

Министерство энергетики и жилищно-коммунального хозяйства  
Тверской области

ГБПОУ «Удомельский колледж»

Рассмотрена на заседании  
методического совета ГБПОУ  
«Удомельский колледж»  
Протокол № 3 от 31.08.2021г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом директора ГБПОУ  
«Удомельский колледж»  
№. 234/1 от 31.08.2021г.

## **Контрольно – измерительные материалы**

по учебной дисциплине

**ОУП.06 Физическая культура  
общеобразовательного цикла  
основной профессиональной образовательной программы  
подготовки квалифицированных рабочих (служащих):**

**По профессии СПО**

15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной  
сварки (наплавки))

Уровень подготовки *базовый*

г.Удомля 2021г.

Комплект контрольно-измерительных материалов разработан в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по **программам подготовки квалифицированных рабочих (служащих): по профессии**

15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))

Разработчики:

Бушуев Евгений Николаевич, преподаватель ГБПОУ «Удомельский колледж»»

# **1. Паспорт контрольно-измерительных материалов, общие положения**

## **1.1. Область применения контрольно-измерительных материалов**

Контрольно-измерительные средства (КИМ) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Физическая культура»

КИМ включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

КИМ разработаны на основании положений:

- основной профессиональной образовательной программы по специальности СПО:

*15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))*

- программы учебной дисциплины «Физическая культура».

## 2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке.

### 2.1 Перечень основных показателей оценки результатов, элементов практического опыта, знаний и умений, подлежащих текущему контролю и промежуточной аттестации

Для паспорта КОС учебной дисциплины

ОК	Код и наименование ОПОР (основного показателя оценки результатов)	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Код и наименование элемента умений	Код и наименование элемента знаний
<b>ОК 3</b> - иметь представление о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Определение роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Уметь оценить важность физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека	<b>У1</b> оценивание важности физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека	<b>З1</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
<b>ОК 6</b> знать основы здорового образа жизни;	Обоснование теории о здоровом образе жизни посредством физической культуры;	Владеть знаниями о здоровом образе жизни посредством физической культуры;	<b>У2</b> владение знаниями о здоровом образе жизни посредством физической культуры;	<b>З2</b> теория основ здорового образа жизни посредством физической культуры;
<b>ОК 8</b> - уметь использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре;	Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	Владеть методами физического воспитания укрепляющими здоровье и обеспечивающими работоспособность	<b>У3</b> владение методами физического воспитания укрепляющими здоровье и обеспечивающими работоспособность	<b>З3</b> влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности
	Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков	Владеть спортивной технологией для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков	<b>У4</b> владение спортивной технологией для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков	<b>З4</b> влияние современных спортивных методик на совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков
	Совершенствование общей и специальной профессионально-прикладной физической подготовки	Владеть основами общей и специальной профессионально-прикладной физической подготовки	<b>У5</b> владение общей и специальной профессионально-прикладной физической подготовкой	<b>З5</b> общая и специальная профессионально-прикладная физическая подготовка и ее роль в развитии физических качеств.

### 2.1 Перечень основных показателей оценки результатов, элементов практического опыта, знаний и умений, подлежащих текущему контролю и промежуточной аттестации

<b>Результаты обучения</b> <b>(освоенные умения, усвоенные знания)</b>	
<b>Код</b> <b>и наименование умений</b>	<b>Код</b> <b>и наименование знаний</b>
<p><b>У1.</b> выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <p><b>У2.</b> выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p><b>У3.</b> проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p><b>У4.</b> преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p><b>У5.</b> выполнять приемы страховки и самостраховки;</p> <p><b>У6.</b> осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</p> <p><b>У7.</b> выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, волейболу, баскетболу, мини-футболу, лыжным гонкам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</p> <p><b>У8.</b> использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;</li> <li>• подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;</li> <li>• организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;</li> <li>• активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.</li> </ul>	<p><b>З1.</b> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</p> <p><b>З2.</b> способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p><b>З3.</b> правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p>

## 2.2 Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля

Наименование элемента умений или знаний	Виды аттестации	
	Текущий контроль	Промежу-точная аттестация
<b>У1</b> Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры.	Комплексы упражнений	Дифференцированный зачет (тестовое задание)
<b>У2</b> Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	Фронтальный опрос Комплексы упражнений Практические задания	
<b>У3</b> Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	Комплексы упражнений Практические задания	
<b>У4</b> Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	Комплексы упражнений Практические задания	
<b>У5</b> Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки	Комплексы упражнений Практические задания	
<b>У6</b> Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	Практические задания	
<b>У7</b> Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Контрольные нормативы	
<b>З1</b> Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	Тестовые задания	
<b>З2</b> Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Тестовые задания	
<b>З3</b> Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Тестовые задания	

## 2.3 Распределение типов контрольных заданий по элементам знаний и умений при текущем контроле

Условные обозначение типов контрольных заданий:

**ТЗ** –тестовое задание

**ПЗ** – практическое задание;

**ФО** – фронтальный опрос;

**КН** – контрольный норматив;

**КУ** – комплекс упражнений;

**Р** - реферат;

**ВСП** – внеаудиторная самостоятельная работ

Содержание учебного материала по программе УД	Тип контрольного задания									
	Код элемента знаний, умений									
	Форма текущего контроля									
	З1	З2	З3	У1	У2	У3	У4	У5	У6	У7
<b>Теоретическая часть</b>										
<b>Раздел Т1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b>	ФО,ТЗ,Р	ФО,ТЗ	ФО,ТЗ		ФО	ФО		ТЗ	ТЗ	ТЗ
<b>Раздел Т2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	ФО,ТЗ,Р	ФО,ТЗ,Р	ФО,ТЗ,Р		ФО	ФО		ТЗ	ТЗ	ТЗ
<b>Раздел Т3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств</b>	ФО,ТЗ,Р	ФО,ТЗ,Р	ФО,ТЗ,Р		ФО	ФО		ТЗ	ТЗ	ТЗ
<b>Раздел Т4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b>	ФО,Р	ФО,Р	ФО,Р		ФО	ФО		ТЗ	ТЗ	ТЗ

<b>Раздел Т5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b>	ФО,ТЗ,Р	ФО,ТЗ,Р	ФО,ТЗ,Р		ФО	ФО		ТЗ	ТЗ	ТЗ
<b>Практическая часть</b>										
<b>Раздел П1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ	КУ,ПЗ	КУ,ПЗ	КУ,ПЗ	ПЗ	КН
<b>Раздел П2. Лыжная подготовка</b>	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ	КУ,ПЗ	КУ,ПЗ	КУ,ПЗ	ПЗ	КН
<b>Раздел П3. Гимнастика</b>	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ	КУ,ПЗ	КУ,ПЗ	КУ,ПЗ	ПЗ	КН
<b>Раздел П4. Спортивные игры</b>										
Тема 4.1 Волейбол	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ		КУ,ПЗ	КУ,ПЗ	ПЗ	КН
Тема 4.2 Баскетбол	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ		КУ,ПЗ	КУ,ПЗ	ПЗ	КН
Тема 4.3 Мини-футбол (для юношей)	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ		КУ,ПЗ	КУ,ПЗ	ПЗ	КН
<b>Раздел П5. Виды спорта по выбору</b>										
Тема 5.1 Ритмическая гимнастика	Р	Р	Р	КУ		КУ,ПЗ		КУ,ПЗ	ПЗ	
Тема 5.2 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Р	Р	Р	КУ		КУ,ПЗ		КУ,ПЗ	ПЗ	
Тема 5.3 Элементы единоборства	Р	Р	Р	КУ		КУ,ПЗ		КУ,ПЗ	ПЗ	
Тема 5.4 Дыхательная гимнастика	Р	Р	Р	КУ	КУ,ПЗ	КУ,ПЗ			ПЗ	
Тема 5.5 Спортивная аэробика	Р	Р	Р	КУ		КУ,ПЗ		КУ,ПЗ	ПЗ	



**2.4 Распределение типов и количества контрольных заданий по элементам знаний и умений, контролируемых на промежуточной аттестации.**

Содержание учебного материала по программе УД	Тип контрольного задания									
	З1	З2	З3	У1	У2	У3	У4	У5	У6	У7
<b>Теоретическая часть</b>										
Раздел Т1. Теоретическая часть	ДЗ №1 ДЗ №3	ДЗ №1 ДЗ №3	ДЗ №1 ДЗ №3							
	ДЗ №2 ДЗ №4	ДЗ №2 ДЗ №4	ДЗ №2 ДЗ №4							
<b>Практическая часть</b>										
Раздел П1. Легкая атлетика				ДЗ №1 ДЗ №3	ДЗ №1 ДЗ №3	ДЗ №1 ДЗ №3	ДЗ №1 ДЗ №3			ДЗ №1 ДЗ №3
				ДЗ №2 ДЗ №4	ДЗ №2 ДЗ №4	ДЗ №2 ДЗ №4	ДЗ №2 ДЗ №4			ДЗ №2 ДЗ №4
Раздел П2. Льжная подготовка				ДЗ №1 ДЗ №3	ДЗ №1 ДЗ №3	ДЗ №1 ДЗ №3	ДЗ №1 ДЗ №3			ДЗ №1 ДЗ №3
Раздел П3. Гимнастика. Атлетическая гимнастика				ДЗ №1 ДЗ №3	ДЗ №1 ДЗ №3	ДЗ №1 ДЗ №3		ДЗ №1 ДЗ №3		ДЗ №1 ДЗ №3
				ДЗ №2 ДЗ №4	ДЗ №2 ДЗ №4	ДЗ №2 ДЗ №4		ДЗ №2 ДЗ №4		ДЗ №2 ДЗ №4
Раздел П4. Спортивные игры				ДЗ №1 ДЗ №3	ДЗ №1 ДЗ №3	ДЗ №1 ДЗ №3		ДЗ №1 ДЗ №3	ДЗ №1 ДЗ №3	
					ДЗ №2 ДЗ №3	ДЗ №2 ДЗ №3		ДЗ №2 ДЗ №3	ДЗ №2 ДЗ №3	

ДЗ №1 – Дифференцированный зачет №1

ДЗ №2 – Дифференцированный зачет №2

ДЗ №3 – Дифференцированный зачет №3

ДЗ №4 – Дифференцированный зачет №4

## 2.5 Перечень объектов контроля и оценки

### Наименование объектов контроля и оценки

#### Основные показатели оценки результата

#### Оценка

**У1** Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики

демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений оздоровительной физической культуры

демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений атлетической гимнастики

**У2** Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации

демонстрация правильного выполнения приемов самомассажа

демонстрация правильного выполнения приемов релаксации

**У3** Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

демонстрация правильного проведения самоконтроля при занятиях физическими упражнениями

**У4** Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения

демонстрация правильного преодоления искусственных препятствий

демонстрация правильного преодоления естественных препятствий

За правильный ответ на вопросы выставляется положительная оценка – 1 балл.

За не правильный ответ на вопросы выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

## 2.6 Система оценки образовательных достижений обучающихся

Оценка индивидуальных образовательных достижений обучающихся предполагается в форме текущего контроля умений и знаний и промежуточной аттестации. Ежемесячно преподавателем осуществляется оценка аудиторной и внеаудиторной деятельности обучающихся в форме контрольной точки. Результаты текущего контроля складываются из результатов:

- работы студентов на занятиях, в т.ч. практических и теоретических;
- выполнения внеаудиторной самостоятельной работы.

Для получения допуска к промежуточной аттестации обязательно выполнение всех контрольных и практических упражнений, полного перечня всех форм внеаудиторной самостоятельной работы.

При оценке всех видов работ обучающихся используется следующая шкала оценки образовательных достижений:

<b>Процент результативности</b> <b>(правильных ответов)</b> <b>Оценка уровня подготовки</b>  <b>балл (отметка)</b> <b>вербальный аналог</b>  90 ÷ 100  5  отлично
--

## 2.7 Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации

### Оборудование:

- комплект тестовых заданий по количеству обучающихся;
- комплект бланков ответов по количеству обучающихся.

### 3. Структура контрольного задания

Перечень объектов контроля и оценки: 31; 32; 33.

#### 3.1. Текст задания

##### Дифференцированный зачет №1

**Выполните тестовое задание**

**Общие рекомендации по выполнению тестового задания**

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
  2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.
1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:
    - а. ловкостью
    - б. гибкостью
    - в. силовой выносливостью
  2. Плоскостопие приводит к:
    - а. микротравмам позвоночника
    - б. перегрузкам организма
    - в. потере подвижности
  3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:
    - а. трех игроков
    - б. четырех игроков
    - в. пяти игроков
  4. При переломе плеча шиной фиксируют:
    - а. локтевой, лучезапястный суставы
    - б. плечевой, локтевой суставы
    - в. лучезапястный, локтевой суставы
  5. К спортивным играм относится:

- а. гандбол
- б. лапта
- в. салочки

6. Динамическая сила необходима при:

- а. толкании ядра
- б. гимнастике
- в. беге

7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:

- а. 5 м
- б. 7м
- в. 6,25 м

8. Наиболее опасным для жизни является ..... перелом.

- а. открытый
- б. закрытый с вывихом
- в. закрытый

9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:

- а. пятнадцати дней
- б. десяти дней
- в. пяти дней

10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:

- а. углеводы
- б. жиры
- в. белки

11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:

- а. Древний Египет

- б. Древний Рим
- в. Древняя Греция

12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:

- а. стрельба
- б. баскетбол
- в. бег

13. Мужчины не принимают участие в:

- а. керлинге
- б. художественной гимнастике
- в. спортивной гимнастике

14. Самым опасным кровотечением является:

- а. артериальное
- б. венозное
- в. капиллярное

15. Вид спорта, который не является олимпийским – это:

- а. хоккей с мячом
- б. сноуборд
- в. керлинг

16. Нарушение осанки приводит к расстройству:

- а. сердца, легких
- б. памяти
- в. зрение

17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:

- а. плавание
- б. бег в мешках

в. баскетбол

18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:

а. засчитывается

б. не засчитывается

в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке

19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:

а. гимнастика

б. керлинг

в. бокс

20. Энергия для существования организма измеряется в:

а. ваттах

б. калориях

в. углеводах

**Время на подготовку и выполнение:**

подготовка 5 мин.;

выполнение 20 мин.;

оформление и сдача 5 мин.;

всего 30 мин.

За правильный ответ на вопросы выставляется положительная оценка – 1 балл.

За не правильный ответ на вопросы выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

## Дифференцированный зачет №2

### Выполните тестовое задание

#### Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:

- а. быстротой
- б. гибкостью
- в. силовой выносливостью

2. Нарушение осанки приводит к расстройству:

- а. сердца, легких
- б. памяти
- в. зрения

3. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:

- а. мяч засчитан
- б. мяч не засчитан
- в. переподача мяча

4. При переломе голени шину фиксируют на:

- а. голеностопе, коленном суставе
- б. бедре, стопе, голени
- в. голени

5. К подвижным играм относятся:

- а. плавание
- б. бег в мешках
- в. баскетбол



6. Скоростная выносливость необходима занятиях:

- а. боксом
- б. стайерским бегом
- в. баскетболом

7. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:

- а. окунуть пострадавшего в холодную воду
- б. расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце
- в. поместить пострадавшего в холод

8. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:

- а. Лейк-Плесиде
- б. Солт-Лейк-Сити
- в. Пекине

9. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более:

- а. 30 км
- б. 20км
- в. 12 км

10. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:

- а. ваттах
- б. калориях
- в. углеводах

11. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:

- а. 776 г.до н.э.
- б. 876 г..до н.э.
- в. 976 г. до н.э.

12. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:
- а. бокс
  - б. гимнастика
  - в. керлинг
13. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:
- а. батут
  - б. гимнастика
  - в. керлинг
14. Под физической культурой понимается:
- а. выполнение физических упражнений
  - б. ведение здорового образа жизни
  - в. наличие спортивных сооружений
15. Кровь возвращается к сердцу по:
- а. артериям
  - б. капиллярам
  - в. венам
16. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:
- а. Хуан Антонио Самаранчу
  - б. Пьеру Де Кубертену
  - в. Зевсу
17. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
- а. от 40 до 80 уд\мин
  - б. от 90 до 100 уд\мин
  - в. от 30 до 70 уд\мин

18. Длина круговой беговой дорожки составляет:

- а. 400 м
- б. 600 м
- в. 300 м

19. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:

- а. 600 г
- б. 700 г
- в. 800 г

20. Высота сетки в мужском волейболе составляет:

- а. 243 см
- б. 220 см
- в. 263 см

**Время на подготовку и выполнение:**

подготовка 5 мин.;

выполнение 20 мин.;

оформление и сдача 5 мин.;

всего 30 мин.

За правильный ответ на вопросы выставляется положительная оценка – 1 балл.

За не правильный ответ на вопросы выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

## Дифференцированный зачет №3

### Выполните тестовое задание

#### Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Под физической культурой понимается:

- а. выполнение физических упражнений
- б. ведение здорового образа жизни
- в. наличие спортивных сооружений

2. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

- а. от 40 до 80 уд\мин
- б. от 90 до 100 уд\мин
- в. от 30 до 70 уд\мин

3. Олимпийский флаг имеет..... Цвет.

- а. красный
- б. синий
- в. белый

4. Следует прекратить прием пищи за ..... до тренировки.

- а. за 4 часа
- б. за 30 мин
- в. за 2 часа

5. Размер баскетбольной площадки составляет:

- а. 20 x 12 м
- б. 28 x 15 м
- в. 26 x 14 м

6. Длина круговой беговой дорожки составляет:

а. 400 м

б. 600 м

в. 300 м

7. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:

а. 600 г

б. 700 г

в. 800 г

8. Высота сетки в мужском волейболе составляет:

а. 243 м

б. 220 м

в. 263 м

9. В нашей стране Олимпийские игры проходили в .... году.

а. 1960 г

б. 1980 г

в. 1970 г

10. Советская Олимпийская команда в 1952 году завоевала ..... золотых медалей.

а. 22

б. 5

в. 30

11. В баскетболе играют ..... периодов и .... минут.

а. 2x15 мин

б. 4x10 мин

в. 3x30 мин

12. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на:

- а. 3-5 мин
- б. 5-7 мин
- в. 15-20 мин

13. Прием анаболических препаратов ..... естественное развитие организма.

- а. нарушает
- б. стимулирует
- в. ускоряет

14. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:

- а. затылком, ягодицами, пятками
- б. затылком, спиной, пятками
- в. затылком; лопатками, ягодицами, пятками

15. В первых известных сейчас Олимпийских Играх, состоявшихся в 776 г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:

- а. двойной длине стадиона
- б. 200 м
- в. одной стадии

16. В уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части, потому что:

- а. перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них
- б. так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
- в. выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся

17. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в:

- а. беге на 100 м
- б. беге на 1000 м
- в. в хоккее

18. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:

- а. красный, синий, желтый, зеленый, черный
- б. зеленый, черный, красный, синий, желтый
- в. синий, желтый, красный, зеленый, черный

19. Вес баскетбольного мяча составляет:

- а. 500-600 г
- б. 100-200 г
- в. 900-950 г

20. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:

- а. звучит свисток, игра останавливается
- б. игра продолжается
- в. игрок удаляется

**Время на подготовку и выполнение:**

подготовка 5 мин.;

выполнение 20 мин.;

оформление и сдача 5 мин.;

всего 30 мин.

За правильный ответ на вопросы выставляется положительная оценка – 1 балл.

За не правильный ответ на вопросы выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

## Дифференцированный зачет №4

### Выполните тестовое задание

#### Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок – это:

- а. быстрота
- б. гибкость
- в. силовая выносливость

2. Снижения нагрузок на стопу ведет к:

- а. сколиозу
- б. головной боли
- в. плоскостопию

3. При переломе предплечья фиксируется:

- а. локтевой, лучезапястный сустав
- б. плечевой, локтевой сустав
- в. лучезапястный, плечевой сустав

4. Быстрота необходима при:

- а. рывке штанги
- б. спринтерском беге
- в. гимнастике

5. При открытом переломе первая доврачебная помощь заключается в том, чтобы:

- а. наложить шину
- б. наложить шину и повязку
- в. наложить повязку



6. Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает:

- а. спринтерский бег
- б. стайерский бег
- в. плавание

7. В спортивной гимнастике применяется:

- а. булава
- б. скакалка
- в. кольцо

8. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

- а. от 40 до 80 уд\мин
- б. от 90 до 100 уд\мин
- в. от 30 до 70 уд\мин

9. Темный цвет крови бывает при ..... кровотоке.

- а. артериальном
- б. венозном
- в. капиллярном

10. Плоскостопие приводит к:

- а. микротравмам позвоночника
- б. перегрузкам организма
- в. потере подвижности

11. При переломе плеча шиной фиксируют:

- а. локтевой, лучезапястный суставы
- б. плечевой, локтевой суставы
- в. лучезапястный, локтевой суставы

12. Динамическая сила необходима при:

- а. беге
- б. толкании ядра
- в. гимнастике

13. Наиболее опасным для жизни переломом является.....перелом.

- а. закрытый
- б. открытый
- в. закрытый с вывихом

14. Основным строительным материалом для клеток организма являются:

- а. белки
- б. жиры
- в. углеводы

15. Мужчины не принимают участие в:

- а. спортивной гимнастике
- б. керлинге
- в. художественной гимнастике

16. Нарушение осанки приводит к расстройству:

- а. сердца, легких
- б. памяти
- в. зрения

17. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера – это:

- а. быстрота
- б. гибкость
- в. силовая выносливость

18. Скоростная выносливость необходима в:

- а. боксе
- б. стайерском беге
- в. баскетболе

19. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:

- а. бокс
- б. гимнастика
- в. керлинг

20. В гимнастике для опорного прыжка применяется:

- а. батут
- б. гимнастика
- в. Керлинг

**Время на подготовку и выполнение:**

подготовка 5 мин.;

выполнение 20 мин.;

оформление и сдача 5 мин.;

всего 30 мин.

За правильный ответ на вопросы выставляется положительная оценка – 1 балл.

За не правильный ответ на вопросы выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

**4. Структура контрольных заданий**

## 5. Система оценки образовательных достижений обучающихся

Перечень объектов контроля и оценки: У 7

### 5.1 Контрольные нормативы для оценки уровня физической подготовленности юношей основной медицинской группы (входной контроль)

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	215	200	190
6. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – произвольной гимнастики:	до 9	до 8	до 7,5

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

**5.2 Контрольные нормативы для оценки уровня физической подготовленности девушек основной медицинской группы (входной контроль)**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	175	160	150
5. Приседания на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	15	14-11	10
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики	до 9	до 8	до 7,5

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

### 5.3. Оценка образовательных достижений обучающихся (текущий контроль).

Учебные контрольные нормативы (тесты) для оценки уровня физической подготовленности по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств обучающихся и студентов *основной медицинской группы здоровья*

№ п/п	Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка					
			I год обучения			II год обучения		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 100 м. (с.)	Ю	13,9	14,2	14,9	13,8	14,1	14,8
		Д	16,3	16,8	18,0	16,2	16,7	17,9
2	Бег 1000 (ю), 500 м(д), (мин., с.)	Ю	3,35	3,50	4,05	3,30	3,45	4,00
		Д	2,00	2,10	2,15	1,55	2,05	2,10
3	Бег 3000 м(ю), 2000 м(д),(мин., с.)	Ю	13,00	14,00	б/вр	12,30	13,30	б/вр
		Д	11,00	12,00	б/вр	10,50	11,50	б/вр
4	Челночный бег 3*10м (с).	Ю	7,5	8,0	8,4	7,4	7,9	8,3
		Д	8,7	9,3	9,7	8,4	8,7	9,3
5	Прыжок в длину с места (м., см.)	Ю	2,15	2,00	1,90	2,30	2,10	2,0
		Д	1,75	1,60	1,50	1,85	1,75	1,60
6	Метание гранаты 700г. (ю), 500 г.(д) (м., см.)	Ю	30	26	23	32	28	25
		Д	18	13	11	21	18	15
7	Подтягивание на высокой перекладине(ю),низкой перекладине (д), (раз)	Ю	11	9	7	13	11	9
		Д	20	15	10	25	20	15
8	Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	5	4	3	6	5	4
		Д	4	3	2	5	4	3
9	Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (5 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
		Д	3	2	1	4	3	4
10	Броски мяча с точек (20 бросков)	Ю	9	8	7	10	9	8
		Д	8	7	6	9	8	7
11	Ведение б/б мяча с изменением направления 10 м (с)	Ю	9,5	10,0	10,5	9,0	9,5	10,0
		Д	10,5	11,0	11,5	9,5	10,0	10,5
12	Передача и ловля отскочившего б/б мяча с расстояния 3 м (30 с)	Ю	30	25	20	35	30	25
		Д	25	20	15	30	25	20

13	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	30	25	20	40	35	30
		Д	10	8	6	12	10	8
14	В висе поднимание прямых ног до касания перекладины (ю), угла 90°(д)	Ю	8	6	4	10	8	6
		Д	7	6	5	8	7	6
15	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Ю	40	35	30	45	40	35
		Д	35	30	25	40	35	30
16	Приседание на одной ноге без опоры	Ю	5/5	4/4	3/3	6/6	5/5	4/4
		Д	4/4	3/3	2/2	5/5	4/4	3/3
17	Отжимания на 1-й руке	Ю	4/4	3/3	2/2	5/5	4/4	3/3
	Поднимание прямых ног из положения лёжа	Д	15	14	13	16	15	14
18	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол.раз)	Ю	140	130	120	150	140	130
		Д	130	120	110	140	130	120
19	Толкание гири весом 16 кг (раз от плеча л./пр. рукой, от весовой категории)	Ю	55	6/6	5/5	3/3		
			60	7/8	6/7	5/5		
			65	8/9	7/8	5/6		
			70	9/11	8/10	6/8		
			75	10/13	9/12	7/10		
			80 и >	11/14	10/13	9/12		
20	Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (10 попыток)	Ю	8	7	6	9	8	7
		Д	7	6	5	8	7	6
21	Прием передача в парах (без сетки)	Ю	32	30	28	34	32	30
		Д	28	26	22	30	28	26
22	Передача в парах через сетку	Ю	20	15	10	25	20	15
		Д	15	10	8	20	15	10
23	Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	Ю	20	15	13	25	20	15
		Д	15	13	10	20	15	13
24	Прием-передача снизу	Ю	20	15	13	25	20	15

	над собой							
		Д	15	13	10	20	15	13
25	Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно)	Ю	5	4	3	7	5	4
26	Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 6 м, из 5 попыток	Ю	4	3	2	5	4	3
27	Прохождение дистанции на лыжах 5000м (ю), 3000м (д), (мин., с.)	Ю	27,00	30,00	б/вр	25,00	27,00	б/вр
		Д	21,00	21,50	б/вр	20,00	21,00	б/вр



**5.4 Учебные контрольные нормативы (тесты) для оценки уровня физической подготовленности по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств обучающихся и студентов *подготовительной медицинской группы здоровья***

№ п/п	Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка					
			I год обучения			II год обучения		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 100 м. (с.)	Ю	14,2	14,9	15,5	14,0	14,7	15,0
		Д	16,5	17,0	18,2	16,4	16,9	18,0
2	Бег 1000 (ю), 500 м (д), (мин., с.)	Ю	3,50	4,05	4,20	3,45	4,00	4,00
		Д	2,10	2,15	2,20	2,05	2,10	2,10
3	Бег 3000 м (ю), 2000 м (д), (мин., с.)	Ю	14,00	15,00	б/вр	13,30	14,30	б/вр
		Д	12,00	13,00	б/вр	11,50	12,50	б/вр
4	Челночный бег 3*10м (с.)	Ю	8,0	8,4	9,0	7,9	8,3	8,0
		Д	9,3	9,7	10,1	8,7	9,3	9,0
5	Прыжок в длину с места (м., см.)	Ю	2,00	1,90	1,80	2,10	2,0	1,5
		Д	1,60	1,50	1,40	1,75	1,60	1,5
6	Метание гранаты 700г. (ю), 500 г.(д) (м., см.)	Ю	26	23	21	28	25	20
		Д	13	11	9	18	15	10
7	Подтягивание на высокой перекладине (ю), низкой перекладине (д), (раз)	Ю	9	7	5	11	9	7
		Д	15	10	8	20	15	10
8	Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
		Д	3	2	1	4	3	2
9	Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (5 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
		Д	3	2	1	4	3	2
10	Броски мяча с точек (20 бросков)	Ю	8	7	6	9	8	7
		Д	7	6	5	8	7	6
11	Ведение б/б мяча с изменением	Ю	10,0	10,5	11,0	9,5	10,0	10,0
		Д	11,0	11,5	12,0	10,0	10,5	11,0

	направления 10 м (с)								
12	Передача и ловля отскочившего б/б мяча с расстояния 3 м (30 с)	Ю	25	20	15	30	25	2	
		Д	20	15	10	25	20	1	
13	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	25	20	15	35	30	2	
		Д	8	6	4	10	8	6	
14	В висе поднимание прямых ног до касания перекладины (ю), угла 90°(д)	Ю	6	4	3	8	6	4	
		Д	6	5	3	7	6	5	
15	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Ю	35	30	25	40	35	3	
		Д	30	25	20	35	30	2	
16	Приседание на одной ноге без опоры	Ю	4/4	3/3	2/2	5/5	4/4	3	
		Д	3/3	2/2	1/1	4/4	3/3	2	
17	Отжимания на 1-й руке	Ю	3/3	2/2	1/1	4/4	3/3	2	
	Поднимание прямых ног из положения лёжа	Д	14	13	12	15	14	1	
18	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	Ю	130	120	110	140	130	12	
		Д	120	110	100	130	120	11	
19	Толкание гири весом 16 кг (раз от плеча л./пр. рукой, от весовой категории)	Ю	55кг	5/5	3/3	2/2			
			60кг	6/7	5/5	4/4			
			65кг	7/8	5/6	4/5			
			70кг	8/10	6/8	5/7			
			75кг	9/12	7/10	6/8			
			80кг и >	10/13	9/12	7/10			
20	Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (10 попыток)	Ю	7	6	5	8	7		
		Д	6	5	4	7	6		
21	Прием передача в парах (без сетки)	Ю	30	28	26	32	30	2	
		Д	26	22	20	28	26	2	
22	Передача в парах через сетку	Ю	15	10	8	20	15	1	
		Д	10	8	6	15	10		
23	Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1	Ю	15	13	12	20	15	1	
		Д	13	10	8	15	13	1	

	м)							
24	Прием-передача снизу над собой	Ю	15	13	11	20	15	
		Д	13	10	8	15	13	
25	Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно)	Ю	4	3	2	5	4	
26	Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 6 м, из 5 попыток	Ю	3	2	1	4	3	
27	Прохождение дистанции на лыжах 5000м(ю), 3000м(д), (мин.,с.)	Ю	30,00	33,00	б/вр	27,00	30,00	б/вр
		Д	22,00	23,00	б/вр	21,00	22,00	б/вр

**Контрольная оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения контрольных работ, лабораторно-практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

**5.5 Контрольные нормативы для оценки уровня физической подготовленности обучающихся и студентов основной медицинской группы (итоговый контроль).**

№	Физические способности	Контрольное	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8 5,0–4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9–5,3 5,9–5,3	6,1 и ниже 6,1
			17	4,3					
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7 7,9–7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3–8,7 9,3–8,7	9,7 и ниже 9,6
			17	7,2					
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210 205–220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170–190 170–190	160 и ниже 160
			17	240					
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше 1500	1300–1400 1300–1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050–1200 1050–1200	900 и ниже 900
			17						
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже 7
			17	15	9–12	5	20	12–14	
6	Силовые	Подтягивание : на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	20 и выше 20	11-19	10 и ниже 10
			17	12	9–10	4		11-19	

## **6.Самостоятельная внеаудиторная работа студентов**

В ходе самостоятельной работы студенты реализуют одно из направлений физкультурного самосовершенствования: культура движений (совершенствование технико-тактической подготовки в конкретном виде спорта; развитие физических качеств); культура телосложения (коррекция массы тела; коррекция телосложения); культура физического здоровья (коррекция отклонений в состоянии здоровья; профилактика профессиональных заболеваний; формирование здорового стиля жизни) или осваивают одну из тем для дополнительного изучения, после чего составляют письменный отчет в виде реферата.

### **Требования к оформлению реферата по физической культуре**

*Реферат* – это форма письменной работы, требующая сведения всех знаний вокруг одной проблемы (или вопроса) на основе нескольких источников по данной теме в различных публикациях. Реферат представляет собой самостоятельную творческую работу по темам.

### **Общие требования**

Реферат должен содержать несколько логических частей и иметь определенное оформление.

1. Титульный лист.
2. Содержание.
3. Введение.
4. Основная часть.
5. Заключение.
6. Список литературы.

### **Содержание и оформление разделов реферата**

#### **Титульный лист**

Титульный лист является первой страницей реферата, и заполняется по строго определенным правилам: В верхнем поле, в середине страницы указывается полное наименование учебного заведения; в среднем поле дается заглавие реферата с указанием дисциплины (предмета), которое проводится без слова «Тема» и в кавычки не **заключается (приложение 1)**

#### **Содержание работы**

Содержание реферата оформляется сразу на следующем листе после титульного листа. Содержание включает в себя основные части работы (Введение, Главы, Заключение, Список литературы), необходима нумерация страниц, и в содержании должны быть отражены страницы, на которых начинаются главы и отдельные части работы. Пример оформления содержания (**приложение 2**).

### **Введение**

В этой части необходимо обосновать актуальность проблемы, указать пути анализа и решения проблемы, обосновать структуру изложения материала. Написать введение и заключение работы. Во введении раскрыть актуальность темы, в заключении обобщить основные выводы по своей работе. Объем работы не менее 18 печатных страниц.

### **Основная часть**

Основная часть реферата должна представлять последовательное изложение материала, т.е. состоять из нескольких частей (глав), раскрывающих изучаемую проблему. Каждая глава должна иметь название, завершаться кратким выводом. Так как информация берется из разных источников, то в тексте должны быть ссылки на данные источники, которые записываются в [1]. Это значит, что в списке литературы источник, из которого взята информация, находится под номером 1.

### **Заключение**

В данном пункте подводятся общие итоги по исследуемой теме (проблеме).

### **Литература**

**Список литературы оформляется в соответствии с требованиями ГОСТа.**

Обязательным для оформления списка литературы является указание автора, названия книги (статьи), под редакцией кого был выпущен учебник, город, издание, название издательства, общее количество страниц в учебнике, **например:**

1. Вавилова Е.Н., Физическая культура в средне – специальных учебных заведениях, Москва, Просвещение, 1998, 234с. Правильно сделать ссылки на цитируемых авторов.

Так как информация берется из разных источников, то в тексте должны быть ссылки на данные источники, которые записываются в [1]. Это значит, что в списке литературы источник, из которого взята информация, находится под номером 1. Авторы, на которых дается ссылка по тексту, обязательно должны быть в списке литературы и наоборот. Список литературы оформляется согласно алфавиту: первым записывается автор с фамилией, начинающейся на "А" и т.д. (приложение3).

### **Оформление текста**

1. Для основного текста используется **Times New Roman**, размер шрифта **14**, межстрочный интервал - **1,5**, отступ первой строки абзаца - **1,25**, выравнивание по ширине.
2. Для оформления заголовков глав используется шрифт **Times New Roman**, размер шрифта-**16**, написание - **жирный**, межстрочный интервал - **1,5**, выравнивание по центру. В конце заголовков глав и параграфов точка не ставится.
3. Поля используются: верхнее и нижнее - 20мм, левое - 30мм, правое 15мм.
4. Оформление цитат или сносками по тексту с нумерацией на каждой странице или в квадратных скобках с указанием номера цитируемой книги из списка литературы и номера страницы - [9, с. 187].
5. Нумерация страниц работы начинается с содержания - **номер страницы 2**, обычно проставляется в правом нижнем углу.
6. **Общий объем работы - 10-15 страниц.**

### **Этапы (план) работы над рефератом:**

1. Выбрать тему. Она должна быть знакома и интересна. Желательно, чтобы тема содержала какую-нибудь проблему или противоречие и имела отношение к современной жизни.
2. Определить, какая именно задача, проблема существует по этой теме и пути её решения. Для этого нужно название темы превратить в вопрос.
3. Написать реферат (объем 10-15 листов).

4. Составить сообщение на 1-2 минут, ответить на вопросы по реферату.

**Критерии оценки выполненной студентами работы:**

**оценка «5»** - тема раскрыта полностью, *реферат оформлен в соответствии с ГОСТ*, сообщение содержательно (может сопровождаться электронной презентацией), студент, верно, ответил не менее чем на 3 вопроса;

**оценка «4»** - тема раскрыта не полностью, *реферат оформлен в соответствии с ГОСТ*, сообщение не сопровождается электронной презентацией, студент, верно, ответил не менее чем на 2 вопроса;

**оценка «3»** - тема раскрыта не полностью, *реферат оформлен в соответствии с ГОСТ*, студент, верно, ответил не менее чем на 1 вопрос.



## **6.1 Задания для самостоятельной внеаудиторной работы**

### **Перечень объектов контроля и оценки: 31, 32, 33**

#### **Темы рефератов по дисциплине «Физическая культура»**

##### **Раздел 1: «Основы теоретических знаний».**

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Гигиена повседневного быта. Основы самоконтроля физкультурника.
3. Рациональное питание
4. Средства и методы сохранения здоровья.
5. Спорт в физическом воспитании студентов. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.
6. Физические способности человека и их развитие.
7. Гигиенические основы физических упражнений.
8. Правила и приёмы закаливания.
9. Основы массажа и самомассажа.
10. Основы физической и спортивной подготовки.
11. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания. Основы лечебной физкультуры.
12. Нормы красоты и гармонии тела.
13. Понятие о пропорции и конструкции тела. Типы конституции критерий. Оценки типа конституции. Нормативы пропорционального телосложения.
14. Профилактические реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.
15. Здоровье и вредные привычки.
16. Наркотические вещества и их действие на психику.
17. Алкоголь и развивающийся организм.
18. Курение и его воздействие на организм. Осложнения курения.
19. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.
20. Методика корригирующей гимнастики для глаз.

## **Раздел 2: «Лёгкая атлетика».**

1. Бег на короткие дистанции. Техника и методика бега.
2. Бег на средние дистанции. Техника и методика бега.
3. Бег на длинные дистанции. Техника и методика бега.
4. Прыжки в длину. Техника и методика прыжка.
5. Прыжки в высоту. Техника и методика прыжка.
6. Метание гранаты. Техника и методика метания.
7. Обучение техники бега на 100 метров.
8. Обучение техники прыжков в длину с разбега.
9. Обучение техники метания гранаты.
10. История развития легкой атлетики.
11. Легкая атлетика в системе физической культуры.
12. Техника низкого и высокого старта.
13. Основные правила соревнований в беге на короткие и длинные дистанции.
14. Состав и обязанности бригады судей на старте и финише легкоатлетического кросса.
15. Подготовка дистанции для проведения легкоатлетического кросса, протоколы, необходимые для проведения и их оформления.

## **Раздел 3: «Баскетбол».**

1. Правила игры в баскетбол.
2. Техника игры в нападении. Перемещение и владение мячом
3. Техника игры в защите. Перемещения и противодействия и овладение мячом.
4. Тактика игры в нападении.
5. Тактика игры в защите.

## **Раздел 4: «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)».**

5. ППФП в системе физического воспитания студентов.
6. Краткая характеристика различных форм труда. Тесты по ППФП.
7. Комплекс ППФП для специальности.....

8. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.
9. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.
10. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства.
11. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
12. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.
13. Организация, формы и средства ППФП студентов.
14. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.
15. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности.

#### **Раздел 5: «Лыжная подготовка».**

1. Лыжный спорт в системе физического воспитания. Одежда, обувь, инвентарь. Правила поведения на занятиях
2. Способы передвижения на лыжах. Лыжные хода.
3. Строевые приёмы. Повороты на лыжах.
4. Способы преодоления спусков и подъемов, торможения
5. Техника попеременных и одновременных ходов.
6. Оздоровительное значение лыжного спорта.
7. Обучение техники лыжных ходов.
8. История развития лыжного спорта.
9. Одежда и обувь лыжника. Гигиена лыжника.
10. Подбор лыжного инвентаря, ботинок, лыжные мази, правила смазки лыж.
11. Классификация лыжных ходов.
12. Характеристика лыжных ходов (попеременные, одновременные).
13. Состав судейской бригады в соревнованиях по лыжному спорту, ее функции.
14. Обязанности судей на старте и финише. Обязанности контролеров.

15. Протоколы, необходимые для проведения соревнований по лыжному спорту. Подсчет результатов.
16. Основные требования безопасности к занятиям по лыжной подготовке. Меры профилактики и первая помощь при обморожении и травмах.

### **Раздел 6: «Волейбол»**

1. Правила игры в волейбол.
2. Техника игры в нападении.
3. Техника игры в защите.
4. Тактика игры в нападении.
5. Тактика игры в защите.
6. Обучение техники передач сверху в волейболе.
7. Обучение техники передач снизу в волейболе.
8. Обучение техники подач в волейболе.
9. История развития волейбола в России.
10. Размеры волейбольной площадки, ее разметка, высота сетки для женщин и мужчин.
- 11.3. Состав команд, количество замен, расстановка и переходы игроков, перерывы.
12. Техника приема и передачи мяча сверху, снизу (работа рук, ног).
13. Техника выполнения нижней прямой и боковой подач. Верхняя прямая подача.

### **Раздел 7: «Плавание»**

1. Плавание в системе физического воспитания.
2. Плавание способом «кроль на груди». Старт.
3. Плавание способом «брасс». Повороты. Ныряние.
4. История развития плавания.
5. Общая характеристика стилей плавания.
6. Плавание в системе физического воспитания.
7. Правила проведения соревнований по плаванию.

8. Правила поведения студентов на занятиях по плаванию.
9. Меры спасения и оказания первой помощи пострадавшему на воде.
10. Техника и методика обучения плаванию способом "кроль на груди".
11. Техника и методика обучения плаванию способом "кроль на спине".
12. Техника и методика обучения плаванию способом "брасс".
13. Техника и методика обучения плаванию способом «баттерфляй»
14. Техника и методика обучения стартов в плавании.
15. Техника и методика обучения поворотов в плавании.
16. Техника и методика обучения нырянию в плавании.
17. Обучение техники плавания кролем на груди.
18. Обучение техники плавания кролем на спине.
19. Обучение техники плавания брасом.

## **Раздел 8: «Туризм»**

1. История развития туризма.
2. Виды и формы туризма. Организация и проведение турпоходов.
3. Питание в туристском походе. Составление меню. Калорийность продуктов.
4. Организация бивуака в походе. Групповое и личное снаряжение.
5. Ориентирование на местности с помощью карты и компаса. Ориентирование по местным признакам.
6. Первая медицинская помощь в походе. Состав медицинской аптечки. Техника передвижения и меры безопасности в походе.

## **Раздел 9: «Физическая культура**

### **в общекультурной и профессиональной подготовке студентов».**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Физическая культура личности.
3. Основы законодательства Российской Федерации и физической культуре и спорту.
4. Сущность физической культуры и спорта.
5. Ценности - физической культуры.
6. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.

## **Раздел 10: «Спорт в физическом воспитании студентов».**

1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
2. Спортивная классификация.
3. Студенческий спорт.
4. Система спортивных студенческих соревнований.
5. Международное спортивное движение.
6. Краткая история Олимпийских игр.
7. Участие спортсменов нашей страны в Олимпиадах

## **Раздел 11: «Общие знания»**

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Основы здорового образа жизни.
3. Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой.
4. Физическая культура личности.
5. Повышение физической и умственной работоспособности, средствами физической культуры.
6. Развитие силовых качеств у юношей (девушек).
7. Развитие быстроты (скоростных качеств) у юношей (девушек).
8. Развитие выносливости.
9. Развитие гибкости.
10. Международное спортивное студенческое движение.
11. Значение утренней гимнастики в режиме учебного дня студента.
12. Развивающие комплексы упражнений с гантелями (скакалкой)
13. Обучение техники игры в баскетбол.
14. Правила игры в баскетбол.
15. Развитие прыгучести.

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

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Современное состояние физической культуры и спорта, их значение как действенного средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенства.
3. Ценности физической культуры.
4. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.
5. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке человека.
6. Ценностные ориентации и отношения студентов к физической культуре и спорту.
7. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

## **Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры**

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
2. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
3. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
4. Кардиореспираторная система и ее функции (кровь, сердце, сосуды, легкие).
5. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы, их связь с физической нагрузкой.
6. Утомление при физической и умственной работе.
7. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
8. Биологические ритмы и работоспособность.
9. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
10. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
11. Особенности функционирования центральной нервной системы.

12. Рефлекторная природа двигательной деятельности.
13. Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности.

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

1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
2. Система знаний о здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.
3. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.
4. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.
5. Здоровый образ жизни и его составляющие.
6. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
7. Основные требования к организации здорового образа жизни.
8. Физическое воспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
9. Критерии эффективности здорового образа жизни.
10. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
11. Сущность и значение использования психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности.
12. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

### **Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

1. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
2. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
3. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студента.



4. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.

5. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

6. Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменационной сессии.

7. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.

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

1. Методы физического воспитания.

2. Методические принципы физического воспитания.

3. Воспитание физических качеств.

4. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.

5. Специальная физическая подготовка ее цели и задачи.

6. Основные принципы определения и увеличения нагрузки и интенсивности.

7. Продолжительность и интенсивность занятий.

8. Значение мышечной релаксации.

9. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

10. Формы занятий физическими упражнениями.

11. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

12. Спортивная подготовка ее цели и задачи.

13. Структура подготовленности спортсмена.

### **Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.

2. Формы и содержание самостоятельных занятий.
3. Составление программ для различных возрастных групп и лиц имеющих отклонения в состоянии здоровья.
4. Особенности занятий с людьми различных возрастных групп.
5. Нарушение опорно-двигательного аппарата и её коррекция средствами физической культуры.
6. Влияние патологических искривлений позвоночника на физическое состояние человека (нарушение процесса дыхания при физической нагрузке, быстрая утомляемость, нарушение мышечного баланса).
7. Роль физических упражнений для лечения и профилактики остеохондроза позвоночника и при нарушениях осанки.
8. Особенности физической нагрузки при искривлениях позвоночника, противопоказания.
9. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
10. Гигиенические требования к проведению самостоятельных занятий.
11. Контроль и управление процессом самостоятельных занятий.

### **Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений**

1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
2. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки.
3. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально - прикладной, спортивной подготовки студентов.
4. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации.
5. Современные популярные системы физических упражнений.
6. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
7. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
8. Особенности организации учебных занятий по видам спорта в основном и спортивном отделениях.

9. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время студентов.

### **Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом**

1. Медицинские показания и противопоказания к занятиям оздоровительной физической культурой.

2. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

3. Врачебный контроль, его содержание.

4. Педагогический контроль, его содержание.

5. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.

6. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений- тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

7. Определение физического развития.

8. Методы оценки физической работоспособности.

9. Оценка функционального состояния занимающихся оздоровительной физической культурой.

10. Определение физической работоспособности.

11. Методы оценки уровня здоровья занимающихся.

12. Простейшие методики самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.

### **Тема 9. Физическая культура в профессиональной деятельности**

1. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.

2. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.

3. Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями.

4. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

5. Дополнительные средства повышения профессиональной работоспособности.

6. Влияние индивидуальных особенностей, географо- климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве.

7. Роль будущих специалистов *по* внедрению физической культуры в производственном коллективе.

## **Темы для дополнительного изучения**

1. Психопрофилактика стрессов.
2. Аутогенная тренировка.
3. Психофизическая тренировка (по К. Линейка).
4. Психогимнастика М.И. Чистяковой.

5. Методы саморегуляции психоэмоциональных состояний.
6. Психогигиена человека.
7. Культура межличностных отношений и здоровье человека.
8. Коммуникативная толерантность.
9. Самомассаж.
10. Питание и здоровье человека.
11. Вегетарианство.
12. Оздоровительный бег.
13. Производственная гимнастика.
14. Методы оценки и коррекции осанки.
15. Методы оценки и коррекции телосложения (мужчины).
16. Методы оценки и коррекции телосложения (женщины).
17. Физическая культура будущей мамы.
18. Физическая культура в летнем лагере.
19. Традиционные и нетрадиционные формы закаливания.
20. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.
21. Наркомания как социальное зло.
22. Культура интимных отношений.
23. Китайская система оздоровления цигун.
24. Индийская система оздоровления хатха-йога.
25. Авторская система оздоровления П.К. Иванова.
26. Авторская система оздоровления П. Брегга.
27. Авторская система оздоровления К. Купера.
28. Авторская система оздоровления Н.А. Амосова.
29. Авторская система оздоровления Г.Л. Малахова.
30. Авторская система оздоровления Г.С. Шаталовой.
31. Парадоксальная гимнастика А.Н. Стрельниковой.
32. Дыхательная гимнастика К.П. Бутейко.

33. Система семейного воспитания детей Никитиных

34. Профилактика остеохондроза.

Авторская система оздоровления (студента).

## 7. Структура контрольных заданий для контроля самостоятельной работы

### Перечень объектов контроля и оценки: 31, 32, 33

#### Раздел: «Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья»

1. Нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечение полноценных трудовых, социальных и биологических функций называется:
  - А) здоровый образ жизни;
  - Б) здоровый стиль жизни;
  - В) здоровье.
2. Высшая мера человеческого здоровья:
  - А) физическое здоровье;
  - Б) социальное здоровье;
  - В) психическое здоровье.
3. Назовите способ предупреждения болезней:
  - А) укрепление здоровья;
  - Б) удаление внешних причин;
  - В) удаление внешних причин и укрепление организма.
4. Что такое здоровый образ жизни:
  - А) занятия физической культурой и отсутствие вредных привычек;
  - Б) оптимальная система организации жизнедеятельности;
  - В) сбалансированное питание.
5. Назовите источники происхождения болезней:
  - А) состояние человеческого организма;
  - Б) внешние причины, воздействующие на организм;
  - В) состояние человеческого организма и внешние причины, воздействующие на организм.
6. Естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех органов и систем:
  - А) нравственное здоровье;
  - Б) физическое здоровье;
  - В) психическое здоровье.



7. Биохимические, физиологические и психические резервы организма составляют систему:
- А) функциональных резервов;
  - Б) физических резервов;
  - В) психофизиологических резервов.
8. От взаимодействия каких факторов зависит здоровье человека:
- А) экологический, медицинский, материальный;
  - Б) социальный, средовый, биологический;
  - В) психологический, человеческий, экологический.
9. Необходимый элемент здорового образа жизни любого человека:
- А) рациональное питание;
  - Б) искоренение вредных привычек;
  - В) рациональный режим труда и отдыха.
10. Чтобы предупредить умственное утомление необходимо:
- А) использовать активный отдых;
  - Б) выпить кофе;
  - В) переключиться на просмотр телевизора.
11. Активный отдых:
- А) повышает работоспособность;
  - Б) снижает работоспособность;
  - В) повышает работоспособность только при соблюдении определенных условий.
12. Оптимальный двигательный режим для студентов составляет:
- А) 10-14 часов;
  - Б) 14-21 час;
  - В) 21-28 часов.
13. Основное средство двигательной активности:
- А) закаливающие процедуры;
  - Б) физкультурные минутки;
  - В) утренняя гигиеническая гимнастика.
14. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека, определяет:
- А) общественную гигиену;

Б) личную гигиену;

В) специальную гигиену.

15. Что понимается под закаливанием:

А) процесс повышения устойчивости организма к действию физических факторов внешней среды;

Б) процесс повышения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям;

В) процесс совершенствования обмена веществ и энергии.

16. Какой процедурой нужно начинать закаливание водой:

А) купание при пониженных температурах;

Б) обливанием;

В) обтиранием.

17. Начинать обтирание следует с:

А) 35-36°C;

Б) 36-37°C;

В) 37-38°C.

18. Наиболее простой способ закаливания:

А) солнечные ванны;

Б) водные процедуры;

В) воздушные ванны.

19. Недостаток двигательной активности называется:

А) гиперенией;

Б) гипероксией;

В) гиподинамией.

20. Какой витамин регулирует обмен веществ и крайне необходим детям в период формирования костного скелета:

А) «РР»;

Б) «В<sub>6</sub>»;

В) «Д».

21. Избыток, каких пищевых компонентов может привести организм к ожирению, диабету и атеросклерозу:

А) углеводов и жиров;

Б) белков и витаминов;

В) минеральных веществ и белков.

22. Наибольший энергетический расход (ккал/сут) характерен для:

А) механизированного труда;

Б) умственного труда;

В) тяжелого физического труда.

23. Средняя суточная потребность взрослого человека во сне составляет:

А) 6 часов;

Б) 8 часов;

В) 10 часов.

24. Ужинать перед сном необходимо не позднее:

А) 1-1,5 ч;

Б) 2-2,5 ч;

В) 3-3,5 ч.

25. Важнейшие пищевые добавки, которые необходимы для пластических функций: построения и постоянного обновления различных тканей и клеток организма, а также участвуют в обмене веществ:

А) белки;

Б) жиры;

В) углеводы.

26. С какой стороны должен падать свет электролампочки при работе за письменным столом:

А) сверху;

Б) сверху или справа;

В) сверху или слева.

27. Оптимальное расстояние для расположения книги или тетради до глаз человека:

А) 25 см;

Б) 30 см;

В) 35 см.

## **Раздел: «Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания»**

1. Процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

- а) общая физическая подготовка (ОФП);
- б) специальная физическая подготовка (СФП);
- в) профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

2. Процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности.

- а) общая физическая подготовка (ОФП);
- б) специальная физическая подготовка (СФП);
- в) профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

3. Направленности специальной физической подготовки (СФП)

- а) спортивная подготовка и профессионально-прикладная физическая подготовка;
- б) профессионально-прикладная физическая подготовка и общая физическая подготовка; (ОФП);

в) спортивная подготовка и общая физическая подготовка (ОФП)

4. Достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц;

- приобрести общую, выносливость,
- повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;
- научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться:

- а) задачи ОФП;
- б) задачи СФП;
- в) задачи ППФП

5. Достижение высокой работоспособности студентов:

- а) цель ОФП;
- б) цель СФП;
- в) цель ППФП

6. Воспитание отдельных физических качеств, навыков и умений, необходимых в избранном виде спорта:

- а) цель ППФП;
- б) цель СФП;
- в) цель ОФП.

7. Средства общей физической подготовки:

- а) физические упражнения (ходьба, бег, плавание, гребля, подвижные и спортивные игры, гимнастика, упражнения с отягощениями и др.);
- б) специальные упражнения и элементы избранного вида спорта;
- в) игры народов севера.

8. Средства специальной физической подготовки:

- а) физические упражнения (ходьба, бег, плавание, гребля, подвижные и спортивные игры, гимнастика, упражнения с отягощениями и др.);

- б) спортивная тренировка;
- в) специальные упражнения и элементы избранного вида спорта.

9. Функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека:

а) физическое воспитание;

б) физические упражнения;

в) физические качества.

10. В спортивной теории принято различать пять физических качеств:

а) координацию, прыгучесть, напряжение, скоростно-силовые качества и выносливость;

б) силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость;

в) выносливость, координацию, гибкость, силу, точность.

11. Целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям:

а) специальная подготовка;

б) спортивная подготовка (тренировка);

в) общая подготовка.

12. Степень владения техникой действия, при которой управление движением (движениями) происходит автоматически и действия отличаются надежностью:

а) двигательное умение;

б) двигательный навык;

в) двигательное действие .

13. Степень владения техникой действия, при которой повышена концентрация внимания на составные операции (части), наблюдается нестабильное решение двигательной задачи:

а) двигательное умение;

б) двигательное действие;

в) двигательный навык.

14. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему по средствам мышечных напряжений

а) выносливость;

б) гибкость;

в) сила.

15. Способность выполнять движения с большой амплитудой

а) ловкость;

б) гибкость;

в) быстрота.

16. Способность быстро, точно, целесообразно, экономично решать двигательные задачи:

а) ловкость;

б) сила;

в) выносливость.

17. Способность противостоять утомлению :

а) сила;

б) выносливость;

в) быстрота.

18. Комплекс функциональных свойств человека, определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции:

а) ловкость;

б) гибкость;

в) быстрота.

19. Укрепление здоровья, улучшение физического состояния и активный отдых:

а) цель СП в сфере спорта высших достижений;

б) цель СП в сфере массового спорта;

в) цель ОФП.

20. Добиться максимально высоких результатов в соревновательной деятельности:

а) цель СП в сфере массового спорта;

б) цель СП в сфере спорта высших достижений;

в) цель ОФП.

## Раздел : «Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом»

### 1.Самоконтроль –это:

А) планомерный процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физической культурой и спортом;

Б) регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спорта;

В) комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся физкультурой и спортом.

### 2.Доступными показателями самоконтроля являются:

А) пульс и уровень артериального давления;

Б) толщина жировой прослойки и цвет кожи;

В) рост масса тела.

### 3.Показатели самоконтроля:

А) внешние и внутренние;

Б) объективные и субъективные;

В) регулярные и нерегулярные.

### 4.Спортсмены ведут:

А) тетрадь самочувствия;

Б) дневник самоконтроля;

В) ничего не ведут.

### 5.Объективные показатели:

А) частота и ритм сердечных сокращений и дыхания, масса тела, мышечная сила;

Б) самочувствие, физическая работоспособность, положительные и отрицательные эмоции;

В) количество тренировок, нагрузка в день.

### 6.Субъективные показатели:

А) головная боль, разбитость и ощущение переутомления;

Б) антропометрические изменения, показатели, функциональные пробы и контрольные испытания физической подготовленности;

В) сон, аппетит, умственная работоспособность.

7. При выполнении пробы с приседаниями (20 раз за 20 с) , нормальное восстановление ЧСС до исходной величины через:

- А) 3 минуты;
- Б) 5 минут;
- В) 10 минут.

8. Степень утомления при значительном покраснении кожи лица и туловища:

- А) легкая;
- Б) значительная;
- В) очень большая.

9. Нормальная разница между ЧСС положений лежа, а затем стоя (подсчитать через 90 с):

- А) 6–18 уд./мин;
- Б) 20–30 уд./мин;
- В) более 30 уд./мин.

10. В качестве показателя, характеризующего интенсивность нагрузки используют ЧСС:

- А) в беге на длинные дистанции;
- Б) в беге на короткие дистанции;
- В) в ациклических упражнениях.

11. Частота сердечных сокращений (ЧСС) составляет на первых месяцах занятий:

- А) 150-180 ударов в мин;
- Б) 140-150 ударов в мин;
- В) 120-135 ударов в мин.

12. Самостоятельно заниматься студент должен:

- А) 1-2 раза в неделю;
- Б) 2-3 раза в неделю;
- В) 3-5 раз в неделю.

13. Характер нагрузки при самостоятельных занятиях:

- А) низкая интенсивность – 130-135 уд.мин.;
- Б) средняя интенсивность – 131-160 уд.мин.;
- В) высокая интенсивность – 156-180 уд.мин.

14. Студент должен заниматься физическими упражнениями в свободное время:

- А) самостоятельно;



Б) под наблюдением врача;

В) под руководством тренера, инструктора.

15. Режимы тренировок для студента:

А) умеренный - 30% от максимальной нагрузки;

Б) средний - 50% от максимальной нагрузки;

В) большой - 70% от максимальной нагрузки;

Г) высокий - 90% от максимальной нагрузки.

16. У людей, регулярно занимающихся спортом, работоспособность сердца определяется:

А) частотой пульса (ЧСС);

Б) кровяным давлением;

В) систолическим объемом крови;

Г) минутным объемом крови.

17. В утомлении выделяют следующие виды:

А) умственное;

Б) эмоциональное;

В) сенсорное;

Г) физическое.

18. Эффективность рационально проведенной разминки сохраняется в течение:

А) 10-20 мин;

Б) 40-60 мин;

В) 2-3 часа;

Г) 3-4 часа.

## **Раздел: «Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений»**

1. Спорт- это:

- А) вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека и развитие его физических способностей;
- Б) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;
- В) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека;

2. Вид спорта - это:

- А) конкретное предметное соревновательное упражнение;
- Б) специализированная соревновательная деятельность, в которой два или больше соперников стремятся победить друг друга при условии судейского контроля;
- В) исторически сложившийся в ходе развития спорта вид соревновательной деятельности, сформировавшийся как самостоятельная ее составляющая;

3. При выборе, каким видом спорта заниматься основным критерием является:

- А) активный отдых;
- Б) укрепление здоровья, коррекция недостатков физического развития и телосложения;
- В) достижение наивысших спортивных результатов;

4. Система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и т.п.), направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, называется:

- А) адаптивной физической культурой;
- Б) шейпингом;
- В) аэробикой;

5. Специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности - это:

- А) спорт;
- Б) общая физическая подготовка;
- В) профессионально-прикладная физическая подготовка;

6. Стретчинг – система специальных упражнений для:

- А) растягивания мышц, повышение подвижности суставов, значительное улучшение гибкости;

Б) развития дыхательной мускулатуры;

В) развития мышечной массы;

7. Замена одних видов деятельности другими, регулируема режимом дня, позволяет поддержать работоспособность в течение дня, потому что:

А) это положительно сказывается на физическом и психическом состоянии человека;

Б) снимает утомление нервных клеток организма;

В) ритмическое чередование работы с отдыхом предупреждает возникновение перенапряжения;

Г) притупляется чувство общей усталости и повышает тонус организма;

8. Системы физических упражнений – это:

А) совокупность специально подобранных физических упражнений, регулярные занятия которыми могут содействовать укреплению здоровья, коррекции телосложения, обеспечению двигательной активности;

Б) многогранное общественное явление, составляющее неотъемлемый элемент культуры общества, одно из средств и методов всестороннего гармонического развития человека, укрепления его здоровья;

В) одно из важных средств эстетического воспитания, удовлетворения духовных запросов общества;

9. Атлетическая гимнастика – это:

А) комплексы физических упражнений, выполняемых как правило, без отдыха в быстром темпе под музыку;

Б) система физических упражнений, развивающих силу в сочетании с разносторонней физической подготовкой;

В) процесс приобщения к спорту, его распространение и развитие в обществе;

10. Степ-аэробика – это:

А) комплекс упражнений выполняемых в воде;

Б) фантастический коктейль из культуризма, гимнастики, аэробики и спортивных танцев;

В) комплекс упражнений выполняется с подъемом и спуском на специально оборудованных ступенях;

11. Стретчинг – это:

А) система развития гибкости, включает в себя комплекс упражнений, способствующих повышению эластичности различных мышечных групп и подвижности в суставах;

Б) маховые движения руками и ногами, сгибание и разгибание туловища, обычно выполняемые с большой амплитудой и значительной скоростью;

В) статические упражнения с растяжением мышц;

12. Йога – это:

А) дыхательная гимнастика;

Б) философско-религиозная система, в основе которой лежит умение управлять психикой и физиологическими процессами организма человека;

В) сложная техника контроля над телом;

13. Массовый спорт – это:

А) составная часть спорта, охватывающая широкие массы людей, практически занимающихся спортом. Уровень результатов, достигаемых здесь сравнительно невысок;

Б) составная часть спорта, охватывающая избранную часть людей, спортивная деятельность которых превращается в основную, занимающую доминирующее положение в определенном периоде жизни;

В) совокупность специально подобранных физических упражнений, регулярные занятия которыми могут содействовать укреплению здоровья, коррекции телосложения, обеспечению двигательной активности;

14. Спортивная тренировка – это:

А) повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата;

Б) планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей;

В) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;

Г) упорядоченная организация деятельности по обеспечению совершенствования человека в сфере спорта.

15. В спорте выделяют:

1) спорт высших достижений;

2) массовый спорт;

3) дворовый спорт;

4) детско-юношеский спорт;

5) инвалидный спорт;

16. Виды спорта развивающие силу и скоростно-силовые качества:

- 1) регби;
- 2) теннис ( настольный );
- 3) прыжки в высоту;
- 4) хоккей с шайбой;

17. Виды спорта, наиболее благотворно действующие на дыхательную систему:

- 1) лыжи;
- 2) плавание;
- 3) шахматы;
- 4) гимнастика;
- 5) акробатика;

18. Выберите игровые виды спорта:

- 1) баскетбол;
- 2) регби;
- 3) гандбол;
- 4) фехтование

19. Циклические виды спорта:

- 1) лыжные гонки;
- 2) гандбол;
- 3) велоспорт;
- 4) фигурное катание;

20. Единоборства:

- 1) борьба;
- 2) бокс;
- 3) плавание;
- 4) фехтование;

21. Виды спорта развивающие быстроту:

- 1) фехтование;
- 2) тяжелая атлетика;

3) стрельба из лука;

4) дартс;

22. Сложно-технические виды спорта:

1) прыжки в длину;

2) шахматы;

3) спортивная гимнастика;

4) фигурное катание;

23. Виды спорта, развивающие координацию движения (ловкость):

1) спортивная гимнастика;

2) фигурное катание;

3) шахматы;

4) прыжки в воду;

24. Виды спорта развивающие выносливость:

1) прыжки в длину;

2) гребля;

3) бег 100 м;

4) велоспорт;

## **Раздел: «Терминология строевых и общеразвивающих упражнений»**

1. Установленное размещение учащихся, для совместных действий:

- а) колонна
- б) фланг
- в) строй

2. Расстояние по фронту между учащимися:

- а) дистанция
- б) интервал
- в) фланг

3. Строй, в котором учащиеся размещены один возле другого на одной линии и обращены лицом в одну сторону:

- а) шеренга
- б) фланг
- в) колонна

4. Команда, по которой учащиеся становятся в указанный учителем строй и принимают основную стойку:

- а) «Равняйся!»
- б) «Смирно!»
- в) «Становись!»

5. Команда, по которой учащиеся принимают положение, предшествующее этой команде:

- а) «Отставить!»
- б) «Вольно!»
- в) «Разойтись!»

6.

- а) «Налево (направо) в колонну по три – марш!»
- б) «В колонну по три направо (налево) в обход – марш!»
- в) «В колонну по три через центр – марш!»

7.

а) «Противоходом налево (направо) – марш!»

б) «По диагонали – марш!»

в) «Змейкой – марш!»

8.

а) «По диагонали открытой петлей – марш!»

б) «По диагонали – марш!»

в) «Через центр в колонну по одному – марш!»

9.

)

)

а) Узкая стойка ноги врозь

б) Основная стойка

в) Основная стойка, руки вниз

10.

)Широкая стойка ноги врозь, руки на пояс

)Основная стойка

)Узкая стойка ноги врозь, руки на пояс

11.

11.

)Стойка на колене, руки на пояс



)Стойка на правом колене, руки на пояс

)Стойка на коленках, руки на поясе

12.

12.

)Правая вперед на носок

)Стойка скрестнолевой

)Левая вперед на носок

13.

13.

)Правая в сторону

)Стойка на одной ноге, руки вниз

)Равновесие на левой

14.

14.

)Правая вперед вверх

)Правая вперед

)Стойка на левой ноге

15.

15.

- )Руки вниз
- )Руки назад
- )Руки вперед

16.

- )Руки вперед - вниз
- )Руки вперед - вверх
- )Руки вперед

17.

17.

- )Руки за голову
- )Руки у головы
- )Руки на голову

18.

- 18.
- )Руки на плечи
- )Руки за плечи
- ) Руки к плечам

19.

19.

- )Наклон прогнувшись
- )Наклон вперед прогнувшись, руки на пояс
- )Наклон вперед

20.

20.

- )Наклон вперед, руки вниз
- )Наклон вперед
- )Стойка с наклоном

21.

21.

- )Наклон вперед с захватом
- )Наклон вперед с захватом
- )Наклон вперед касаясь

22.

- )Выпад левой вправо, руки в стороны
- )Выпад левой вправо
- )Выпад правой вправо, руки в стороны

23.

)Выпад правой, руки на пояс

)Выпад вперед

)Выпад левой, руки на пояс

24.

)Глубокий выпад

)Глубокий выпад левой вперед, руки назад

)Выпад, руки назад

25.

25.

)Присед

)Присед в упоре

)Упор присев

26.

26.

)Упор на левом колене

)Упор на правом колене

)Упор на колене

27

- )Упор лежа на бедрах
- )Упор лежа на предплечьях
- )Упор лежа

28.

- 28.
- )Сед, руки в упоре сзади
  - )Сед углом
  - )Сед согнувшись

29.

- 29.
- )Сед
  - )Сед, руки на пояс
  - )Сед на пятках, руки на пояс

30.

- )Сед согнувшись
- )Сед углом
- )Сед с захватом

31.

)Присед, руки на пояс

)Присед

)Полуприсед, руки на пояс

32.

)Присед, руки вперед

)Полуприсед

)Полуприсед, руки вперед

33.

)Присед на правой, руки вперед

)Присед на левой, руки вперед

)Полуприсед на левой, руки вперед

## **Раздел: «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке»**

### **1. Физическая культура - это:**

- а) часть общей культуры, включающая физическое воспитание, спорт, туризм, искусство и лечебную физическую культуру;
- б) регулярные занятия по укреплению здоровья, развитию физических качеств и освоению двигательных действий из различных видов спорта;
- в) явление общей культуры, связанное с физическим и духовным развитием человека, имеющее собственные культурные ценности в виде знаний, двигательных действий и физических упражнений;
- г) педагогический процесс, направленный на достижение всесторонней физической подготовки, необходимой для трудовой или соревновательной деятельности.

### **2. Физическая культура личности характеризуется:**

- а) навыками и умениями в проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом, организации туристских походов и активного досуга с использованием спортивных игр и соревнований;
- б) знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями, о способах укрепления здоровья и повышения физической подготовленности, правилах контроля за индивидуальным физическим развитием и физической работоспособностью;
- в) уровнем развития физических качеств силы, быстроты и выносливости, достижения высокой техники владения двигательными действиями одного из видов спорта;
- г) качественным свойством человека, проявляющимся в здоровом образе жизни, крепком здоровье, высокой физической и двигательной подготовленности, владении знаниями и умениями по организации и проведению индивидуальных и коллективных занятий физическими упражнениями и спортом.

### **3. Каковы роль и значение занятий физической культурой для человека:**

- а) занятия физической культурой способствуют развитию культуры человека, укреплению его здоровья и повышению общей работоспособности;
- б) занятия физической культурой содействуют оптимизации психических и физиологических процессов, прививают навыки культурного общения и поведения, положительно сказываются на развитии умственных, эстетических и нравственных качеств человека;
- в) занятия физической культурой являются одним из условий всестороннего физического, психического и нравственного развития человека, укрепления его здоровья и продления сроков активной творческой деятельности, приобретения навыков и умений в организации и проведении разнообразных форм здорового образа жизни;
- г) занятия физической культурой являются необходимым условием удовлетворения интересов человека в совершенствовании физических возможностей и подготовке к участию в соревнованиях.

4. Под физическим развитием понимается:

- а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма человека, протекающий на протяжении всей его жизни;
- б) процесс физической подготовки, направленный на развитие физических качеств;
- в) процесс изменения морфофункциональных свойств организма человека, протекающий под влиянием занятий физическими упражнениями;
- г) педагогический процесс по формированию правильной осанки и развитию мышц, обеспечивающих ее поддержание.

5. Занятия физической культурой ориентированы на совершенствование:

- а) физических и психических качеств человека;
- б) техники двигательных действий;
- в) работоспособности человека;
- г) природных психофизических свойств и особенностей человека.

6. Физическими упражнениями называются:

- а) двигательные действия, используемые для формирования техники движений;
- б) двигательные действия, используемые для развития физических качеств и укрепления здоровья;
- в) двигательные действия, выполняемые на уроках физической культуры и в самостоятельных занятиях;
- г) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки при решении конкретных задач.

7. Наиболее общие группы задач системы физкультурного образования:

- а) воспитательные, психолого-педагогические, оздоровительные, образовательные;
- б) оздоровительные, образовательные, воспитательные;
- в) задачи по развитию двигательных качеств, оздоровительные и воспитательные.

8. Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту. Эти программы содержат:

- а) разрядные нормативы и требования по видам спорта;
- б) методики занятий физическими упражнениями;
- в) общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания;
- г) научно обоснованные задачи и средства физического воспитания, комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению, перечень конкретных норм и требований.



9. Специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности- это:

а) спорт;

б) общая физическая подготовка;

в) профессионально-прикладная физическая подготовка.

10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) представляет собой:

а) педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех систем организма;

б) специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями данной профессии;

в) процесс воспитания физических качеств и овладение жизненно важными движениями.

11. Укажите основную форму физического воспитания в вузе:

а) факультативные занятия;

б) учебные занятия;

в) занятия в группах общей физической подготовки и спортивных секциях.

12. Какие основные разделы составляют дисциплину «Физическая культура»:

а) обязательный, вариативный, контрольный;

б) теоретический, практический, обязательный;

в) теоретический, практический, контрольный.

13. Назовите «малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов:

а) утренняя гигиеническая гимнастика;

б) физкультпауза;

в) учебно-тренировочные занятия.

14. Формы профессионально-прикладной физической подготовки в свободное время:

а) секционные занятия, самостоятельные занятия в спортивных группах, самостоятельные занятия;

б) в учебное время, утренняя гигиеническая гимнастика, физкультпауза;

15. Вид воспитания направленный на обучение движениям и воспитание физических качеств человека, называется:

а) физическим воспитанием;

б) Физической культурой;

в) физическим развитием.

16. Система специальной подготовки человека к конкретной деятельности, избранной им в качестве основной, называется:

а) оздоровительно-реабилитационной физической культурой; б) базовой физической культурой;

в) профессионально-прикладной физической культурой.

17. Средства профессионально-прикладной физической подготовки объединяются в следующие группы:

а) прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта;

б) прикладные виды спорта;

в) оздоровительные силы природы и гигиенические факторы;

г) вспомогательные средства, обеспечивающие качество учебного процесса.

18. В общеобразовательных задачах физического воспитания формируются:

а) специальные знания в области физической культуры и спорта;

б) двигательные умения и навыки;

в) гигиенические знания физическими упражнениями;

г) морфофункциональные структуры организма человека.

19. Оздоровительная задача физического воспитания – это:

а) формирование морфофункциональных структур организма человека;

б) воспитание нравственных черт личности, волевых качеств;

в) обеспечение адекватных возрасту развития физических качеств;

г) повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

20. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов:

а) формировать необходимые прикладные знания;

б) осваивать прикладные умения и навыки;

в) воспитывать прикладные психофизические качества;

г) воспитывать прикладные специальные качества.

21. В процессе профессионально-прикладного использования физической культуры в вузе решаются следующие задачи:

- а) укрепление здоровья;
- б) профилактика профессиональных заболеваний;
- в) предупреждение травматизма;
- г) повышение работоспособности.

22. Для решения задач физического воспитания применяются:

- а) физические упражнения;
- б) гигиенические факторы;
- в) оздоровительные силы природы;
- г) спортивные и подвижные игры.

23. Физическое воспитание выполняет задачи:

- а) оздоровительные, образовательные, воспитательные;
- б) психолого-педагогические, воспитательные, образовательные;
- в) медико-биологические;
- г) задачи по развитию двигательных качеств, оздоровительные, воспитательные.

24. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется:

- а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различными заболеваниями;
- б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;
- в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;
- г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.

25. Отличительным признаком физической культуры является:

- а) развитие физических качеств и обучение двигательным действиям;
- б) физическое совершенство;
- в) выполнение физических упражнений;
- г) занятия в форме уроков.

26. К средствам физической культуры относятся:

- а) физические упражнения;

б) режим труда, сна, питания;

в) санитарно-гигиенические условия, физические упражнения;

г) физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы.

27. Под профессионально-прикладной физической подготовкой (ППФП) студента подразумевается:

а) одно из направлений системы физического воспитания, способствующее формированию прикладных знаний, физических и специальных качеств, умений и навыков;

б) специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности;

в) психофизическая готовность человека к успешной профессиональной деятельности;

г) все ответы верны.

#### **Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации**

**Оборудование:** учебники, интернет - ресурсы.

#### **ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ И СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ:**

##### **Основные источники:**

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: Учебное пособие для вузов / И.С. Барчуков. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. М., 2006.
3. Виленский, М.Я., Физическая культура студента / М.Я Виленский, А.И. Зайцев, В.И. Ильинич. — М.: Гайдарики, 2001.
4. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. М., 2006.
5. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев // Серия «Учебники, учебные пособия» - Ростов-на-Дону: Феникс, 2002.
6. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А. В. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. М.: Академия, 2006.

7. Любимова, Г.И. Оздоровительная аэробика. Учебно- методический комплекс по дисциплине «Физическая культура» (элективный курс) для студентов ОДО 1 — III курсов / Г.И. Любимова. — Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2006.
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. М., 2006.
9. Манжелей, И.В. Материалы для проведения мониторинга качества физического воспитания студентов / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. — Тюмень: издательство «Вектор Бук», 2006. Манжелей, И.В. Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Физическая культура» (учебно-методическое пособие) / И.В. Манжелей, А.Г. Молодкин. — Тюмень: Издательство «Вектор-Бук», 2006.
10. Матвеев, А.П. Экзамен по физической культуре: Вопросы и ответы / А.П. Мавеев. — М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.
11. Оцени свое здоровье // Методические рекомендации для студентов. — Тюмень: Тюменский государственный университет, 2000.
12. Решетников Н.В. Физическая культура. М., 2006.
13. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО. М., 2006.
14. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин. — М.: Академия, 2002.
15. Тверских, В.В. Физическая культура. Элективный курс «Тхэквондо с оздоровительной направленностью»: Учебно- методический комплекс для студентов вузов / В.В. Тверских.— Тюмень: издательство ТОГИРРО, 2006.
16. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. — М.: Академия, 2001.
17. Хрущев С.В. Физическая культура детей с заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. М., 2006.

#### **Дополнительные источники:**

1. Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. М.: Фи С, 1987.
2. Анатомия человека // Учебник для институтов физической культуры Под ред. В.И. Козлова. — М.: ФиС, 1978.
3. Анищенко, В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учеб. пособие / В.С. Анищенко. — М.: Изд-во РУДН, 1999.

4. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и каждого / В.К. Бальсевич. — М.: Физкультура и спорт, 1988.
5. Барчуков И.С. Физическая культура. М., 2003.
6. Белов, Р.А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой / Р.А. Белов, Б.В. Сермеев, Н.А. Третьяков. — Киев, 1988.
7. Бердников, И.Г. Массовая физическая культура в вузе: Учеб.пособие / И.Г. Бердников, А.В. Маглеванный, В.Н. Максимова // Под ред. В.А. Маслякова, В.С. Матяжова. — М.: Высш. Шк., 1991.
8. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. Кострома, 2003.
9. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. — М.: Физическая культура и спорт, 1985.
10. Вайнер Э.Н. Валеология. М., 2002.
11. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. М., 2002.
12. Виленский, М.Я. Основы здорового образа жизни студентов: Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — М.: МНЭПУ, 1995.
13. Виленский, М.Я. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей / М.Я Виленский, Р.С. Сафин. — М.: Высшая школа, 1989.
14. Виленский, М.Я. Физическая культура в научной организации процесса обучения в высшей школе: Учебное пособие / М.Я. Виленский. — М.: МГПИ им. В.И. Ленина, 1982.
15. Виноградов, В.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни: Учебное пособие / В.А. Виноградов, А.П. Душанин, В. И Жолдак. — М.: Советский спорт, 1996.
16. Выдрин, В.Н. Физическая культура студентов вузов: Учеб.пособие / В.Н. Выдрин, Б.К. Зыков, А.В. Лотоненко. — Воронеж: Изд-во ВГУ, 1991.
17. Дикуль, В.И. Как стать сильным / В.И. Дикуль, А.А. Зиновьева. — М.: Знание, 1990.
18. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В. И Дубровский. — М.: А: Флинта, 1999.
19. Дубровский, В.И. Практическое пособие по массажу / В. И Дубровский, Н.М. Дубровская. — М.: Знание, 1990.
20. Жолдак, В.И. Социология физической культуры и спорта. Учебное пособие / В.И. Жолдак, Н.В. Коротаев. - Малаховка: МоГИФК, 1994.

21. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания: Учебник для институтов и факультетов физической культуры / Е.П. Ильин. — 2-е изд., испр. и доп. — СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000.
22. Ильинич, В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов / В.И. Ильинич. — М.: Высшая школа, 1978.
23. Ильинич, В.И. Студенческий спорт и жизнь / В.И. Ильинич. — М.: АО «Аспект Пресс», 1995.
24. Кун, Л. Всемирная история физической культуры и спорта / Л. Кун. // Пер. с венгр. под общ. ред. В.В. Столбова. — М.: Радуга, 1982.
25. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. — М.: «Шаг», 1993.
26. Лаптев, А.П. Гигиена: учебник для институтов и техникумов физической культуры / А.П. Лаптев, С.А. Полиевский. М.: ФиС, 1990.
27. Манжелей, И.В. Педагогические модели физического воспитания / И.В. Манжелей. — М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2005.
28. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л.П. Матвеев. — СПб.: «Лань», 2004.
29. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. М., 2002.
30. Мотылянская, Р.Е. Врачебный контроль при массовой физкультурно-оздоровительной работе / Р.Е. Мотылянская, Л.А. Ерусалимский. — М.: Физкультура и спорт, 1980.
31. Нифонтова, Л.Н. Физическая культура для людей, занятых малоподвижным трудом / Нифонтова Л.Н., Г.В. Павлова. — М.: Советский спорт, 1993.
32. Остапенко, Л.А. Атлетическая гимнастика / Л.А. Остапенко, В.М. Зубов. — М.: Знание, 1986.
33. Полиевский, С.А. Физкультура и профессия / С.А. Полиевский, И.Д. Старцева. — М.: Физкультура и спорт, 1988.
34. Пономарев, В.Н. Атлетизм / В.Н. Пономарев, Ю.А. Богаченко. — Красноярск, 1991.
35. Раевский, Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. / Р.Т. Раевский. — М.: Высшая школа, 1985.
36. Синяков, А.Ф. Самоконтроль физкультурника / А.Ф. Синяков. — М.: Знание, 1987.
37. Синяков, А.Ф. Секреты бодрости. Как восстановить работоспособность / А.Ф. Синяков. — М.: «КСП», 1995.
38. Сосина, В.Ю. Азбука ритмической гимнастики. / В.Ю. Сосина. — К.: Здоровье, 1986.

39. Сосина, В.Ю. Ритмическая гимнастика / В.Ю. Сосина. — К.: Здоровье, 1986. 35. Теория и методики физического воспитания // Под ред. Б.А. Ашмарина. — М.: Просвещение, 1990.
40. Теория спорта // Под ред. Платонова В.Н. — Киев: Виша школа, 1987.
41. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. М., 2005.
42. Ульянов, В.И. Физическая культура: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И Ульянов. — Часть 1.— Пятигорск: Издательство Пятигорского государственного лингвистического университета — 1997.
43. Физическая культура (курс лекций): Учебное пособие // Под общ.ред. Л.М. Волковой, П.В. Половникова. — СПбГТУ, СПб, 1998.
44. Физическое воспитание. Учебник для студентов высших учебных заведений // Под ред. В.А. Головина. — М.: Высшая школа, 1983.
45. Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. — М.: Физкультура и спорт, 1991г.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. <http://mamutkin.ucoz.ru>- Раздел «Электронные учебники»
2. <http://pedsovet.ru>
3. <http://1september.ru>