


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Бойко Елена Григорьевна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 29.02.2024 16:46:59  
Уникальный идентификатор:  
e69eb689122030af7d22cc354bf0eb9d453ecf8f

Министерство науки и высшего образования РФ  
ФГБОУ ВО Государственный аграрный университет Северного Зауралья  
Агротехнологический институт  
Кафедра Физической культуры

«Утверждаю»  
Заведующий кафедрой  
  
Е.А. Семизоров  
«21» июня 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
Физическая культура и спорт

для направления подготовки: **20.03.01 Техносферная безопасность**

**Образовательная программа «Пожарная безопасность»**

Уровень высшего образования – бакалавриат

Форма обучения – **очная, заочная**

**Тюмень, 2023**

При разработке рабочей программы учебной дисциплины в основу положены:

1) ФГОС ВО по направлению подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность Образовательная программа «Пожарная безопасность» утвержденный Министерством науки и высшего образования и РФ «25» мая 2020 г., приказ № 680.

2) Учебный план основной образовательной программы «Пожарная безопасность» одобрен Ученым советом ФГБОУ ВО ГАУ Северного Зауралья от «25» мая 2023 г. Протокол № 10

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) одобрена на заседании кафедры Физической культуры от «06» июня 2023 г. Протокол № 10

Заведующий кафедрой  Семизоров Е.А.

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) одобрена методической комиссией института от «20» июня 2023 г. Протокол № 9

Председатель методической комиссии института



Т.В. Симакова

Разработчики:

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

Директор института:



Н.Н. Устинов

## 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
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 <sub>ук-7</sub> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	<b>знать:</b> - основы физической культуры и здорового образа жизни.
		ИД-2 <sub>ук-7</sub> Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	<b>уметь:</b> - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. <b>владеть:</b> - техникой передвижения на лыжах; - техникой ходьбы и бега по стадиону и пересеченной местности; - техникой выполнения силовых упражнений с собственным весом; - техникой и тактикой игры волейбол, баскетбол, дартс, мини-футбол и другие; - 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> <b>2 з.е.</b>	<b>72</b>	<b>-</b>	<b>72</b> <b>2 з.е.</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>72</b>	<b>-</b>

### 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; Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности; Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе; Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий; Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов.

2.	Гимнастика	Техника безопасности при занятиях гимнастикой; Общеразвивающие упражнения с предметами; Силовые упражнения с собственным телом; Упражнения с партнером.
3.	Легкая атлетика	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой; Совершенствование техники стайерского бега; Совершенствование техники спринтерского бега; Развитие выносливости; Развитие скоростно-силовых способностей; Развитие скоростных способностей; Совершенствование техники прыжка в длину с разбега; Совершенствование техники прыжка в длину с места.
4.	Лыжная подготовка	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой; Техника лыжных ходов; Способы торможения на лыжах; Способы спусков и подъемов.
5.	Плавание	Техника безопасности при занятиях плаванием; Развитие специальной выносливости; Техника спортивных способов плавания.
6.	Спортивные игры	Техника безопасности при занятиях спортивными играми; Технические и тактические действия спортивных игр (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	<p>Общеразвивающие упражнения с предметами:  Упражнения с гантелями на развитие плечевого пояса  Упражнения со штангой на мышцы ног  Упражнения на развитие брюшного пресса и мышц спины  Упражнения со штангой для мышц рук  Силовые упражнения с собственным телом:  Удержание угла в висе и упоре  Выход силовой в упор (муж.)  Переворот силой в упор (муж.)  Отжимание из упора на брусьях (муж.); от пола (жен)  Упражнения с гантелями на развитие мышц сгибателей  Силовые упражнения с собственным телом  Подтягивание на перекладине (муж.);  на низкой перекладине (жен)  Упражнения с партнером</p>	10	2
2.	3	<p>Совершенствование техники стайерского бега.  1. Бег 3000 м (муж.)  2. Бег 2000 м (жен.)  Совершенствование техники спринтерского бега.  Развитие выносливости.  Развитие скоростно-силовых способностей.  Развитие скоростных способностей.  Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.  Совершенствование техники прыжка в длину с места</p>	10	2
3.	4	<p>Техника передвижения на лыжах, техника лыжных ходов: одновременный бесшажный, одношажный.  Способы торможения на лыжах.  Совершенствование конькового хода  Бег на лыжах 3 км, 5 км – на время.  Совершенствование техники спусков и подъемов.</p>	10	

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

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

№ п/п	Номер темы	Место проведения
1	2	3
1.	Физическая культура и спорт	<p>Стадион:                      - 6 беговых дорожек по 400м;                      - футбольное поле;                      - футбольные ворота (2 шт.)                      - трибуны на 3.000 посадочных мест</p> <p>Стрелковый тир: 50 м, 4 огневых рубежа</p> <p>Волейбольная площадка (открытая) 9х18 м.</p> <p>Хоккейный корт 20х61м</p> <p>Спортивный комплекс: зал игровой 18х36 м                      гардероб                      раздевалки – 2 шт., душевые – 2 шт.                      баскетбольные кольца – 2 шт.                      баскетбольные щиты – 2 шт.                      волейбольные стойки – 2 шт.                      электронное табло – 1 шт.                      гимнастические скамейки– 4 шт.                      гимнастическая стенка – 4 шт.                      гимнастическая перекладина-1шт                      ворота мини-футбольные – 2 шт.</p> <p>- зал единоборств 9х18 м. маты спортивные «татами»                      гимнастические скамейки– 2 шт.                      гимнастическая стенка – 2 шт                      зеркальное полотно 21 кв.м</p> <p>плавательный бассейн – 10х25м                      на 4 плавательных дорожки                      раздевалки – 2 шт., душевые – 2 шт.                      разделительные дорожки – 5 шт.</p> <p>- атлетический зал                      комплексный тренажер для жима лежа – 1 шт.                      универсальный комплексный тренажер для мышц сгибателей и разгибателей рук, ног – 1 шт.                      перекладина универсальная, переносная – 1шт.                      гантели – 2 шт.                      мишени дартс – 5 шт.</p> <p>Спортивный зал (3 корпус)12х24 м.                      раздевалки – 2 шт., душевые – 2 шт.                      баскетбольные кольца – 2 шт.                      баскетбольные щиты – 2 шт.                      волейбольные стойки – 2 шт.                      гимнастические скамейки– 2 шт.                      теннисный стол – 5 шт.</p> <p>Зал настольного тенниса</p> <p>Лыжная база на 300 пар лыж</p> <p>Кабинет для специальной медицинской группы</p> <p>Медицинский кабинет</p>

#### 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>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> - основы физической культуры и здорового образа жизни.	собеседование, тестовое задание, контрольная работа
	<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> - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. <b>владеть:</b> - техникой передвижения на лыжах; - техникой ходьбы и бега по стадиону и пересеченной	

		местности; - техникой выполнения силовых упражнений с собственным весом; - техникой и тактикой игры волейбол, баскетбол, дартс, мини-футбол и другие; - 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: Бег – 100м (сек.)	до 18.7	свыше 18.7	до 14.6	свыше 14.6
2.	Силовая подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз):	20 и более	менее 20		
	Подтягивание на перекладине (кол.раз)			5 и более	менее 5
3.	Общая выносливость: 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. 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.
3. 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.
4. Н.Я. Прокопьев, Е.А. Семизоров, Морфофункциональное состояние юношей-студентов вузов г. Тюмени – 2019 – 121 с.
5. Н.Я. Прокопьев, Е.А. Семизоров, Медико-педагогическое тестирование в спорте – 2019 – 267 с.
6. 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. 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. 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.
4. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты/Л.П. Матвеев. – СПб.: Изд-во «Лань», 2009. – 384 с.

5. Спасти молодежь от наркотиков: научно-практическое пособие / под ред. И.П. Марова. – Тюмень: Тюменская областная Дума, 2010. – 128 с.
6. Столбов, В.В. История физической культуры/В.В. Столбов. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 208 с.
7. Физическая культура студента: учебник. / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2010. – 448 с.
8. 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: - 6 беговых дорожек по 400м; - футбольное поле; - футбольные ворота (2 шт.) - трибуны на 3.000 посадочных мест Стрелковый тир: 50 м, 4 огневых рубежа Волейбольная площадка (открытая) 9х18 м. Хоккейный корт 20х61м Спортивный комплекс: зал игровой 18х36 м гардероб раздевалки – 2 шт., душевые – 2 шт. баскетбольные кольца – 2 шт. баскетбольные шиты – 2 шт. волейбольные стойки – 2 шт. электронное табло – 1 шт. гимнастические скамейки– 4 шт. гимнастическая стенка – 4 шт. гимнастическая перекладина-1шт ворота мини-футбольные – 2 шт. - зал единоборств 9х18 м. маты спортивные «татами» гимнастические скамейки– 2 шт. гимнастическая стенка – 2 шт зеркальное полотно 21 кв.м плавательный бассейн – 10х25м на 4 плавательных дорожки

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



Министерство науки и высшего образования РФ  
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 **20.03.01 Техносферная безопасность**  
**Образовательная программа «Пожарная безопасность»**

Уровень высшего образования – **бакалавриат**

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

Утверждено на заседании кафедры  
протокол № 10 от «06» июня 2023 г.

Заведующий кафедрой  Е.А. Семизоров

Тюмень, 2023

**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) закалывающие 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 вдохе 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) развитии 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: Бег – 100м (сек.)	до 18.7	свыше 18.7	до 14.6	свыше 14.6
2.	Силовая подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз):	20 и более	менее 20		
	Подтягивание на перекладине (кол.раз)			5 и более	менее 5
3.	Общая выносливость: Бег 2000 м (мин.,с.)	до 12.00	свыше 12.00		
	Бег 3000 м (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. Вес-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.