

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 16.04.2025 16:47:00
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bffa79172803da5b7b559f6b9a2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Государственный университет просвещения»

Согласовано
деканом медицинского факультета
«11» 12 2024 г.


/Куликов Д.А./

Рабочая программа дисциплины

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА / АДАПТИВНАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Направление подготовки 34.02.01 Сестринское дело

Квалификация Медицинская сестра/Медицинский брат

Форма обучения очная

Согласовано учебно-методической
комиссией медицинского факультета
Протокол от «11» 12 2024 г. №5
Председатель УМКом
/Куликов Д.А./

Рекомендовано кафедрой
Протокол от «12» 12 2024 г. №3
Зав. кафедрой


/Палеев Ф.Н./

Москва 2024 г.

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 34.02.01
Сестринское дело

Рабочая программа дисциплины разработана преподаватель Пшеницин С.А.

Рецензент: преподаватель высшей квалификационной категории Филиппова А.Б.

1. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с установленными в ОПОП СПО компетенциями

1.1 Перечень компетенций, формируемых учебной дисциплиной

Достижаемые компетенций	Планируемые результаты обучения
ОК-8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Знать (З): знать научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
	Уметь (У): самостоятельно выбирать и применять способы и средства для поддержания здоровья и работоспособности в социальной и профессиональной деятельности
	Владеть (В): владеть методами физического воспитания, средствами укрепления здоровья и способами поддержания хорошей физической формы для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

2. Цели и задачи освоения учебной дисциплины, место дисциплины в структуре ОПОП СПО

Дисциплина «Физическая культура/Адаптивная физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла профессиональной подготовки образовательной программы СПО в соответствии с ФГОС СПО по направлению подготовки 34.02.01 Сестринское дело.

Цель дисциплины: целью физического воспитания студентов вуза является формирование физической культуры и спорта личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и спорта и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной

деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

3. Объем учебной дисциплины в академических часах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

3.1 Очная форма обучения

Вид учебной работы	3 семестр	4 семестр
Общая трудоемкость дисциплины, академических часов	80	80
Аудиторная (контактная) работа, часов	60	44
в т.ч. занятия лекционного типа		
занятия семинарского типа	60	44
Самостоятельная работа обучающихся, часов	20	36
в т.ч. курсовая работа	-	
Контроль	-	
Вид промежуточной аттестации		зачет

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

4.1 Перечень разделов дисциплины с указанием трудоемкости аудиторной (контактной) и самостоятельной работы, видов контролей и перечня компетенций

Очная форма обучения

Наименование разделов и тем	Трудоемкость, часов			Наименование оценочного средства	Код компетенции
	всего	в том числе			
		аудиторной (контактной) работы	самостоятельной работы		
Раздел 1. Теоретическая подготовка	80	60	20	посещаемость учебно-тренировочных занятий, участие в спортивных, спортивно-массовых мероприятиях реферат	ОК-8
1.1. Социально-биологические основы физической культуры и спорта	20	14	6		
1.2. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья	20	14	6		
1.3. Особенности использования средств физической культуры и спорта для оптимизации работоспособности	20	14	6		
1.4. Спорт. Индивидуальный	20	18	2		

выбор видов спорта или систем физических упражнений					
Итого за 3 семестр	80	60	20		
Раздел 2. Методико-практическая подготовка	80	44	36		
2.1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры и спорта для их направленной коррекции	16	8	8		
2.2. Методика подбора упражнений и проведение комплекса утренней гигиенической гимнастики	16	8	8		
2.3. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий оздоровительной направленности	16	8	8		
2.4. Методика проведения учебно-тренировочного занятия	16	8	8		
2.5. Спортивная подготовка	16	12	4		
Курсовая работа					
Итого за 4 семестр	80	44	36	Сдача нормативов, тест	
ИТОГО по дисциплине	160	104	56		

4.2 Содержание дисциплины по разделам и темам

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Цели — формирование физической культуры и спорта личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма.

Задачи

– понимание социальной роли физической культуры и спорта в развитии

личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и спорта и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом

Перечень учебных элементов раздела:

- 1.1. Физическая культура и спорт в общественной и профессиональной подготовке студента.
- 1.2. Социально-биологические основы физической культуры, основы здорового образа жизни.
- 1.3. Психофизиологические основы труда и интеллектуальной деятельности студентов и средства физической культуры в регулировании их работоспособности.
- 1.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка(ППФП) студентов

Раздел 2. Методико-практическая подготовка

Цели — формирование физической культуры и спорта личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности

Задачи

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2.1 Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры и спорта для направленной коррекции.

2.2. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности

2.3 Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности

2.4 Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

2.5 Спортивная подготовка:

- Легкая атлетика
- Баскетбол.
- Волейбол
- Дополнительные виды спорта (ритмическая или атлетическая гимнастика, футбол).

5. Оценочные материалы по дисциплине

Оценочные материалы по дисциплине представлены в виде фонда оценочных средств. Приложение к рабочей программе.

6. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

6.1 Перечень учебно-методического обеспечения по дисциплине

№ п/п	Автор, название, место издания, издательство, год издания, количество страниц, режим доступа
1	Быченков С.В. Физическая культура: учебное пособие для СПО / С.В.Быченков, О.В. Везеницын. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2019 (iprbookshop.ru)

6.2 Перечень учебных изданий, необходимых для освоения дисциплины

№ п/п	Автор, название, место издания, год издания, количество страниц
Основная:	
1	Быченков С.В. Физическая культура: учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2019 (iprbookshop.ru)
2	Физическая культура: учебник / Захарова Л.В., Люлина Н.В. - Красноярск: СФУ, 2017. (studentlibrary.ru)
Дополнительная	
1.	Баскетбол [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / . — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016.
2.	Волейбол [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / . — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016.
3	Горбачева О.А. Подвижные игры [Электронный ресурс] : учебнометодическое пособие / О.А. Горбачева. — Электрон. Текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2017.
4	Дворкин Л. С. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ. Учебное пособие для СПО.- М.:Издательство Юрайт, 2019.
5	Муллер А. Б. [и др.] ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Учебник и практикум для СПО.- М.:Издательство Юрайт, 2019

6.3 Перечень электронных образовательных ресурсов

№ п/п	Электронный образовательный ресурс	Доступ в ЭОР (сеть Интернет, локальная сеть, авторизованный/свободный доступ)
1	Международный рейтинг спортивных, оздоровительных и медийных ресурсов	http://www.topsport.ru
2	Национальная информационная сеть Спортивная Россия -	http://www.infosport.ru
3	Сайт Олимпийского комитета России	http://www.olympic.ru
4	Библиотека информации по физической культуре и спорту	http://lib.sportedu.ru
5	Нормы ГТО	http://www.gto-normy.ru/

6.3 Современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы и лицензионное программное обеспечение

Современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы, цифровые электронные библиотеки и другие электронные образовательные

ресурсы

1. www.school-collection.edu.ru (сайт «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов»).
2. «Консультант Плюс». – URL: <http://www.consultant.ru/> свободный доступ
3. <https://biblioclub.ru> - ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
4. <https://e.lanbook.com> - ЭБС «Лань» 6. www.studentlibrary.ru - ЭБС «Консультант студента»
5. <https://urait.ru/> - Образовательная платформа «Юрайт»
6. <https://ibooks.ru/> - Электронно-библиотечная система ibooks.ru

Доступ к электронной информационно-образовательной среде, информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Электронная информационно-образовательная среда Государственного университета просвещения <https://eos.eduprosvet.ru/>

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

Лицензионное программное обеспечение:

Зарубежное: Microsoft Windows, Microsoft Office Отечественное: Kaspersky Endpoint Security

Свободно распространяемое программное обеспечение:

Зарубежное: Google Chrome, 7-zip

Отечественное: ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей)

6.5 Перечень учебных аудиторий, оборудования и технических средств обучения

- Помещение для самостоятельной работы обучающихся, (в том числе для самостоятельной работы для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями) оснащенное компьютерной техникой, подключенной к сети Интернет, обеспечено доступом к электронной информационно-образовательной среде Государственного университета просвещения. Персональные компьютеры с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду Университета. Доска. Программное обеспечение: Лицензионное программное обеспечение: Зарубежное: Microsoft Windows, Microsoft Office Отечественное: Kaspersky Endpoint Security Свободно распространяемое программное обеспечение: Зарубежное: Google Chrome, 7-zip Отечественное: ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей) Информационные справочные системы: система ГАРАНТ, система «КонсультантПлюс» Профессиональные базы данных: fgosvo.ru pravo.gov.ru www.edu.ru
- Спортивный зал: Спортивное оборудование и инвентарь: тренажер кроссвор, машина Смитта на линейных подшипниках, профессиональная скамья переменной высоты, римский стул+гиперэкстензия, силовая мультимедийная станция, стол для армреслинга, стол для настольного тенниса, универсальная скамья, гиперэкстензия горизонтального положения ,скамья для широчайших мышц спины, станок для приседаний икроножной мышцы, консольные брусья, скамья Ларри Скотта для бицепса, скамья Смитта ,мат поролоновый, гантели разборные 12 кг, гриф, замки для грифа, диски для штанги 25 кг, Диски для штанги 20 кг, диски для штанги 15 кг, диски для штанги 10 кг, диски для штанги 5 кг, ez гриф, гири 32 кг, гири 24 кг, гири 16 кг, гири 8 кг

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Государственный университет просвещения»

УТВЕРЖДЕН

на заседании кафедры

Протокол от «27» 11 2024 г.

№ 3

Зав. кафедрой Палеев Ф.Н.



**Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и
промежуточной аттестации обучающихся**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА / АДАПТИВНАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Направление подготовки 34.02.01 Сестринское дело

Квалификация Медицинская сестра/Медицинский брат

Форма обучения очная

Москва 2024 г.

1. Описание показателей и критериев оценивания планируемых результатов обучения по учебной дисциплине

Компетенция	Уровень освоения	Планируемые результаты обучения	Наименование оценочного средства
ОК-8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Пороговый (удовлетворительно)	Знает: научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности Умеет: самостоятельно выбирать и применять способы и средства для поддержания здоровья и работоспособности в социальной и профессиональной деятельности Владеет: методами физического воспитания, средствами укрепления здоровья и способами поддержания хорошей физической формы для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	посещаемость учебно-тренировочных занятий, участие в спортивных, спортивно-массовых мероприятиях реферат, тест, сдача нормативов
	Продвинутый (хорошо)	Знает твердо: научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности Умеет уверенно: самостоятельно выбирать и применять способы и средства для поддержания здоровья и работоспособности в социальной и профессиональной деятельности Владеет уверенно: методами физического воспитания,	посещаемость учебно-тренировочных занятий, участие в спортивных, спортивно-массовых мероприятиях реферат, тест, сдача нормативов

		средствами укрепления здоровья и способами поддержания хорошей физической формы для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	
	Высокий (отлично)	Имеет сформировавшееся систематические знания: научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности Имеет сформировавшееся систематическое умение: самостоятельно выбирать и применять способы и средства для поддержания здоровья и работоспособности в социальной и профессиональной деятельности Показал сформировавшееся систематическое владение: методами физического воспитания, средствами укрепления здоровья и способами поддержания хорошей физической формы для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	посещаемость учебно-тренировочных занятий, участие в спортивных, спортивно-массовых мероприятиях реферат, тест, сдача нормативов

2. Описание шкал оценивания

2.1 Шкала оценивания на этапе текущего контроля

Форма текущего контроля	Отсутствие усвоения (ниже порогового)*	Пороговый (удовлетворительно)	Продвинутый (хорошо)	Высокий (отлично)
реферат	не показал умение	показал умение	показал умение	показал умение

	собирать и систематизировать информацию из теоретических источников, анализировать практический материал, не овладел методикой исследования, не проявил творческий подход и самостоятельность в анализе, обобщениях и выводах, не аргументировал предложения, не соблюдал все требования к оформлению курсовой работы и сроков ее исполнения.	собирать информацию из теоретических источников, анализировать практический материал для иллюстраций теоретических положений, недостаточно овладел методикой исследования, не проявил творческий подход и самостоятельность в анализе, обобщениях и выводах, не аргументировал предложения, не соблюдал все требования к оформлению курсовой работы и сроков ее исполнения.	собирать и систематизировать информацию из теоретических источников, анализировать и грамотно использовать практический материал для иллюстраций теоретических положений, проявил творческий подход и самостоятельность в анализе, недостаточно аргументировал выводы и предложения, не соблюдал все требования к оформлению курсовой работы и сроков ее исполнения.	собирать и систематизировать информацию из теоретических источников, анализировать и грамотно использовать практический материал для иллюстраций теоретических положений, проявил творческий подход и самостоятельность в анализе, обобщениях и выводах, аргументировал предложения, соблюдал все требования к оформлению курсовой работы и сроков ее исполнения.
--	---	---	--	---

* Студенты, показавшие уровень усвоения ниже порогового, не допускаются к промежуточной аттестации по дисциплине.

2.2 Шкала оценивания на этапе промежуточной аттестации (зачет и экзамен в виде итогового теста)

Форма промежуточной аттестации	Отсутствие усвоения (ниже порогового)	Пороговый (удовлетворительно)	Продвинутый (хорошо)	Высокий (отлично)
Выполнение итоговых тестов (не менее 15 вопросов на вариант)	Менее 51%	51-79%	80-90%	91% и более

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

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

(в соответствии пунктом 4 рабочей программы дисциплины)

ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ ДЛЯ РЕФЕРАТА

Реферат одна из основных научно-исследовательских работ студентов. Структура реферата должна включать следующие составные части и разделы:

1. Титульный лист.
2. Содержание.
3. Введение.

4. Основное содержание. Заключение (выводы).

5. Список литературы.

6. Приложения (если имеются).

1. *Титульный лист.*

Работа начинается с титульного листа, на котором указываются название вуза, факультета и кафедры, на которой выполнена работа, фамилия, имя и отчество студента (полностью), курс и группа, название и вид работы (реферат), данные о научном руководителе, город и год выполнения работы.

2. *Содержание (оглавление)* - это наглядная схема, перечень всех без исключения заголовков работы с указанием страниц. Заголовки должны быть написаны так, чтобы по расположению можно было судить об их соотношении между собой по значимости (главы, разделы, параграфы и т.п.).

3. *Введение.* Обоснование выбора темы:

- актуальность, связь с настоящим, значимость в будущем;
- новые, современные подходы к решению проблемы;
- наличие противоречивых точек зрения на проблему в науке и желание в них разобраться;
- противоположность бытовых представлений и научных данных о заинтересованном факте;
- личные мотивы и обстоятельства возникновения интереса к данной теме;
- цель и значимость темы.

4. *Основное содержание*

- сущность проблемы или изложение объективных научных сведений по теме реферата;
- обзор источников;
- собственные версии, сведения, оценки

5. *Заключение:*

- основные выводы;
 - результаты и личная значимость проделанной работы;
- перспективы продолжения работы над темой.

6. *Список использованной литературы:* В списке литературы дается перечень использованной литературы в алфавитном порядке с полным библиографическим описанием источников и нумерацией по порядку. При этом в него включается только та литература, на которую были сделаны ссылки в тексте или выдержки, из которой они цитировались.

7. *Приложения.* В приложения включается второстепенный материал, например, анкеты, первичные результаты измерений, схемы приборов и т. п.

Примерные тесты по дисциплине «Физическая культура/Адаптивная физическая культура»

1. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
2. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
3. Средства физической культуры и спорта в повышении функциональных возможностей организма.
4. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
5. Методика применения средств физической культуры и спорта для направленной коррекции телосложения.
6. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
7. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка.
8. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
9. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
10. Самоконтроль в процессе физического воспитания.

11. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
12. Физическая культура и спорт в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
13. Физическая культура и спорт в профилактике лечения опорно-двигательного аппарата.
14. Способы сохранения и улучшения зрения (физические упражнения, точечный массаж, соляризация, пальминг, продукты питания и др.
15. Методика обучения плаванию.
16. Средства и методы воспитания физических качеств.
17. Лыжная подготовка в системе физического воспитания.
18. Легкая атлетика в системе физического воспитания.
19. Методика обучения школьников игре в баскетбол.
20. Методика обучения школьников игре в волейбол.
21. Методика обучения школьников игре в футбол.
22. Организация физкультурно-спортивных мероприятий.
23. Организация и методика проведения подвижных игр.
24. Организация соревнований по эстафетному бегу.
25. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.
26. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
27. Особенности занятий избранным видом спорта.
28. Основы профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста.
29. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.
30. Основы организации школьного туризма.
31. Организация туристических соревнований, туристических слётов.
32. Характеристика внеурочных форм занятий.
33. Внеклассные занятия физическими упражнениями.
34. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.
35. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Тема 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и

профессиональной подготовке студентов.

Примерные Итоговые тестовые задания

1. В понятие «физическая культура и спорт» входят компоненты: А) физическое воспитание;
Б) физическая реабилитация; В) спорт;
Г) социализация личности; Д) физическая рекреация;
2. В качестве средств физической культуры и спорта используются: А) естественные силы природы (солнце, воздух, вода);
Б) спортивный инвентарь и оборудование; Г) учебно-спортивная база;

- Д) гигиенические факторы.
3. Ценности физической культуры и спорта 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.
4. 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;
5. 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.
6. 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 подреберье;
- Д) «мёртвая точка» и «второе дыхание»;
- Здоровье это:
7. 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;
8. 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;
9. 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;
10. 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).
11. 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.;
12. Методические принципы, выражающие закономерности педагогического процесса физи-ческого воспитания это:
А) наглядность и доступность;
Б) системность и разнообразность средств;В) сознательность и активность;
Г) комплексность и вариативность;
Д) систематичность и индивидуализация.
13. В практических целях все методы физического воспитания делятся на:А) словесные;
Б) многосторонние;В) наглядные;
Г) стабильные;
Д) практические.
14. Для развития силы используются следующие основные методы:А) игровой;
Б) максимальных усилий;В) равномерный;
Г) повторных усилий.
15. Для развития гибкости используются:
А) простые по координации движения в начале разминки;
Б) активные движения с постепенно увеличивающийся амплитудой в конце занятия;
В) специальные соревновательные упражнения;Г) упражнения с отягощениями;
Д) маховые и пружинные движения, стрейчинг.
16. Структура подготовленности спортсмена включает:
А) техническую и физическую подготовленность;Б) профессиональную подготовленность;
В) организационно- управленческую

подготовленность;Г) тактическую и психическую подготовленность;

17. Для развития спортивной формы в тренировочном процессе планируются следующие пе-риоды:

А) теоретический

Б)

подготовитель

ный;В)

соревнователь

ный;Г)

заключительн

ый; Д)

переходный.

18. 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.

19. 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.

20. Спортсмен- это человек который:

А) имеет гармоничное телосложения;

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 спорт»;

Д) абсолютно здоров и обладает основами здорового образа жизни;

21. 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.

22. Для укрепления здоровья и повышения тренированности сердечно- сосудистой системыпервостепенное значение имеют виды спорта, преимущественно развивающие:

А) скоростно-силовые

качества;Б) быстроту;

В) выносливость;

Г) гибкость и ловкость;

Д) координацию движений.

23. В волейболе ошибками считаются следующие действия игрока:А) отбивание мяча ногой;

- 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;
24. Обязательными тестами для определения выносливости у студентов вуза используются легкоатлетические дистанции:
 А) 400 м и 200 м;
 Б) 1000 м и 500 м;
 В) 3000 м и 2000 м;
 Г) 3000 м и 2500 м;
 Д) 500 м и 300 м.
25. Какие показатели наиболее часто используются для оценки индивидуального физическо-го 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.
26. 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.

СДАЧА НОРМАТИВОВ

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
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	6/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: поднимание (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

**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 рук в упоре гимнастической скамейке (количество раз)	ж м	15	14	13	12	10
			25	20	18	15	12
2.	Поднимание туловища 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	Продemonстрировать 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
основного спортивного учебных отделений (1, 2) курсы
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 на лыжах 3 км (мин, сек)	18,50	19,0	19,30	20,00	23,00
4. 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. Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях кол-во раз или тест на гибкость стоя на гимнастической скамейке, наклон вперёд с опусканием рук ниже уровня скамейки)	15 16	12 13	9 10	7 5	5 0

**Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки
студентов волейболу**

№	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					

№ 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

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Жонглирование мячом в движении на расстояние 9 метров (количество раз)	М	16	14	12	10	8
		Ж	14	12	10	8	6
2	Нападающий удар из 6-ти попыток. «Скидка» в прыжке одной или двумя руками из 6-ти попыток (количество раз)	М	5	4	3	2	1
		Ж	4	3	2	1	0
3	Двусторонняя игра	М	Оценка преподавателем рациональных действий на площадке и знаний правил игры и жестов судьи				
		Ж					

**Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки
студентов баскетболу**

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Штрафные броски (количество попаданий из 10-ти попыток)	М	6	5	4	3	2
		Ж					
2	Ведение мяча от пересечения средней и боковой линии по прямой, 2 шага - бросок в кольцо (количество правильных технически попаданий с 3-х попыток)	М	3	2	1	нет	нет
		Ж					
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	15,0 19,0	16,0 20,0	17,0 21,0	18,0 22,0	19,0 23,0
		Ж					

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1

1	Ведение мяча 2 шага, бросок в кольцо (6 попыток поочередно с каждой стороны) (количество попаданий)	М Ж	5	4	3	2	3
2	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 бо- лее14
3	Боковые броски с 3-секундной зоны (6 раз поочередно с каждой стороны) (количество попаданий)	М Ж	5	4	3	2	3
№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Ведение мяча с центра площадки с броском воба кольца (секунды)	М Ж	16 21	17 22	18 23	19 24	20 25
2	Штрафные броски (количество попаданий из 6-ти попыток)	М Ж	4	3	2	1	0
3	Учебная игра (2 периода по 10 минут)	М Ж	Оценка преподавателем рациональных действий на площадке и знаний правил игры и жестов судьи				