

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Бойко Елена Григорьевна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 30.10.2023 14:16:07  
Уникальный программный ключ:  
e69eb689122030af7d22cc354bf0eb9d453ecf8f

Министерство сельского хозяйства РФ  
ФГБОУ ВО Государственный аграрный университет Северного Зауралья  
Агротехнологический институт  
Кафедра Физической культуры

«Утверждаю»  
Заведующий кафедрой

 Е.А. Семизоров

«30» октября 2020 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

для направления подготовки 35.03.02 Технология лесозаготовительных и  
деревоперерабатывающих производств

профиль Технология деревообработки

Уровень высшего образования – бакалавриат

Форма обучения – очная, заочная

Тюмень, 2020

При разработке рабочей программы учебной дисциплины в основу положены:


1) ФГОС ВО по направлению подготовки 35.03.02 «Технология лесозаготовительных и деревоперерабатывающих производств», утвержденный Министерством образования и науки РФ «26» июня 2017г., приказ № 698

2) Учебный план основной образовательной программы «Технология лесозаготовительных и деревоперерабатывающих производств», одобрен Ученым советом ФГБОУ ВО ГАУ Северного Зауралья от «13» сентября 2020г. Протокол № 2

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) одобрена на заседании кафедры Физической культуры от «06» октября 2020г. Протокол № 2

Заведующий кафедрой  Семизоров Е.А.

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) одобрена методической комиссией института от «24» сентября 2020г. Протокол № 2

Председатель методической комиссии института  О.В. Ковалева

Разработчики:

Семизоров Е.А., зав. кафедрой физической культуры, доцент, к.п.н.

Аникеева Н.Г., доцент кафедры физической культуры, к.п.н.

Директор института:



Г.А. Дорин

## 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

| Код компетенции | Результаты освоения  | Индикатор достижения компетенции   | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине   |
|-----------------|--|--|---|
| <b>УК-7</b>     | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <b>ИД-1<sub>ук-7</sub></b> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни              | <b>знать:</b><br>- основы физической культуры и здорового образа жизни.   |
|                 |  | <b>ИД-2<sub>ук-7</sub></b> Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | <b>уметь:</b><br>- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.<br><b>владеть:</b><br>- техникой передвижения на лыжах;<br>- техникой ходьбы и бега по стадиону и пересеченной местности;<br>- техникой выполнения силовых упражнений с собственным весом;<br>- техникой и тактикой игры в волейбол, баскетбол, дартс, мини-футбол и другие;<br>- техникой спортивных способов плавания. |

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Данная дисциплина относится к *Блоку 1* обязательной части образовательной программы.

Для изучения дисциплины необходимы знания в области: безопасность жизнедеятельности и истории.

История и безопасность жизнедеятельности являются предшествующими дисциплинами для дисциплины.

Дисциплина изучается на 2 курсе в 3 семестре по очной форме обучения, на 2 курсе в 3 семестре – заочной форме.

### 3. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 72 часа (2 зачетные единицы).

| Вид учебной работы  | Очная форма                |         |   | Заочная форма              |         |   |       |   |
|---|----------------------------|---------|---|----------------------------|---------|---|-------|---|
|   | всего часов                | семестр |   | всего часов                | семестр |   |       |   |
|   |                            | 3       | - |                            | 1       | 2 | 3     | 4 |
| <b>Аудиторные занятия (всего)</b>   | 72                         | 72      | - | 8                          | -       | - | 8     | - |
| <i>В том числе:</i>   | -                          | -       | - | -                          | -       | - | -     | - |
| Лекционного типа  | 24                         | 24      | - | 2                          | -       | - | 2     | - |
| Практические занятия (ПЗ)   | 48                         | 48      | - | 6                          | -       | - | 6     | - |
| <b>Самостоятельная работа (всего)</b>   |                            |         | - | 64                         | -       | - | 64    | - |
| Проработка материала, лекций, подготовка к занятиям, зачету. Самостоятельное изучение тем | -                          | -       | - | 48                         | -       | - | 48    | - |
| Контрольная работа  | -                          | -       | - | 16                         | -       | - | 16    | - |
| Вид промежуточной аттестации  |                            | зачет   | - |                            | -       | - | зачет | - |
| <b>Общая трудоемкость</b>   | <b>72</b><br><b>2 з.е.</b> | 72      | - | <b>72</b><br><b>2 з.е.</b> | -       | - | 72    | - |

### 4. Содержание дисциплины:

Достижение общей физической подготовленности, формирование физической культуры личности, т.е. потребности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры для обеспечения профессиональной физической и психофизиологической надежности и обладать универсальными и специализированными компетенциями, необходимыми для самоутверждения, социальной мобильности и устойчивости на рынке труда.

#### 4.1. Содержание разделов дисциплины

| № п/п | Наименование раздела дисциплины  | Содержание раздела  |
|-------|--|---|
| 1     | 2  | 3   |
| 1.    | Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента | Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания;<br>Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности;<br>Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе;<br>Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий;<br>Профессионально-прикладная физическая подготовка |

|    |                   |  |
|----|-------------------|--|
|    |                   | будущих специалистов.  |
| 2. | Гимнастика        | Техника безопасности при занятиях гимнастикой;<br>Общеразвивающие упражнения с предметами;<br>Силовые упражнения с собственным телом;<br>Упражнения с партнером.   |
| 3. | Легкая атлетика   | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой;<br>Совершенствование техники стайерского бега;<br>Совершенствование техники спринтерского бега;<br>Развитие выносливости;<br>Развитие скоростно-силовых способностей;<br>Развитие скоростных способностей;<br>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега;<br>Совершенствование техники прыжка в длину с места. |
| 4. | Лыжная подготовка | Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой;<br>Техника лыжных ходов;<br>Способы торможения на лыжах;<br>Способы спусков и подъемов.  |
| 5. | Плавание          | Техника безопасности при занятиях плаванием;<br>Развитие специальной выносливости;<br>Техника спортивных способов плавания.  |
| 6. | Спортивные игры   | Техника безопасности при занятиях спортивными играми;<br>Технические и тактические действия спортивных игр<br>(волейбол, баскетбол, дартс, мини-футбол).   |

#### 4.2. Разделы дисциплин и виды занятий

##### очная форма обучения

| № п/п | Наименование раздела дисциплины   | Лекции    | Практические занятия | Всего час. |
|-------|---|-----------|----------------------|------------|
| 1     | 2   | 3         | 4                    | 5          |
| 1.    | Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента. | 24        | -                    | 24         |
| 2.    | Гимнастика  | -         | 10                   | 10         |
| 3.    | Легкая атлетика   | -         | 10                   | 10         |
| 4.    | Лыжная подготовка   | -         | 10                   | 10         |
| 5.    | Плавание  | -         | 8                    | 8          |
| 6.    | Спортивные игры (волейбол, баскетбол, мини-футбол, дартс)   | -         | 10                   | 10         |
|       | <b>Итого:</b>   | <b>24</b> | <b>48</b>            | <b>72</b>  |

##### заочная форма обучения

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Лекции | Практические занятия | СРС | Всего час. |
|-------|---------------------------------|--------|----------------------|-----|------------|
| 1     | 2                               | 3      | 4                    | 5   | 6          |

|    |   |          |          |           |           |
|----|---|----------|----------|-----------|-----------|
| 1. | Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента. | 2        |          | 64        | 66        |
| 2. | Гимнастика  | -        | 2        | -         | 2         |
| 3. | Легкая атлетика   | -        | 2        | -         | 2         |
| 4. | Лыжная подготовка   | -        | -        | -         | -         |
| 5. | Плавание  | -        | -        | -         | -         |
| 6. | Спортивные игры   | -        | 2        | -         | 2         |
|    | <b>Итого:</b>   | <b>2</b> | <b>6</b> | <b>64</b> | <b>72</b> |

#### 4.3. Практические занятия

| № п/п | № раздела дисциплины | Тематика практических занятий (семинаров)  | Трудоемкость (час.) |         |
|-------|----------------------|--|---------------------|---------|
|       |                      |  | очная               | заочная |
| 1     | 2                    | 3  | 4                   | 5       |
| 1.    | 2                    | Общеразвивающие упражнения с предметами:<br>Упражнения с гантелями на развитие плечевого пояса<br>Упражнения со штангой на мышцы ног<br>Упражнения на развитие брюшного пресса и мышц спины<br>Упражнения со штангой для мышц рук<br>Силовые упражнения с собственным телом:<br>Удержание угла в висе и упоре<br>Выход силовой в упор (муж.)<br>Переворот силой в упор (муж.)<br>Отжимание из упора на брусьях (муж.); от пола (жен)<br>Упражнения с гантелями на развитие мышц сгибателей<br>Силовые упражнения с собственным телом<br>Подтягивание на перекладине (муж.);<br>на низкой перекладине (жен)<br>Упражнения с партнером | 10                  | 2       |
| 2.    | 3                    | Совершенствование техники стайерского бега.<br>1. Бег 3000 м (муж.)<br>2. Бег 2000 м (жен.)<br>Совершенствование техники спринтерского бега.<br>Развитие выносливости.<br>Развитие скоростно-силовых способностей.<br>Развитие скоростных способностей.<br>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.<br>Совершенствование техники прыжка в длину с места   | 10                  | 2       |
| 3.    | 4                    | Техника передвижения на лыжах, техника лыжных ходов: одновременный бесшажный, одношажный.<br>Способы торможения на лыжах.<br>Совершенствование конькового хода<br>Бег на лыжах 3 км, 5 км – на время.<br>Совершенствование техники спусков и подъемов.   | 10                  |         |

|    |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|
| 4. | 5 | Совершенствование способов плавания:<br>Кроль на груди, на спине, брасс.<br>Первая помощь на воде, искусственное дыхание пострадавшему, транспортировка пострадавшего.<br>Плавание вольным стилем 50 м, 100 м.<br>Брассом – 100 м, кролем – 100м.   | 8 |   |
| 5. | 6 | <u>Баскетбол.</u><br>Совершенствование техники бросков мяча.<br>Совершенствование техники перемещения. владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.<br>Совершенствование техники передвижений, остановки, поворотов, стоек в баскетболе.<br>Совершенствование ловли и передачи мяча от груди двумя руками за 30 сек..<br>Совершенствование тактики игры в баскетболе.<br>Штрафные броски, учебная игра. | 4 | 2 |
|    |   | <u>Волейбол.</u><br>Совершенствование техники подач мяча.<br>Совершенствование техники нападающего удара.<br>Совершенствование техники приема и передачи мяча.<br>Совершенствование техники подач мяча.<br>Совершенствование техники защитных действий.<br>Совершенствование тактики игры.<br>Учебные игры.   | 2 |   |
|    |   | <u>Мини-футбол.</u><br>Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.<br>Совершенствование техники передвижений, остановки, поворотов, стоек в мини-футболе.<br>Совершенствование передачи мяча.<br>Совершенствование тактики игры в мини-футболе.<br>Штрафные удары по воротам, учебная игра.   | 2 |   |
|    |   | <u>Дартс.</u><br>Совершенствование техники бросков дротиками.<br>Совершенствование техники стоек в дартс.<br>Учебная игра (большой раунд, набор очков).   | 2 |   |

#### 4.4. Учебные занятия в форме практической подготовке

| № п/п | Номер темы                  | Место проведения                         |
|-------|-----------------------------|--|
| 1     | 2                           | 3  |
| 1.    | Физическая культура и спорт | Стадион:<br>- 6 беговых дорожек по 400м; |

|  |   |
|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- футбольное поле;</li> <li>- футбольные ворота (2 шт.)</li> <li>- трибуны на 3.000 посадочных мест</li> </ul>   |
|  | Стрелковый тир: 50 м, 4 огневых рубежа  |
|  | Волейбольная площадка (открытая) 9х18 м.  |
|  | Хоккейный корт 20х61м   |
|  | <p>Спортивный комплекс: зал игровой 18х36 м<br/> гардероб<br/> раздевалки – 2 шт., душевые – 2 шт.<br/> баскетбольные кольца – 2 шт.<br/> баскетбольные щиты – 2 шт.<br/> волейбольные стойки – 2 шт.<br/> электронное табло – 1 шт.<br/> гимнастические скамейки– 4 шт.<br/> гимнастическая стенка – 4 шт.<br/> гимнастическая перекладина-1шт<br/> ворота мини-футбольные – 2 шт.</p> |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- зал единоборств 9х18 м. маты спортивные «татами»</li> <li>гимнастические скамейки– 2 шт.</li> <li>гимнастическая стенка – 2 шт</li> <li>зеркальное полотно 21 кв.м</li> </ul>  |
|  | <p>плавательный бассейн – 10х25м<br/> на 4 плавательных дорожки<br/> раздевалки – 2 шт., душевые – 2 шт.<br/> разделительные дорожки – 5 шт.</p>  |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- атлетический зал</li> <li>комплексный тренажер для жима лежа – 1 шт.</li> <li>универсальный комплексный тренажер для мышц сгибателей и разгибателей рук, ног – 1 шт.</li> <li>перекладина универсальная, переносная – 1шт.</li> <li>гантели – 2 шт.</li> <li>мишени дартс – 5 шт.</li> </ul>   |
|  | <p>Спортивный зал (3 корпус)12х24 м.<br/> раздевалки – 2 шт., душевые – 2 шт.<br/> баскетбольные кольца – 2 шт.<br/> баскетбольные щиты – 2 шт.<br/> волейбольные стойки – 2 шт.<br/> гимнастические скамейки– 2 шт.<br/> теннисный стол – 5 шт.</p>  |
|  | Зал настольного тенниса   |
|  | Лыжная база на 300 пар лыж  |
|  | Кабинет для специальной медицинской группы  |
|  | Медицинский кабинет   |

**4.5. Примерная тематика курсовых проектов (работ) - не предусмотрено ОПОП.**



## 5. Организация самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

### 5.1. Типы самостоятельной работы и ее контроль

| № п/п                         | № семестра | Наименование раздела учебной дисциплины (модуля)  | Виды СРС  | Всего часов | Вид контроля       |
|-------------------------------|------------|---|---|-------------|--------------------|
| 1                             | 2          | 3   | 4   | 5           | 6                  |
| 1.                            | 1          | Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента. | Проработка материала, лекций, подготовка к занятиям, зачету и контрольной работе. | 12          | собеседование      |
|                               |            |   |   | 4           | контрольная работа |
| <b>ИТОГО часов в семестре</b> |            |   |   | <b>16</b>   |                    |
| 2.                            | 2          | Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента. | Проработка материала, лекций, подготовка к занятиям, зачету и контрольной работе. | 12          | собеседование      |
|                               |            |   |   | 4           | контрольная работа |
| <b>ИТОГО часов в семестре</b> |            |   |   | <b>16</b>   |                    |
| 3.                            | 3          | Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента. | Проработка материала, лекций, подготовка к занятиям, зачету и контрольной работе. | 12          | собеседование      |
|                               |            |   |   | 4           | контрольная работа |
| <b>ИТОГО часов в семестре</b> |            |   |   | <b>16</b>   |                    |
| 4.                            | 4          | Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента. | Проработка материала, лекций, подготовка к занятиям, зачету и контрольной работе. | 12          | собеседование      |
|                               |            |   |   | 4           | контрольная работа |
| <b>ИТОГО часов в семестре</b> |            |   |   | <b>16</b>   |                    |

## 5.2. Учебно-методические материалы для самостоятельной работы:

1. Туманян, Г. С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера. /Г.С.Туманян. - М.: Советский спорт, 2006. - 496 с.
2. Трофимов, А. М. Теория двигательной активности и спортивной тренировки: учеб. пособие./ А.М. Трофимов. - Елецкий государственный университет им И.А. Бунина, 2012. - 108 с.
3. Корягина, Ю. В. Физиология силовых видов спорта: учеб. пособие. /Ю.В. Корягина.- Омск: Издательство СибГУФК, 200. - 60 с.
4. Белоцерковский, З. Б. Сердечная деятельность и функциональная подготовленность у спортсменов (норма и атипичные изменения в нормальных и измененных условиях адаптации к физическим нагрузкам)/З.Б. Белоцерковский, Б.Г. Любина. - М.: Советский спорт, 2012. - 548 с.
5. Димова, А. Л. Социально-биологические основы физической культуры: метод. пособие для самостоятельной работы студентов./А.Л. Димова, Р.В. Чернышова. - М.: Советский спорт, 2005. - 60 с.
6. Макарова, Г. А. Лабораторные показатели в практике спортивного врача./Г.А. Макарова, Ю.А. Холявко./ М.: Советский спорт, 2006. - 200 с.
7. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник/А.С. Солодков Е.Б. Сологуб. - М.: Советский спорт, 2012. - 624 с.
8. Сапего, А. В. Физиология спорта: учеб. пособие./А.В. Сапего. - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2011. - 187 с.
9. Анисимова, Е. А. Повышение спортивного мастерства бегунов на короткие дистанции./ Е. А. Анисимова, М. А. Козловский // Теория и практика физической культуры. - 2010. - № 9. - С. 76.
10. Дашиноорбоев, В. Д. Совершенствование скоростной выносливости легкоатлетов в условиях среднегорья / В. Д. Дашиноорбоев, Н. Ю. Федотова: ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта, 2008. - 200 с.
11. Джонсон, М. Золотая лихорадка, как делают Олимпийских чемпионов/ М. Джонсон. - М.: Эксмо, 2012. - 400 с.
12. Немытов, Д. Н. Оптимизация тренировочного процесса квалифицированных спортсменов-ориентировщиков на основе инновационных средств спортивной подготовки/ Д. Н. Немытов.- Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2014.С. 16-19.
13. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта /Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов: учебное пособие для вузов физической культуры , 2000. - 480 с.
14. Шустин, В.Н. Моделирование в спорте (теоретические основы и практическая рекомендация )/ В.Н. Шустин. - Москва, 2003.- 56 с.
15. Масунова О.В. Методические указания к выполнению контрольных работ по дисциплине «Физическая культура и спорт» для обучающихся заочной формы обучения, 2017. – 13 с.
16. Кувалдин В.А., Кувалдина В.Н., Масунова О.В., Горбунова Т.В., Шипицын А.Д., Методика организации самостоятельной работы студентов в рамках учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» в вузе, 2018 -119 с.
17. Н.Я. Прокопьев, Е.А. Семизоров, Морфофункциональное состояние юношей-студентов вузов г. Тюмени – 2019 – 121 с.
18. Н.Я. Прокопьев, Е.А. Семизоров, Медико-педагогическое тестирование в спорте – 2019 – 267 с.
19. Н.Я. Прокопьев, Е.А. Семизоров, В.Н. Ананьев, А.М. Дуров, С.А. Утусиков, - Врачебно-педагогический контроль и фармакотерапия в физкультуре и спорте – 2020 – 179 с.

### 5.3. Темы, выносимые на самостоятельное изучение:

1. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.
2. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.
3. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.
4. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.
5. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов.

### 6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

#### 6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы:

| Код компетенции | Индикатор достижения компетенции  | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине   | Наименование оценочного средства                    |
|-----------------|---|---|---|
| УК-7            | <b>ИД-1<sub>ук7</sub></b> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни              | <b>знать:</b><br>- основы физической культуры и здорового образа жизни.   | собеседование, тестовое задание, контрольная работа |
|                 | <b>ИД-2<sub>ук7</sub></b> Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | <b>уметь:</b><br>- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.<br><b>владеть:</b><br>- техникой передвижения на лыжах;<br>- техникой ходьбы и бега по стадиону и пересеченной местности;<br>- техникой выполнения |   |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  |  | силовых упражнений с собственным весом;<br>- техникой и тактикой игры волейбол, баскетбол, дартс, мини-футбол и другие;<br>- техникой спортивных способов плавания. |  |
|--|--|---|--|

## 6.2. Шкалы оценивания

### очная форма обучения

| № п/п | Характеристика направленности контрольного норматива   | Женщины    |             | Мужчины   |             |
|-------|--|------------|-------------|-----------|-------------|
|       |  | зачтено    | не зачтено  | зачтено   | не зачтено  |
| 1.    | Скоростно-силовая подготовленность:<br>Бег – 100м (сек.)   | до 18.7    | свыше 18.7  | до 14.6   | свыше 14.6  |
| 2.    | Силовая подготовленность:<br>Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой<br>(кол-во раз): | 20 и более | менее 20    |           |             |
|       | Подтягивание на перекладине (кол.раз)  |            |             | 5 и более | менее 5     |
| 3.    | Общая выносливость:<br>Бег 2000 м (мин.,с.)  | до 12.00   | свыше 12.00 |           |             |
|       | Бег 3000 м (мин.,с.)   |            |             | до 14.00  | свыше 14.00 |

| Оценка     | Описание  |
|------------|---|
| зачтено    | Знание теоретического раздела программы по дисциплине «Физическая культура и спорт», если при выполнении тестовых заданий студент дал 80% и более правильных ответов. |
| не зачтено | При выполнении тестовых заданий студент дал менее 80% правильных ответов.   |

### заочная форма обучения

| Оценка  | Описание  |
|---------|---|
| зачтено | Если студент в контрольной работе поставил перед собой цель и задачи, которые, он выполнит в ходе подготовки материала, проработал не менее |

|            |  |
|------------|--|
|            | трех источников литературы по данному вопросу, самостоятельно сделал заключение, свободно владеет изложенным материалом, работа аккуратно оформлена. |
| не зачтено | Если материал не отражает суть вопросов, проработано менее трех источников литературы.   |

### 6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы. Указаны в приложении 1.

## 7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины:

### а) основная литература:

1. Левин, М.Я. «Физическая культура и спорт» для высших учебных заведений: учебно-методическое пособие/М.Я. Левин, С.А. Борисевич, О.М. Попова. - Тюмень: Изд-во «ИПК ГАУ Северного Зауралья», 2013. – 218 с.
2. Левин, М.Я. Теоретические основы программы по дисциплине «Физическая культура» для высших учебных заведений: учебно-методическое пособие/ М.Я. Левин, С.А. Борисевич, И.А. Афанасьева. - Тюмень: Изд-во «ИПК ТГСХА», 2010. – 445 с.
3. Борисевич С.А., Левин М.Я. «Бег как средство профессионально-прикладной физической подготовленности студентов агропромышленных вузов в рамках учебной дисциплины/С.А. Борисевич, М.Я. Левин. - Тюмень, 2013. – 60 с.
4. Кувалдин В.А., Кувалдина В.Н., Масунова О.В., Горбунова Т.В., Шипицын А.Д., Методика организации самостоятельной работы студентов в рамках учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» в вузе, 2018 -119 с.
5. Н.Я. Прокопьев, Е.А. Семизоров, Морфофункциональное состояние юношей-студентов вузов г. Тюмени – 2019 – 121 с.
6. Н.Я. Прокопьев, Е.А. Семизоров, Медико-педагогическое тестирование в спорте – 2019 – 267 с.
7. Н.Я. Прокопьев, Е.А. Семизоров, В.Н. Ананьев, А.М. Дуров, С.А. Утусиков, - Врачебно-педагогический контроль и фармакотерапия в физкультуре и спорте – 2020 – 179 с.

### б) дополнительная литература:

1. Борисевич, С.А. Аутоиммунные процессы у спортсменов: учебно-методическое пособие/С.А. Борисевич, М.Я. Левин, В.М. Шубик. – Санкт-Петербург, 2009. – 117 с.
2. Сборник правил соревнований по зимним видам спорта/В.Н. Зуев, М.И. Либерман, Г.Г. Марьясов, Т.П. Охотина: часть первая. – Тюмень: Изд-во «Вектор Бук», 2010. – 238с.
3. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты/Л.П. Матвеев. – СПб.: Изд-во «Лань», 2009. – 384 с.
4. Спасти молодежь от наркотиков: научно-практическое пособие / под ред. И.П. Марова. – Тюмень: Тюменская областная Дума, 2010. – 128 с.
5. Столбов, В.В. История физической культуры/В.В. Столбов. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 208 с.

6. Физическая культура студента: учебник. / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2010. – 448 с.
7. Социальные и биологические основы физической культуры и здорового образа жизни: учебник/ под общей редакцией Д.Н. Давыденко. – Санкт-Петербург, 2010. – 238 с.

#### Периодические издания:

1. Научно-теоретический журнал – «Теория и практика физической культуры».
2. Научно-методический журнал – «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
3. Научно-теоретический журнал - «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта».
4. Журнал – «Физкультура и спорт».
5. Газета «Спортивный меридиан».

#### **8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет":**

1. <http://tsaa.ru/index.php/fizkultura> (кафедра физической культуры).
2. <http://tsaa.ru/index.php/-lr> (спортивно-массовая работа, спортивный клуб «Колос»).
3. <http://www.fismag.ru/> журнал «Физкультура и Спорт».
4. <http://www.teoriya.ru/ru> журнал «Теория и практика физической культуры»
5. <http://www.jssm.org/> Журнал по спортивным наукам и спортивной медицине является некоммерческим научным электронным журналом, публикующим научные сообщения и обзорные статьи в области спортивной медицины и физической культуры.

#### **9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины:**

1. Колунина, В.Н. Использование тренажерных устройств и технических средств обучения на занятиях по физической культуре: метод. пособие/В.Н. Колунина, А.А. Филатов, В.А. Кувалдин. –Тюмень ТГСХА, 2011. – 68 с.
2. Семизоров, Е.А. Развитие силовой подготовленности: метод. указания/Е.А. Семизоров, С.В. Зубков. – Тюмень ГАУСЗ, 2013. – 44 с.
3. Волжакова, В.В. Организация, проведение и элементарные правила соревнований по легкой атлетике: учеб. пособие/В.В.Волжакова. – Тюмень ГАУСЗ, 2014. – 32 с.
4. Волжакова, В.В. Основы легкой атлетики как вида спорта: учеб. пособие/В.В. Волжакова. – Тюмень ГАУСЗ, 2014. – 36 с.
5. Семизоров, Е.А. Средства восстановления и укрепления здоровья при заболеваниях опорно-двигательного аппарата: учебно-методическое пособие/Е.А. Семизоров. – Тюмень ГАУСЗ, 2014. – 72 с.
6. Волжакова, В.В. Физическое воспитание студентов: учеб. пособие/В.В. Волжакова. – Тюмень, ГАУСЗ, 2015. – 24 с.
7. Волжакова В.В. Здоровый образ жизни. Укрепление физического и психического здоровья студентов: учеб. пособие/В.В. Волжакова. – Тюмень ГАУСЗ, 2015. – 32 с.
8. Кувалдин, В.А. Тревожность и психологический стресс как состояния эмоциональной сферы студента, методы их регуляции: учебно-методическое пособие/В.А. Кувалдин, В.Н. Кувалдина, Е.А. Семизоров. – Тюмень ГАУСЗ, 2015. – 100 с.

9. Семизоров, Е.А. Восстановление и укрепление здоровья при заболеваниях органов пищеварительной системы с помощью средств физической культуры: учебно-методическое пособие/Е.А. Семизоров, О.В. Масунова. – Тюмень ГАУСЗ, 2015. – 136 с.

10. Кувалдин В.А., Кувалдина В.Н., Масунова О.В., Горбунова Т.В., Шипицын А.Д., Методика организации самостоятельной работы студентов в рамках учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» в вузе, 2018 -119 с.

11. Н.Я. Прокопьев, Е.А. Семизоров, Морфофункциональное состояние юношей-студентов вузов г. Тюмени – 2019 – 121 с.

12. Н.Я. Прокопьев, Е.А. Семизоров, Медико-педагогическое тестирование в спорте – 2019 – 267 с.

13. Н.Я. Прокопьев, Е.А. Семизоров, В.Н. Ананьев, А.М. Дуров, С.А. Утусиков, - Врачебно-педагогический контроль и фармакотерапия в физкультуре и спорте – 2020 – 179 с.

#### 10. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

| № п/п | Наименование дисциплины в соответствии с учебным планом | Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, спортивных сооружений с перечнем основного оборудования   |
|-------|---|---|
| 1     | 2   | 3   |
| 1.    | Физическая культура и спорт                             | Стадион:<br>- 6 беговых дорожек по 400м;<br>- футбольное поле;<br>- футбольные ворота (2 шт.)<br>- трибуны на 3.000 посадочных мест<br>Стрелковый тир: 50 м, 4 огневых рубежа<br>Волейбольная площадка (открытая) 9х18 м.<br>Хоккейный корт 20х61м<br>Спортивный комплекс: зал игровой 18х36 м<br>гардероб<br>раздевалки – 2 шт., душевые – 2 шт.<br>баскетбольные кольца – 2 шт.<br>баскетбольные щиты – 2 шт.<br>волейбольные стойки – 2 шт.<br>электронное табло – 1 шт.<br>гимнастические скамейки– 4 шт.<br>гимнастическая стенка – 4 шт.<br>гимнастическая перекладина-1шт<br>ворота мини-футбольные – 2 шт.<br>- зал единоборств 9х18 м. маты спортивные «татами»<br>гимнастические скамейки– 2 шт.<br>гимнастическая стенка – 2 шт<br>зеркальное полотно 21 кв.м<br>плавательный бассейн – 10х25м<br>на 4 плавательных дорожки<br>раздевалки – 2 шт., душевые – 2 шт.<br>разделительные дорожки – 5 шт.<br>- атлетический зал<br>комплексный тренажер для жима лежа – 1 шт. |

|  |  |
|--|--|
|  | <p>универсальный комплексный тренажер для мышц сгибателей и разгибателей рук, ног – 1 шт.<br/> перекладина универсальная, переносная – 1 шт.<br/> гантели – 2 шт.<br/> мишени дартс – 5 шт.</p>  |
|  | <p>Спортивный зал (3 корпус) 12х24 м.<br/> раздевалки – 2 шт., душевые – 2 шт.<br/> баскетбольные кольца – 2 шт.<br/> баскетбольные щиты – 2 шт.<br/> волейбольные стойки – 2 шт.<br/> гимнастические скамейки – 2 шт.<br/> теннисный стол – 5 шт.</p> |
|  | Зал настольного тенниса  |
|  | Лыжная база на 300 пар лыж   |
|  | Кабинет для специальной медицинской группы   |
|  | Медицинский кабинет  |



Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
ФГБОУ ВО Государственный аграрный университет Северного Зауралья  
Агротехнологический институт  
Кафедра Физической культуры

## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по учебной дисциплине Физическая культура и спорт

для направления подготовки 35.03.02 Технология лесозаготовительных и  
деревоперерабатывающих производств

профиль Технология деревообработки

Уровень высшего образования – бакалавриат

Разработчики:

Семизоров Е.А., зав. кафедрой физической культуры, доцент, к.п.н.

Аникеева Н.Г., доцент кафедры физической культуры, к.п.н.

Утверждено на заседании кафедры

протокол № 1 от 06 октября 2020г.

Заведующий кафедрой  Е.А. Семизоров

Тюмень, 2020

**Контрольные задания и иные материалы оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины «Физическая культура и спорт»**

**1. Тестовые задания для зачета**

Тема №1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

1. Первые Олимпийские игры были проведены в (до):
  - А) в США 1034 г.;
  - Б) в Греции 776 г. До н.э.;
  - В) в Риме 896 г. До н.э.;
  - Г) в Праге 1428 г.
2. Первые Олимпийские игры современности были проведены в:
  - А) в Греции 1896 г.;
  - Б) в Риме 1734 г.;
  - В) в Москве 1928 г.;
  - Г) в Китае 1900 г.
3. Московская Олимпиада была проведена в:
  - А) 1956 г.
  - Б) 1938 г.
  - В) 1972 г.
  - Г) 1980 г.
4. Дайте определение физической культуры:
  - А) Физическая культура удовлетворяет биологические потребности;
  - Б) Физическая культура – средство отдыха;
  - В) Физическая культура – специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности;
  - Г) Физическая культура – средство физической подготовки.
5. Недостаток двигательной активности людей называется:
  - А) гипертония;
  - Б) гипердинамия;
  - В) гиподинамии;
  - Г) гипотония.
6. Недельной нормой двигательной активности студентов являются занятия физическими упражнениями в объеме (от-до):
  - А) 4-6 ч.
  - Б) 5-7 ч.
  - В) 16 ч.
  - Г) 10-12 ч.
7. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:
  - А) профессиональная подготовка;
  - Б) профессионально-прикладная подготовка;
  - В) профессионально-прикладная физическая подготовка;
  - Г) спортивно – техническая подготовка.
8. Понятие, отражающее прикладную направленность физического воспитания это:
  - А) физическое воспитание;
  - Б) физическое состояние;
  - В) физическая подготовка;
  - Г) физическая нагрузка.

9. Контрольный тест по профессионально-прикладной физической подготовке независимо от пола это:
- А) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
  - Б) функциональная проба на задержке дыхания (проба Штанге);
  - В) прыжок в длину с места;
  - Г) подтягивание на перекладине хватом сверху.
10. Общий объем часов на физическую культуру в ВУЗе составляет:
- А) 400 часов;
  - Б) 258 часов;
  - В) 328 часов;
  - Г) 408 часов.

Тема № 2. Социально – биологические основы физической культуры.

1. Костная система человека состоит из:
- А) 150 костей;
  - Б) 80 костей;
  - В) 200 костей;
  - Г) 250 костей
2. Кости соединяются с помощью:
- А) мышц;
  - Б) суставов;
  - В) сухожилий;
  - Г) жгутиков.
3. Мышечная система включает около:
- А) 400 мышц;
  - Б) 600 мышц;
  - В) 500 мышц;
  - Г) 300 мышц.
4. Основным источником энергии для мышечного волокна являются:
- А) жиры;
  - Б) углеводы;
  - В) белки;
  - Г) все вместе.
5. Сердечно-сосудистая система состоит из:
- А) мышц;
  - Б) сердца и кровеносных сосудов;
  - В) костей;
  - Г) крови и лимфы.
6. Общее количество крови у взрослого человека:
- А) 3-4 литра;
  - Б) 4-5 литров;
  - В) 2-3 литра;
  - Г) 1-2 литра.
7. Частота сердечных сокращений у взрослого в покое составляет в среднем (ударов):
- А) 70;
  - Б) 60;
  - В) 40;
  - Г) 80.
8. Артериальное давление измеряется в:
- А) килограммах;
  - Б) сантиметрах;
  - В) миллиметрах ртутного столба;

- Г) сантиметрах кубических.
9. Жизненная емкость легких – это:
- А) количество воздуха, которое может вдохнуть человек;
  - Б) количество воздуха, которое может выдохнуть человек после максимально глубокого вдоха;
  - В) объем вдоха и выдоха;
  - Г) разница между вдохом и выдохом.
10. Специализированный отдел нервной системы, регулируемый корой больших полушарий – это:
- А) головной мозг;
  - Б) спинной мозг;
  - В) вегетативная нервная система;
  - Г) мозжечок.

Тема № 3. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.

1. Понятие «здоровье» можно классифицировать как:
- А) здоровье – это отсутствие болезней;
  - Б) «здоровье» и «норма» - понятия тождественные;
  - В) здоровье – нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций;
  - Г) отсутствие вредных привычек у человека.
2. Одним из важнейших условий качества рабочей силы является уровень:
- А) физической подготовленности;
  - Б) здоровья и физического развития;
  - В) теоретических знаний;
  - Г) все вместе.
3. Важнейшие компоненты неупорядоченности и хаотичности в организации жизнедеятельности студентов – это:
- А) несвоевременный прием пищи;
  - Б) систематическое недосыпание;
  - В) малое пребывание на свежем воздухе;
  - Д) все вместе.
4. Основными элементами здорового образа жизни студентов выступают следующие критерии:
- А) закаливающие процедуры;
  - Б) соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна;
  - В) отказ от вредных привычек;
  - Г) организация целесообразного режима двигательной активности;
  - Д) все вместе.
5. Среди факторов риска для здоровья ставится на первое место:
- А) перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями;
  - Б) конфликты с окружающими;
  - В) злоупотребление алкоголем;
  - Г) все вместе.
6. Обычной нормой ночного сна студента считается (количество часов):
- А) 7 - 8;
  - Б) 5 - 6;
  - В) 3 - 4;
  - Г) 10-12.

7. Главное правило полноценного питания не менее (раз в день):
- А) 1;
  - Б) 2 - 3;
  - В) 3 - 4;
  - Г) 4 -5.
8. Оптимальным двигательным режимом для студентов является такой, при котором мужчины уделяют занятиям физической культурой (часов в неделю):
- А) 3 - 4;
  - Б) 8 - 12;
  - В) 14 - 16;
  - Г) 16 -18.
9. Оптимальным двигательным режимом для студентов является такой, при котором женщины уделяют занятиям физической культурой (часов в неделю):
- А) 6 -10;
  - Б) 8 - 12;
  - В) 14 - 16;
  - Г) 16-18.
10. Эффективное средство восстановления работоспособности -это:
- А) массаж, контрастный душ;
  - Б) гигиена одежды и обуви;
  - В) уход за полостью рта и зубами;
  - Г) здоровый образ жизни.
11. Личная гигиена - это:
- А) соблюдение распорядка дня;
  - Б) уход за телом;
  - В) использование одежды и обуви, не оказывающей вредного воздействия на организм;
  - Г) все перечисленное.

Тема № 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

1. Учебное время студентов в среднем составляет (часа в неделю):
- А) 40 - 44;
  - Б) 52 - 58;
  - В) 60 - 64;
  - Г) 70-72.
2. В процессе умственного труда основная нагрузка приходится на:
- А) вегетативную нервную систему;
  - Б) дыхательную систему;
  - В) ЦНС, ее высший отдел - головной мозг;
  - Г) подкорку головного мозга.
3. Работоспособность - это способность человека выполнять:
- А) конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности;
  - Б) специальные умения, навыки, определенные психические, физиологические и физические особенности;

- В) ответственно, добросовестно выполнять работу, необходимую в конкретной деятельности;
- Г) быстро, качественно, целеустремленно выполнять заданную работу.
4. Наиболее работоспособны студенты, отнесенные к типу нервной деятельности:
- А) к «утреннему» - «жаворонки»;
- Б) к «вечернему» - «совы»;
- В) к промежуточному, между «жаворонками» и «совами»;
- Г) к добросовестным и исполнительным.
5. Динамика умственной работоспособности студентов в недельном учебном цикле имеет периоды:
- А) вработывания, устойчивой работоспособности и период ее снижения;
- Б) «конечного порыва», нервно-эмоционального напряжения;
- В) эмоционального переживания;
- Г) нервного расстройства.
6. Основой организации отдыха при умственной деятельности является принцип:
- А) активного отдыха;
- Б) пассивного отдыха;
- В) психоэмоциональной разгрузки;
- Г) аутотренинг.
7. «Зоной» оптимального воздействия между умственной и физической работоспособностью студентов являются занятия с режимом ЧСС:
- А) 90 - 100 ударов / мин;
- Б) 130 - 160 ударов мин;
- В) 160 - 180 ударов в мин;
- Г) 180 – 210 ударов в мин.
8. Формами физической активности в режиме учебного труда студентов являются:
- А) утренняя гимнастика;
- Б) психическая саморегуляция;
- В) кратковременные перерывы между занятиями;
- Г) «физкультурная минутка».
9. Эффект занятий физическими упражнениями можно повысить, если будет:
- А) произвольный режим жизнедеятельности, где отсутствует элемент физической активности;
- Б) нормализованная двигательная активность;
- В) четкая организация сна, питания, пребывания на свежем воздухе, учебного труда и двигательная активность;
- Г) все перечисленное.
10. Основной фактор утомления студентов - это:
- А) сама учебная деятельность;
- Б) полное отсутствие интереса, апатия;
- В) отсутствие реакции на новые раздражители;
- Г) снижение ЧСС.

Тема № 5. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

1. Сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность, динамичность - это общие принципы:
- А) математики;
- Б) физической культуры;
- В) педагогики;

- Г) все дисциплин.
2. Скоростно-силовые упражнения, упражнения на выносливость и силу мышечных групп характеризуют:
- А) физическую подготовленность студента;
  - Б) физиологическую подготовленность студента;
  - В) психическую подготовленность студента;
  - Г) психо-физиологическую подготовленность студента.
3. Регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха — это принцип:
- А) доступности;
  - Б) динамичности;
  - В) систематичности;
  - Г) периодичности.
4. К средствам физического воспитания относятся:
- А) физические упражнения;
  - Б) двигательные действия;
  - В) трудовые действия;
  - Г) все перечисленное.
5. Проставьте этапы обучения движениям в определенной последовательности:
- А) формирование двигательного умения, углублённое детализированное разучивание;
  - Б) формирование двигательного навыка, достижение двигательного мастерства;
  - В) ознакомление, первоначальное разучивание движения;
  - Г) нет правильного ответа.
6. Общая физическая подготовка (ОФП) - это:
- А) процесс нормальной жизнедеятельности человека;
  - Б) процесс совершенствования двигательных физических качеств;
  - В) процесс овладения умением расслабляться;
  - Г) процесс оздоровления физической патологией.
7. Спорт высших достижений и массовый спорт относятся к:
- А) спортивной подготовке;
  - Б) физической подготовке;
  - В) профессионально-прикладной физической подготовке;
  - Г) профессиональной подготовке.
8. Первая тренировочная зона интенсивности нагрузки характеризуется (от-до) ЧСС:
- А) 130 уд/мин.;
  - Б) 130 - 150 ударов в мин.;
  - В) 150 - 180 ударов в мин.;
  - Г) 180 - 200 ударов в мин.
9. Уменьшение напряжения мышечных волокон, составляющих мышцу - это:
- А) закрепощение мышц;
  - Б) расслабление мышц;
  - В) увеличение массы мышц;
  - Г) сокращение мышечных волокон.

Тема № 6. Основные методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1. Гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня (в):
- А) обеденное время;
  - Б) утренние часы;
  - В) конце рабочего дня;

- Г) свободное время.
2. Гигиеническое, оздоровительно-рекреативное, общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное и лечебное направления - это формы использования:
- А) самостоятельных занятий;
  - Б) дополнительных занятий;
  - В) учебных занятий;
  - Г) отработки пропущенных занятий.
3. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий - это:
- А) бокс;
  - Б) ходьба и бег;
  - В) спортивная гимнастика;
  - Г) единоборства.
4. При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует:
- А) повышать;
  - Б) снижать;
  - В) оставить на старом уровне;
  - Г) прекратить.
5. Самоконтроль и учет при проведении самостоятельных занятий могут быть представлены в виде количественных показателей:
- А) частота сердечных сокращений;
  - Б) результаты выполнения тестов;
  - В) тренировочные нагрузки;
  - Г) все вместе.
6. Степень физической подготовленности студента можно контролировать с помощью определения величины максимального потребления кислорода по методу:
- А) пробы Штанге;
  - Б) методу К.Купера;
  - В) пробы Генчи;
  - Г) методу Яроцкого.
7. Минимальная интенсивность по ЧСС, которая дает тренировочный эффект для лиц от 17 до 25 лет:
- А) 124 удара в минуту;
  - Б) 134 удара в минуту;
  - В) 118 ударов в минуту;
  - Г) 138 ударов в минуту.
8. Аэробные реакции — это:
- А) основа биологической энергетики организма;
  - Б) эффективность аэробных процессов;
  - В) продукты распада, которые удаляются из организма;
  - Г) бескислородный процесс.
9. Суточная потребность человека в воде составляет:
- А) 5 литров;
  - Б) 3 литра;
  - В) 2,5 литра;
  - Г) 4 литра.
10. К средствам восстановления организма после физического и умственного утомления относятся:
- А) паровая и суховоздушная бани;
  - Б) солнечные ванны;



- В) смена нательного белья;
- Г) дискотека.

Тема № 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

1. Спорт-это:
  - А) обобщенное понятие, обозначающее один из компонентов физической культуры;
  - Б) занятия, направленные на личное совершенствование безотносительно к достижениям других занимающихся;
  - В) физическая культура в ее оздоровительном, рекреационном аспектах;
  - Г) высокий спортивный результат.
2. Структура спортивной классификации предусматривает:
  - А) присвоение спортивных разрядов и званий;
  - Б) занять определенное место на соревнованиях;
  - В) добиться определенного количества побед;
  - Г) участие в соревнованиях российского масштаба.
3. Спортивные разряды присваиваются:
  - А) региональными спортивными организациями на местах;
  - Б) федерациями по видам спорта;
  - В) преподавателем физического воспитания;
  - Г) заведующим кафедрой физической культуры.
4. Обязательным тестом по ОФП для студентов является:
  - А) бег на 100 м;
  - Б) прыжки в длину с места;
  - В) приседание на одной ноге;
  - Г) плавание.
5. Внутри вузовские соревнования по видам спорта - это:
  - А) российские студенческие Игры;
  - Б) спартакиада вуза;
  - В) районные соревнования;
  - Г) чемпионат вузов города.
6. К нетрадиционной системе физических упражнений относятся виды спорта:
  - А) легкая атлетика;
  - Б) баскетбол;
  - В) аэробика;
  - Г) волейбол.
7. Вид спорта, преимущественно развивающий выносливость, - это:
  - А) лыжные гонки;
  - Б) акробатика;
  - В) пауэрлифтинг;
  - Г) дартс.
8. Вид спорта, преимущественно развивающий быстроту, - это:
  - А) гиревой спорт;
  - Б) баскетбол;
  - В) шахматы;
  - Г) керлинг.
9. Вид спорта, преимущественно развивающий ловкость, - это:
  - А) легкая атлетика;
  - Б) плавание;
  - В) фигурное катание;

- Г) бобслей.
10. Уровень максимального потребления кислорода выше у спортсменов, занимающихся:
- А) настольным теннисом;
  - Б) хоккеем;
  - В) волейболом;
  - Г) городошным спортом.

Тема № 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

1. Продолжительные и регулярные занятия спортом или физическими упражнениями влияют:
  - А) на состояние психики человека;
  - Б) физическое развитие;
  - В) все вместе;
  - Г) нет правильного ответа.
2. Специальные информативные тесты педагогического, психологического и медико-биологического контроля определяют:
  - А) успешность и своевременность прохождения каждого из этапов спортивного пути;
  - Б) морфологические особенности организма;
  - В) тренировочные занятия и их части;
  - Г) уровень физической подготовленности.
3. В игровых видах спорта, борьбе, боксе, гимнастике, показатели модельных характеристик спортсменов:
  - А) совпадают;
  - Б) различаются;
  - В) соответствуют возрасту;
  - Г) нет правильного ответа.
4. Модели крупных структурных образований тренировочного процесса - это:
  - А) этапы многолетней тренировки;
  - Б) этапы мезоциклов;
  - В) этапы микроциклов;
  - Г) этапы макроциклов.
5. Планирование тренировки в избранном виде спорта бывает:
  - А) текущее и оперативное;
  - Б) учебно-тренировочное;
  - В) обязательное;
  - Г) вспомогательное.
6. Перспективное планирование спортивной подготовки студента заключается в необходимости:
  - А) вовремя отдохнуть;
  - Б) обеспечить непрерывность тренировочного процесса;
  - В) получить зачет по предмету «Физическая культура»;
  - Г) нет правильного ответа.
7. При годичном планировании тренировок применяются варианты:
  - А) обычный, сложный;
  - Б) положительный;
  - В) отрицательный;
  - Г) нет правильного ответа.

8. Обычный тренировочный год имеет:
  - А) один период;
  - Б) два периода;
  - В) три периода;
  - Г) четыре периода.
9. Физическую подготовленность можно условно подразделить:
  - А) на общую подготовленность;
  - Б) вспомогательную подготовленность;
  - В) универсальную подготовленность;
  - Г) специальную подготовленность.
10. Контроль за состоянием различных сторон подготовленности спортсменов может быть:
  - А) этапным;
  - Б) физическим;
  - В) тактическим;
  - Г) техническим.

Тема № 9. Самоконтроль студентов занимающихся физическими упражнениями и спортом.

1. Основными признаками физического развития являются:
  - А) антропометрические показатели;
  - Б) социальные особенности человека;
  - В) особенности интенсивности работы;
  - Г) нет правильного ответа.
2. Состояние опорно-двигательного аппарата, степень жировоголожения и полового созревания - это:
  - А) соматометрические признаки;
  - Б) физиометрические признаки;
  - В) соматоскопические признаки;
  - Г) антропометрические признаки.
3. Основные виды диагностики – это:
  - А) врачебно – педагогический контроль;
  - Б) математический контроль;
  - В) систематический контроль;
  - Г) статистический контроль.
4. Комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся физической культурой и спортом - это:
  - А) таможенный контроль;
  - Б) врачебный контроль;
  - В) самоконтроль;
  - Г) педагогический контроль.
5. Метод определения силы мышц кисти называется:
  - А) становая динамометрия;
  - Б) кистевая динамометрия;
  - В) мышечная динамометрия;
  - Г) анамнез.
6. Важный интегральный показатель функционального состояния организма называется:
  - А) частотой сердечных сокращений;
  - Б) пальпаторной пульсометрией;

- В) ортостатической пробой;
  - Г) артериальное давление.
7. Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью и их изменения под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называются:
- А) самонаблюдение;
  - Б) самоконтроль;
  - В) самочувствие;
  - Г) все вышеперечисленное.
8. В состоянии покоя пульс можно подсчитывать за:
- А) минуту;
  - Б) 45 сек.;
  - В) 20 сек.;
  - Г) 10 сек.
9. Предельной физической нагрузке соответствует частота сердечных сокращений:
- А) 100-130 ударов в минуту;
  - Б) 130-150 ударов в минуту;
  - В) 170-200 ударов в минуту;
  - Г) 250-300 ударов в минуту.
10. Тест функциональной подготовленности по задержке дыхания на входе называется:
- А) проба Генчи;
  - Б) тест Штанге;
  - В) тест Купера;
  - Г) тест Яроцкого.

Тема № 10. Профессионально – прикладная физическая подготовка студентов.

1. Актуальность профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов состоит в:
- А) успешной подготовке к профессиональной деятельности;
  - Б) подготовке к достижению высоких спортивных результатов;
  - В) развитию умений, знаний и навыков;
  - Г) все вышеперечисленное.
2. Личная необходимость подготовки человека к труду заключается в том, чтобы:
- А) увеличить диапазон функциональных возможностей организма человека;
  - Б) расширить арсенал двигательной координации;
  - В) обеспечить эффективную адаптацию организма к различным факторам трудовой деятельности;
  - Г) все вышеперечисленное.
3. Целью ППФП является:
- А) повышение устойчивости организма к внешним воздействиям условий труда;
  - Б) содействие формированию физической культуры личности;
  - В) достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности;

- Г) все вышеперечисленное.
4. Основой, фундаментом ППФП студентов любой специальности являются:
- А) занятия легкой атлетикой;
  - Б) занятия лыжной подготовкой;
  - В) общая физическая подготовка;
  - Г) специальная физическая подготовка.
5. Основными факторами, определяющими конкретное содержание ППФП, являются:
- А) индивидуальные (в том числе половые и возрастные) особенности будущих специалистов;
  - Б) географические черты региона, в который направляются выпускники;
  - В) условия и характер труда специалистов;
  - Г) социальные условия труда.
6. Подбор средств ППФП осуществляется по принципу:
- А) применения вида спорта, который в наибольшей степени развивает общую выносливость;
  - Б) применения целостного вида спорта, содержащего в себе навыки различных способов передвижения (гребля, велоспорт, мотоспорт);
  - В) адекватности их психофизиологического воздействия с теми физическими, психическими и специальными качествами, которые предъявляются профессией;
  - Г) все вышеперечисленное.
7. Укажите среди перечисленных средств развития силы упражнения с весом собственного тела:
- А) упражнения со штангой;
  - Б) упражнения с резиной;
  - В) сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
  - Г) нет правильного ответа.
8. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости — это:
- А) акробатика;
  - Б) тяжелая атлетика;
  - В) гребля;
  - Г) баскетбол.
9. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии скоростных способностей, - это:
- А) борьба;
  - Б) бег на короткие дистанции;
  - В) конный спорт;
  - Г) плавание.
10. Прикладная сторона физического воспитания отражена в принципе:
- А) связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой;
  - Б) всестороннего развития личности;
  - В) оздоровительной направленности;
  - Г) здорового образа жизни.

Тема № 11. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.

1. Производственной физической культурой называется:
- А) система методически обоснованных физических упражнений;
  - Б) пассивный отдых в рабочее время;

- В) подготовка к трудовой деятельности;
  - Г) активный отдых в рабочее время.
2. Основа производственной физической культуры - это:
- А) умственная и нервно-эмоциональная напряженность труда;
  - Б) теория активного отдыха;
  - В) полное состояние покоя;
  - Г) пассивный отдых.
3. Производственная физическая культура проявляется в форме:
- А) оптимальных методов и средств производственной физической культуры;
  - Б) рабочего утомления в течение рабочего времени;
  - В) производственной гимнастики, оздоровительно-восстановительных процедур занятий в спортивных секциях;
  - Г) эмоционального подъема на рабочем месте.
4. Производственная гимнастика — это:
- А) комплексы специальных упражнений, применяемых в режиме рабочего дня;
  - Б) рабочая поза, положение туловища, рабочее движение;
  - В) санитарно-гигиеническое состояние места занятий;
  - Г) бег по пересеченной местности.
5. Цель вводной гимнастики состоит в том, чтобы:
- А) активизировать физиологические процессы в тех органах и системах организма, которые играют ведущую роль при выполнении конкретной работы;
  - Б) срочно и активно отдохнуть;
  - В) резко увеличить нагрузку при включении человека в работу;
  - Г) все вышеперечисленное.
6. Основой типовой схемы физкультурной паузы служит:
- А) разработка классификации профессий с учетом физической тяжести и умственной напряженности труда;
  - Б) положение о том, что те органы и системы организма, которые не принимали активного участия в рабочем процессе, должны получить дополнительную нагрузку, а с утомленных органов и систем напряжение должно быть снято;
  - В) момент существенного увеличения работоспособности;
  - Г) нет правильного ответа.
7. Основными формами занятий физкультурой в свободное время являются:
- А) утренняя гигиеническая гимнастика;
  - Б) чтение специализированной литературы;
  - В) прием водных и солнечных процедур;
  - Г) ходьба по пересеченной местности.
8. Дополнительные средства повышения работоспособности — это:
- А) тренажеры;
  - Б) компьютеры;
  - В) учебники;
  - Г) производственная практика.
9. Основная задача физических упражнений профилактической направленности заключается в том, чтобы:
- А) повысить устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов труда;
  - Б) снять перенапряжение, возникающее при тяжелом физическом труде;
  - В) все вместе;
  - Г) нет правильного ответа.

10. Упражнения непосредственного воздействия на сосуды головного мозга - это:
- А) наклоны;
  - Б) повороты;
  - В) вращения;
  - Г) встряхивание.
11. Утренняя гигиеническая гимнастика относится к:
- А) оздоровительно-развивающей гимнастике;
  - Б) оздоровительной гимнастике;
  - В) спортивной гимнастике;
  - Г) профессионально – прикладной гимнастике.
12. Формами производственной гимнастики являются:
- А) вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка;
  - Б) упражнения на снарядах;
  - В) игра в настольный теннис;
  - Г) подвижные игры.
13. В течение рабочей смены физкультурная пауза проводится:
- А) 1 раз в смену;
  - Б) 2 раза в смену;
  - В) 3 раза в смену;
  - Г) 4 раза в смену.
14. К дополнительным средствам повышения работоспособности относятся:
- А) консультация с врачом физкультурного диспансера;
  - Б) тренажеры, скакалки, набивные мячи;
  - В) изучение специальной литературы по методике занятий;
  - Г) имитация упражнений без снаряда.
15. Попутная тренировка - это:
- А) несложная и доступная игра;
  - Б) дополнительные затраты времени на выполнение физических упражнений;
  - В) неорганизованные упражнения, направленные на повышение двигательной активности;
  - Г) комплекс ОРУ.

#### **Критерии оценивания тестов:**

- оценка «зачтено» является регулярное посещение обязательных учебных занятий и выполнение тестовых заданий. Тестовое задание считается выполненным если студент дал 80% и более правильных ответов.

- оценка «не зачтено» является не регулярное посещение обязательных учебных занятий и выполнение тестовых заданий менее чем на 80%.

#### **Процедура оценивания теста**

Студенту достается вариант путем собственного случайного выбора и предоставляется 15 минут на подготовку. Защита готового решения происходит в виде собеседования, на что отводится 5 минут. Задание состоит из 10 вопросов с возможными вариантами ответов из которых необходимо выбрать правильный.

### Контрольные нормативы для зачета:

| № п/п | Характеристика направленности контрольного норматива   | Женщины    |             | Мужчины   |             |
|-------|--|------------|-------------|-----------|-------------|
|       |  | зачтено    | не зачтено  | зачтено   | не зачтено  |
| 1.    | Скоростно-силовая подготовленность:<br>Бег – 100м (сек.)   | до 18.7    | свыше 18.7  | до 14.6   | свыше 14.6  |
| 2.    | Силовая подготовленность:<br>Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой<br>(кол-во раз): | 20 и более | менее 20    |           |             |
|       | Подтягивание на перекладине (кол.раз)  |            |             | 5 и более | менее 5     |
| 3.    | Общая выносливость:<br>Бег 2000 м (мин.,с.)  | до 12.00   | свыше 12.00 |           |             |
|       | Бег 3000 м<br>(мин.,с.)  |            |             | до 14.00  | свыше 14.00 |

#### Критерии оценки зачета:

- оценка «зачтено» является выполнение трех обязательных контрольных норматива по общей физической подготовленности.

- оценка «не зачтено» является выполнение менее трех контрольных нормативов по общей физической подготовленности.

#### Процедура оценивания зачета:

Контрольные нормативы выполняются на стадионе университета, поэтапно, в течение одного или двух занятий. Внешний вид студента (форма одежда и обувь) должна соответствовать требованиям личной гигиены и техники безопасности. Перед выполнением контрольных нормативов, обязательно проводится общая разминка. Опоздавшие студенты к началу занятия, к выполнению контрольных нормативов не допускаются.

### 2. Вопросы к выполнению контрольной работы для заочной формы обучения.

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
2. Основы организации физического воспитания в вузе.
3. Организм человека как единая саморегулирующаяся, саморазвивающаяся и самосовершенствующаяся система.
4. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.



5. Основы здорового образа жизни студента, физическая культура в обеспечении здоровья.
6. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.
7. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
8. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
9. Формы занятий физическими упражнениями.
10. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям, его структура и направленность.
11. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.
12. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
13. Мотивация и обоснование индивидуального выбора вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
14. Место ППФП в системе физического воспитания.
15. Производственная физическая культура, её цели и задачи.
16. Физическая культура и спорт в свободное время.
17. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
18. Основные проблемы питания современного студента.
19. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
20. Техника безопасности и правила поведения на занятиях избранным видом спорта или системой физических упражнений (плавание, легкая атлетика, гимнастика и др.).
21. Лечебная физическая культура и средства восстановления и укрепления здоровья.
22. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний.
23. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
24. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
25. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
26. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
27. Стресс. Роль физического воспитания в его предупреждении и ликвидации.
28. Нарушение функций опорно-двигательного аппарата при естественном старении человека и оздоровительная роль физических упражнений.
29. Закаливание как средство восстановления, поддержания и укрепления здоровья.

**Примечание:** При подготовке к контрольной работе руководствоваться методическими указаниями.

#### **Критерии оценивания контрольной работы:**

- оценка «зачтено» - если студент в контрольной работе поставил перед собой цель и задачи, которые, он выполнит в ходе подготовки материала, проработал не менее трех источников литературы по данному вопросу, самостоятельно сделал заключение, свободно владеет изложенным материалом, работа аккуратно оформлена.

- оценка «не зачтено» - если материал не отражает суть вопросов, проработано менее трех источников литературы.

#### **Процедура оценивания контрольной работы:**

Тема контрольной работы, студенту выдается заранее.

Контрольная работа должна быть оформлена на листах А4. Содержать введение, в котором будут поставлены цель и задачи; основную часть, заключение и список использованной литературы.

### **3. Вопросы к собеседованию раздела физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.**

№1

1. Что является основным документом самоконтроля? Раскройте его содержание.
2. Определение нагрузки по показателям пульса и частоте дыхания.

№2

1. Осанка, дать определение. Причины нарушения осанки.
2. Методика определения пульса. Его нормы в покое.

№3

1. Дать определение общей выносливости. Привести примеры из контрольных нормативов и тестов.
2. Методика определения динамометрии. Рассчитать собственный силовой индекс.

№4

1. Формы производственной гимнастики. Раскрыть содержание и задачи каждой из этих форм.
2. Методика определения спирометрии. Рассчитать собственный показатель жизненного индекса.

№5

1. Личная гигиена и закаливание. Средства закаливания.
2. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям

№6

1. Массаж. Необходимые условия при самомассаже.
2. Методика определения пробы Руфье.

№7

1. Витамины и их роль в обмене веществ.
2. Как определить экскурсию грудной клетки.

№8

1. Необходимость регулярности занятий по профилактике осанки.
2. Составить примерный комплекс упражнений физкультпаузы (в соответствии с вашей профессией).

№9

1. Задачи массажа, виды массажа, схема проведения массажа.
2. Составить примерный комплекс упражнений физкультминутки (в соответствии с вашей профессией).

№10

1. Значение общей и специальной физической подготовки в занятиях физическими упражнениями.

2. Внешние признаки утомления и переутомления в процессе занятий физическими упражнениями.

№11

1. Процесс восстановления, формы восстановления.
2. Специальные упражнения для мышц глаз.

№12

1. Динамика общей работоспособности человека в режиме дня. Особенности ее регулирования средствами физической культуры (физкультпаузы, физкультминутки)
2. «Брадикардия» и «тахикардия», дать их пульсовые характеристики.

№13

1. Задачи, сущность и принцип аутогенной тренировки.
2. Весо-ростовые индексы (рассчитать собственный показатель).

№14

1. Почему в занятиях физической культуры необходимо выделять подготовительную (вводную), основную и заключительные части?
2. Составить комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.

№15

1. Причины возникновения миопии. Специальные упражнения для мышц глаз.
2. Основные правила при самомассаже. Противопоказания.

№16

1. Оздоровительное закаливание.
2. Сила как физическое качество. Рассказать о воспитании силы.

№17

1. Основные закаливающие процедуры. Закаливание солнцем.
2. Первая медицинская помощь при утоплении.

№18

1. Основные закаливающие процедуры. Закаливание воздухом.
2. Деформации позвоночника.

№19

1. Основные закаливающие процедуры. Закаливание водой.
2. Развитие ловкости и координации движения.

№20

1. Основные методы контроля за состоянием организма во время самостоятельных занятий по физической культуре.
2. Методические требования к составлению комплексов производственной гимнастики.

**Критерии оценки собеседования:**

- «зачтено», выставляется студенту, если он самостоятельно решает поставленные задачи, используя весь арсенал имеющихся знаний, умений и навыков; умеет оценивать, анализировать и обобщать, делать выводы по результатам собственной деятельности;

- «не зачтено» выставляется, если студент допустил грубые ошибки и не мог применить полученные знания для решения (выполнения) поставленной задачи (задания), обосновать применяемые положения.

#### **Процедура оценивания собеседования**

Студенту достается вариант задания путем собственного случайного выбора и предоставляется 15 минут на подготовку. Задание состоит из 2 вопросов. Собеседование проходит в устной форме.