МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Смоленский казачий институт промышленных технологий и бизнеса (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения «Московский государственный университет технологий и управления имени К.Г. Разумовского (Первый казачий университет)»

Смоленский казачий институт промышленных технологий и бизнеса (филиал)

УТВЕРЖДАЮ
Директор СКИПТБ (филиал) ФГБОУ ВО
«МГУТУ им. К.Г. Разумовского (ПКУ)
Н.С. Коржикова
«21» апреля 2026 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Б1.О.ДВ.01.01 Учебно-тренировочный модуль

Кафедра:	Истории казачества и социально-гуманитарных наук
Направление подготовки:	09.03.01 Информатика и вычислительная техника
Направленность (профиль):	Проектирование и разработка программного обеспечения
Квалификация выпускника:	Бакалавр
Форма обучения:	очная
Год набора:	2026
Общая трудоемкость:	328 часов/0 з.е.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 00F5 665F CCDB 5046 05DD 6E08 EBCB D00A DC
Действителен: с 21 октября 2025 г. по 14 января 2027 г.
Владелец: **Коржикова Надежда Сергеевна**
Должность: **Директор**

Вязьма, 2026 г.

Программу составил(и):
ст.преп. Шабанова Е.С.

Рабочая программа дисциплины (модуля)
"Учебно-тренировочный модуль"
разработана на основании учебного плана, утвержденного ученым советом 26 марта 2026 г. протокол № 9 в соответствии с ФГОС ВО Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 929),

Руководитель ОПОП
канд. пед. наук, доцент Кузьмин К.А._____

Рабочая программа обсуждена на заседании обеспечивающей кафедры
Истории казачества и социально-гуманитарных наук
Протокол от 10 апреля 2026 г. № 9
/ Зав. кафедрой Кучерова Елена Николаевна_____

Рабочая программа обсуждена на заседании выпускающей кафедры
Системной автоматизации и информационных технологий
Протокол от 10 апреля 2026 г. № 9
Зав. кафедрой Кузьмин Константин Анатольевич_____

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ И ОБЪЕМ С РАСПРЕДЕЛЕНИЕМ ПО СЕМЕСТРАМ

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫЕ С РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

6. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

9. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1. Цели:

– формирование способности обучающихся использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1.2. Задачи:

- обучение жизненно-важным двигательным умениям и навыкам;
- овладение комплексом знаний о современных оздоровительных системах физического воспитания (аэробика, ритмика, атлетическая гимнастика и др.);
- укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;
- обучение рациональному дыханию, ознакомление с различными дыхательными методиками (методики дыхания по Стрельниковой, Бутейко, Цигун и др.);
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, культуры общения и взаимодействия в коллективных формах занятий физическими упражнениями;
- развитие и закрепление компетентности в физкультурно-оздоровительной деятельности.
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ И ОБЪЕМ С РАСПРЕДЕЛЕНИЕМ ПО СЕМЕСТРАМ

Цикл (раздел) ОП: "Учебно-тренировочный модуль"

Дисциплина относится к обязательной части ОПОП и обязательна для освоения.

Распределение часов дисциплины

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
Недель	17 1/6		17 1/6		17 2/6		17 1/6		17 1/6		17 1/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	72	72
Итого ауд.	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	72	72
Контактная работа	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	72	72
Сам. работа	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	46	46	256	256
Итого	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	58	58	328	328

Вид промежуточной аттестации:

Зачёт 1,2,3,4,5,6 семестр

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫЕ С РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины (модуля) направлен на формирование следующих компетенций и индикаторов их

УК-7:Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1: Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни

УК-7.2: Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни

УК-7.3: Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименования разделов, тем, их краткое содержание и результаты освоения /вид занятия/	Семестр	Часы	Интеракт.	Прак. подг.	Индикаторы достижения компетенции	Виды контроля
	Раздел 1.Раздел 1. Совершенствование физических способностей. Совершенствование выносливости						

1.1	**Тема 1. Развитие выносливости. Знать: Методику развития физических способностей. Уметь: Составить комплекс физических упражнений на развитие выносливости. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие выносливости. /Пр/**	1	12	0	0	УК-7.1	Доклад
1.2	**Тема 2. Совершенствование выносливости. Знать: Средства и методы развития выносливости Уметь: Составить комплекс физических упражнений на развитие и совершенствование выносливости. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие и совершенствование выносливости. /Ср/**	1	42	0	0	УК-7.2,УК-7.3	Вопросы для самоподготовки
	Раздел 2.Раздел 2. Совершенствование физических способностей. Совершенствование гибкости						
2.1	**Тема 3. Средства развития пассивной гибкости. Знать: средства развития пассивной гибкости. Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие пассивной гибкости. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие пассивной гибкости /Пр/**	2	12	0	0	УК-7.2,УК-7.3	Доклад
2.2	**Тема 4. Средства развития гибкости в плавании. Знать: средства развития гибкости в плавании. Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие гибкости в плавании. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие гибкости в плавании. /Ср/**	2	42	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Вопросы для самоподготовки
	Раздел 3.Раздел 3. Совершенствование физических способностей. Совершенствование силовых способностей						
3.1	**Тема 5. Средства развития собственно-силовых способностей. Знать: Средства развития собственно-силовых способностей. Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие собственно -силовых способностей. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие собственно -силовых способностей. /Пр/**	3	12	0	0	УК-7.2,УК-7.3	Доклад
3.2	**Тема 6. Средства развития скоростно-силовых способностей. Знать: Средства развития скоростно-силовых способностей. Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие скоростно**	3	42	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Вопросы для самоподготовки

	-силовых способностей. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие скоростно-силовых способностей. /Ср/						
	Раздел 4.Раздел 4. Совершенствование физических способностей. Совершенствование координационных способностей						
4.1	**Тема 7. Средства развития координационных способностей. Знать: Средства развития координационных способностей. Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие координационных способностей. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие координационных способностей. /Пр/**	4	12	0	0	УК-7.2,УК-7.3	Доклад
4.2	**Тема 2. Средства развития координационных способностей в плавании. Знать: Средства развития координационных способностей в плавании. Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие координационных способностей в плавании. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие координационных способностей в плавании. Зачёт /Ср/**	4	42	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Вопросы для самоподготовки
	Раздел 5.Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (начальный, средний уровень)						
5.1	**Тема 9. Средства ППФП для студентов. Знать: Средства профессионально-прикладной физической подготовки. Уметь: применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки Владеть: Техникой выполнения упражнений прикладной физической подготовки /Пр/**	5	12	0	0	УК-7.2,УК-7.3	Доклад
5.2	**Тема 10. Разучивание комплекса прикладных физических упражнений. Знать: Средства профессионально-прикладной физической подготовки. Уметь: Применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки Владеть: Техникой выполнения упражнений прикладной физической подготовки /Ср/**	5	42	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Вопросы для самоподготовки

	Раздел 6.Раздел 6. Профессионально -прикладная физическая подготовка (продвинутый уровень)						
6.1	**Тема 11. Прикладное плавание. Передвижения под водой или ныряния. Знать: Основы техники передвижения под водой или ныряния Уметь: Применять средства прикладного плавания для обучения плавания под водой. Владеть: Навыками ныряния и плавания под водой. /Пр/**	6	12	0	0	УК-7.2,УК-7.3	Доклад
6.2	**Тема1 2. Прикладные виды лёгкой атлетики. Бег, прыжки в длину с места. Знать: Основы техники прикладных видов лёгкой атлетики. Уметь: Применять средства прикладных видов лёгкой атлетики. Владеть: Навыками выполнения упражнений прикладных видов лёгкой атлетике. /Ср/**	6	46	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Вопросы для самоподготовки
	Раздел 7.Зачет						
7.1	**Зачет УК-7.1 Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни УК-7.2 Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования /Зачёт/**	1	0	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Вопросы к зачету, тестирование
7.2	**Зачет УК-7.1 Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни УК-7.2 Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и**	2	0	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Вопросы к зачету, тестирование

	методы физического воспитания для профессионально-личностного развития физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования /Зачёт/						
7.3	**Зачет УК-7.1 Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни УК-7.2 Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования /Зачёт/**	3	0	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы к зачету, тестирование
7.4	**Зачет УК-7.1 Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни УК-7.2 Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования /Зачёт/**	4	0	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы к зачету, тестирование
7.5	**Зачет УК-7.1 Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни УК-7.2 Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и**	5	0	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы к зачету, тестирование

	укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования /Зачёт/						
7.6	**Зачет УК-7.1 Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни УК-7.2 Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования /Зачёт/**	6	0	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы к зачету, тестирование

Перечень применяемых активных и интерактивных образовательных технологий:

Игровые педагогические технологии

Игра наряду с трудом и ученьем - один из основных видов деятельности учащегося. По определению, игра - это вид деятельности в условиях ситуаций, направленных на воссоздание и усвоение общественного опыта, в котором складывается и совершенствуется самоуправление поведением. Понятие «игровые педагогические технологии» включает достаточно обширную группу методов и приемов организации педагогического процесса в форме различных педагогических игр.

Педагогическая игра обладает существенным признаком - четко поставленной целью обучения и соответствующим ей педагогическим результатом, которые могут быть обоснованы, выделены в явном виде и характеризуются учебно-познавательной направленностью

Игровые технологии

Технологии игрового обучения — это способы, методы и приемы, с помощью которых преподаватель задает ситуации, в которых должны оказаться ученики для получения знаний или практического полезного опыта; формирует обстоятельства, побуждающие учеников к самостоятельному принятию решений — чтобы потом сделать выводы, проработать ошибки; предлагает выбор - разные социальные роли и «маски», варианты решения задач, которые позволяют лучше узнать себя, проконтролировать свое поведение, эффективнее справиться со сложным делом; создает среду для повышения мотивации с помощью активизации воображения, «духа соперничества», азарта, групповой деятельности

Информационные технологии

Личностно ориентированная технология, способ организации самостоятельной деятельности учащихся, направленный на решение задачи учебного проекта

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Самостоятельная (внеаудиторная) работа обучающегося (далее - СРС) – это планируемая учебная, практическая, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное время (свободное от аудиторных учебных занятий) по заданию и при методическом руководстве научно-педагогического работника (далее – преподаватель) и (или) лиц, привлекаемых к реализации основных профессиональных образовательных программ на иных

условиях, но без их непосредственного участия.
СРС по заданию и при методическом руководстве преподавателя и (или) лиц, привлекаемых к реализации основных профессиональных образовательных программ на иных условиях, реализуется во время групповых консультаций и (или) индивидуальной работы обучающихся с преподавателями Университета и (или) лиц, привлекаемых к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальных консультаций), а также во время текущего контроля выполнения заданий, отнесенных к самостоятельной работе обучающихся.
Целью СРС является овладение формирование компетенций через овладение знаниями, умениями и навыками профессиональной деятельности по направлению подготовки (специальности). Самостоятельная работа является обязательной для каждого обучающегося.
Формы самостоятельной работы обучающихся определяются преподавателями кафедр Университета при разработке рабочих программ дисциплин (модулей), рабочих программ практик, программ государственной итоговой (итоговой) аттестации, методических указаний по выполнению практических, лабораторных работ, написанию курсовых работ/проектов и ВКР в соответствии с их содержанием.
В Университете оборудованы специальные помещения для самостоятельной работы обучающихся. Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно -телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Перечень компетенций с указанием уровней их сформированности

УК-7:Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Недостаточный уровень:

Не знает функции физической культуры и спорта в современном обществе

Не умеет планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия

Не владеет методикой самостоятельных занятий физической культурой

Пороговый уровень:

Знает виды физических упражнений

Планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия

Владеет технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности

Продвинутый уровень:

Знает основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья

Осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой, разрабатывать учебно-тренировочное занятие в зависимости от уровня физической подготовки

Профессионально-прикладными видами спорта

Высокий уровень:

Уверенно знает строение и функции организма для достижения оптимальной физической формы; основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; основы здорового образа жизни

Уверенно осуществляет самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой, разрабатывать учебно-тренировочное занятие в зависимости от уровня физической подготовки, выбирать комплексы упражнений профессионально-прикладной физической подготовки, соответственно выбранной профессии

Владеет технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности, профессионально-прикладными видами спорта

6.2. Описание критериев оценивания успеваемости

НЕДОСТАТОЧНЫЙ УРОВЕНЬ	ПОРОГОВЫЙ УРОВЕНЬ	ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ	ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ
Обучающийся демонстрирует: - существенные пробелы в знаниях учебного материала; - принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий; - непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета;	Обучающийся демонстрирует: - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; - неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; - недостаточное владение	Обучающийся демонстрирует: - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания теоретического материала; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития;	Обучающийся демонстрирует: - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий; - способность устанавливать и объяснять связь практики и

- отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины (модуля); - отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности.	литературой, рекомендованной программой дисциплины (модуля); - умение без грубых ошибок решать практические задания, которые следует выполнить.	- правильные и конкретные, без грубых ошибок ответы на поставленные вопросы; - умение решать практические задания, которые следует выполнить; - владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины (модуля); - наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам; - незначительные оговорки и неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.	теории; - логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора; - умение решать практические задания; - свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.
Оценка «незачет», «неудовлетворительно»	**Оценка «зачтено/удовлетворительно», «удовлетворительно»**	**Оценка «зачтено/хорошо», «хорошо»**	**Оценка «зачтено/отлично», «отлично»**

6.3. Оценочные средства текущего контроля

Вопросы для самоподготовки

Раздел 1. Совершенствование физических способностей.

1. Объясните, как оценить работоспособность по результатам теста Купера?
2. Какие виды нагрузки оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую систему?
3. По каким параметрам осуществляется отбор студентов в специальную медицинскую группу?
4. Перечислите упражнения с собственным весом на развитие силы рук?
5. Перечислите упражнения с собственным весом на развитие силы ног?
6. Перечислите циклические виды спорта?
7. Назовите общие противопоказания к занятиям физическими упражнениями?
8. Какие задачи решаются на занятиях физической культурой в специальной медицинской группе?
9. Какие средства применяются для решения задач на занятиях физической культурой в специальной медицинской группе?
10. Перечислите, какие упражнения направленны на повышение двигательной активности опорно-двигательного аппарата?

Раздел 2. Совершенствование физических способностей. Совершенствование гибкости

1. Назовите особенности выполнения упражнений в калланетике?
2. Перечислите отличия калланетики от пилатеса и йоги?
3. В чём особенность выполнения упражнений дыхательной гимнастики по А.Н. Стрельниковой?
4. Какое положительной влияние дыхательная система Стрельниковой оказывает на организм человека?
5. Назовите пять упражнений гимнастики Стрельниковой?
6. Какова структура занятия ритмической гимнастикой?
7. Какие базовые шаги ритмической гимнастики вы знаете?
8. Перечислите запрещенные упражнения в ритмической гимнастике?
9. Какие виды оздоровительной гимнастики вы знаете?
10. Что такое Хатха-йога?

Раздел 3. Совершенствование физических способностей. Совершенствование силовых способностей

1. ОФП и СФП на занятиях подвижными играми?
2. Какие виды подвижных игр вы знаете?
3. Перечислите названия подвижных игр, направленных на развитие гибкости?
4. Перечислите названия подвижных игр, направленных на развитие координационных способностей?
5. Перечислите названия подвижных игр, направленных на развитие выносливости?
6. Какие подвижные игры применяют на занятиях при обучении игры в волейбол?
7. Какие подвижные игры применяют на занятиях при обучении игры в баскетбол?
8. Какой метод физического воспитания применяется на занятиях подвижными играми?
9. Какова структура занятия подвижными играми?
10. Перечислите контрольные нормативы для оценки координационных способностей?

Раздел 4. Совершенствование физических способностей. Совершенствование координационных способностей

1. Какие виды оздоровительного плавания вы знаете?
2. Назовите, какие способы плавания оказывают положительное воздействие на ОДА?
3. Какие противопоказания к занятиям оздоровительным плаванием вы знаете?
4. Какая температура воды является приемлемой на занятиях оздоровительным плаванием?
5. Что такое аквааэробика?

6. Какие виды аквааэробики вы знаете?
7. Какие функциональные пробы можно проводить для оценки адекватности применяемых нагрузок?
8. Какова структура занятия оздоровительным плаванием?
9. Перечислите дополнительный инвентарь, используемый на занятиях аквааэробикой?
10. Какие способы оздоровительного плавания используются при восстановлении организма после травм конечностей?

Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая культура
1. Как организовать занятия ППФК в специально-медицинской группе (СМГ)?
2. Что изучают студенты, полностью освобожденные от практических занятий ППФК?
3. Какова структура занятий ППФК в СМГ?
4. Какие основные требования к занятиям прикладной физической культурой в СМГ?
5. Какие виды закаливания вы знаете?
6. Перечислите основные принципы закаливания?
7. Какие общими противопоказаниями к закаливающим процедурам вы знаете?
8. Туризм как средство укрепления здоровья.
9. Какие принципы физического воспитания нужно соблюдать на занятиях в СМГ?
10. Расскажите, какой классификации упражнений следует придерживаться на занятиях со студентами СМГ?

Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая культура(продвинутый уровень)
1. Что изучают студенты на занятиях адаптивной физической культурой?
2. С какими заболеваниями студентам показана адаптивная физическая культура?
3. Какое положительное воздействие оказывает длительная ходьба в одном темпе на организм человека?
4. Расскажите о воздействии АФК на организм человека при заболевании ДЦП.
5. Какие средства АФК вы знаете?
6. Какова структура занятий АФК?
7. Какие виды АФК вы знаете?
8. Перечислите принципы АФК?
9. Какие функции АФК вы знаете?
10. Какой вид адаптивной удовлетворить потребности человека в отдыхе, интересном проведении досуга, смене вида деятельности?
Темы докладов
Раздел 1. Совершенствование физических способностей.
Физические способности человека: классификация и характеристика (сила, скорость, выносливость, гибкость, координация).

Методика развития силовых способностей: упражнения, режимы работы мышц и дозировка нагрузки.

Развитие скоростных способностей: виды быстроты и методы их совершенствования.

Выносливость как физическое качество: виды, методы тренировки и контроль состояния.

Гибкость и подвижность суставов: факторы влияния, упражнения и правила растяжки.

Координационные способности и ловкость: методы развития и тесты для оценки.

Возрастные особенности развития физических способностей у студентов 17–20 лет.

Комплексный подход к развитию физических качеств: структура тренировочного занятия.

Тестирование физической подготовленности: основные тесты и интерпретация результатов.

Индивидуальная программа развития физических способностей на основе самоконтроля.

Раздел 2. Совершенствование физических способностей. Совершенствование гибкости
Гибкость как физическое качество: определение, виды (активная, пассивная, динамическая, статическая) и факторы, влияющие на её развитие.

Анатомо-физиологические основы гибкости: строение суставов, эластичность связок и мышц, возрастные изменения.

Методика развития гибкости: принципы, этапы, правила выполнения упражнений на растягивание.

Виды растяжки: статическая, динамическая, баллистическая, проприоцептивная нервно-мышечная фасилитация — сравнительная характеристика.

Комплексы упражнений для развития гибкости основных суставов: плечевые, тазобедренные, позвоночник, голеностоп.

Шпагаты: виды, техника выполнения, этапы обучения и меры безопасности.

Гибкость и профилактика травм: роль растяжки в подготовке мышц и связок к физическим нагрузкам.

Тестирование гибкости: основные контрольные упражнения (наклон вперёд, мост, выпады) и критерии оценки.

Использование средств и методов развития гибкости в профессионально-прикладной физической подготовке (на примере землеустроителей).

Раздел 3. Совершенствование физических способностей. Совершенствование силовых способностей
Силовые способности: определение, виды (собственно-силовые, скоростно-силовые, силовая выносливость) и их характеристика.

Физиологические механизмы развития силы: гипертрофия мышц, внутримышечная и межмышечная координация.

Методы развития силы: метод максимальных усилий, повторно-серийный метод, метод динамических усилий и изометрический метод.

Средства развития силовых способностей: упражнения с отягощениями, тренажёры, упражнения с собственным весом и резиновым инвентарём.

Структура силовой тренировки: разминка, основная часть, заминка и их задачи.

Дозировка нагрузки в силовых упражнениях: вес отягощения, количество подходов и повторений, интервалы отдыха.

Тестирование силовых способностей: контрольные упражнения (подтягивания, отжимания, приседания, жим лёжа) и нормативы оценки.

Возрастные и гендерные особенности развития силовых способностей у студентов.

Профилактика травматизма при выполнении силовых упражнений: правила безопасности, техника дыхания, страховка.

Использование силовых упражнений в профессионально-прикладной физической подготовке (на примере землеустроителей).

Раздел 4. Совершенствование физических способностей. Совершенствование координационных способностей

Координационные способности: определение, виды (дифференцировка, ориентирование, равновесие, реакция, согласованность движений) и их характеристика.

Физиологические механизмы координации движений: роль нервной системы, анализаторов (вестибулярного, зрительного, двигательного) и обратной связи.

Методы развития координационных способностей: вариативность, новизна, усложнение условий, зеркальное выполнение упражнений.

Средства развития координации: упражнения на равновесие, акробатические элементы, подвижные игры, эстафеты, упражнения с предметами.

Упражнения для развития чувства времени, пространства и мышечного усилия: дифференцировочные задания.

Вестибулярная устойчивость: методы развития и контрольные тесты (проба Ромберга, вращения на месте).

Координация и профилактика травматизма: роль ловкости в бытовой и профессиональной деятельности.

Возрастные и гендерные особенности развития координационных способностей у студентов.

Тестирование координационных способностей: основные контрольные упражнения (челночный бег, стойка на одной ноге, бросок и ловля мяча, проба Ромберга).

Использование координационных упражнений в профессионально-прикладной физической подготовке (на примере землеустроителей).
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая культура
профессионально-прикладная физическая культура (ППФП): определение, цели, задачи и место в системе физического воспитания.

Основные факторы труда, определяющие направленность ППФП: форма труда, условия, характер нагрузки и режим работы.

Профессионально важные физические качества для специалистов разных профилей (офисные работники, водители, строители, врачи, землеустроители).

Средства ППФП: физические упражнения, тренажёры, гигиенические факторы и природные силы природы.

Методика составления комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (на примере работников

Профессиональная надёжность специалиста и роль физической подготовки в её обеспечении.

Методы оценки профессионально важных психофизических качеств и их коррекция средствами физической культуры.

Экстремальные условия труда и психофизиологическая устойчивость: методы тренировки и адаптации.

Профессиональная деформация личности: причины, последствия и профилактика с помощью физических упражнений.

Корпоративные программы физического здоровья сотрудников: современные подходы и практики внедрения.

Инновационные технологии в ППФП: виртуальная реальность, биологическая обратная связь, нейротренажёры.

Стресс-менеджмент в профессиональной деятельности: использование физической культуры для управления стрессом.

Реабилитационные и восстановительные технологии для специалистов экстремальных профессий.

Профессионально-прикладная физическая подготовка в системе непрерывного образования (вуз — работа — повышение квалификации).

Мониторинг и коррекция физического состояния специалистов в процессе профессиональной деятельности с

6.4. Оценочные средства промежуточной аттестации

Вопросы к зачету 1 семестр
«Знать»
Укажите правильную последовательность этапов выполнения броска мяча (например, лёгкой атлетики):
А) Разгон
Б) Подготовительная стойка
В) Вытягивание руки
Г) Бросок
2. Укажите правильную последовательность этапов выполнения кувырка вперёд:
А) Упор на плечи
Б) Перенос веса на плечи
В) Сгибание ног
Г) Вытягивание ног вперёд
3. Укажите правильную последовательность основных этапов подготовки к физической разминке:
А) Общая разминка
Б) Специальная разминка
В) Завершение разминки
Г) Разминка отдельных групп мышц
4. Укажите правильную последовательность выполнения основных элементов спортивного танца:
А) Подготовительная позиция
Б) Поворот
В) Первое движение
Г) Заключительная позиция
5. Укажите правильную последовательность важнейших этапов в занятиях по йоге:
А) Асаны (упражнения)
Б) Дыхательные упражнения
В) Подготовка (выбор места, положение тела)
6. Установите соответствие между видами спорта и их характеристиками:
Виды спорта Характеристика
А) Футбол 1) Игра с ракеткой и мячом на корте
Б) Баскетбол 2) Командная игра на площадке с корзинами
В) Теннис 3) Игра с мячом, целью которой является забивание голов в ворота
Г) Волейбол 4) Игра с мячом, целью которой в несколько касаний перевести мяч на половину соперника так, чтобы снаряд коснулся пола в игровой зоне. Перевод мяча идёт с помощью рук.
5) Игра с мячом, целью которой игроки, передавая мяч партнёрам только руками, стремятся забросить его в ворота соперника, находясь вне 6-метровой зоны перед воротами.
7. Установите соответствие между фитнес-направлениями и их характеристиками:
Фитнес-направления Характеристика
А) Аэробика 1) Упражнения на развитие мышц и гибкости
Б) Пилатес 2) Упражнения, основанные на ритмичных движениях
В) Силовой тренинг 3) Тренировка с весами для наращивания силы
Г) Оздоровительный фитнес 4) Комплексы упражнений, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата и оздоровление различных функций и систем организма.
5) Комплекс движений на растягивание мышц и улучшение подвижности.
8. Установите соответствие между группами мышц и упражнениями:
Группы мышц Упражнения
А) Грудные мышцы 1) Приседания с весом
Б) Спинные мышцы 2) Тяга штанги в наклоне
В) Ноги 3) Жим штанги лёжа
Г) Плечевой пояс 4) Подъём гантелей перед собой

5) Подъём рук над головой
9. Установите соответствие между характеристиками здоровья и их определениями:
Характеристики здоровья Определения
А) Физическое здоровье 1) Эмоциональное и психологическое состояние
Б) Психическое здоровье 2) Общая работоспособность организма
В) Индивидуальное здоровье 3) Персональное самочувствие
Г) Социальное здоровье 4) Состояние организма, определяющее способность человека контактировать с социумом.
5) Комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.
10. Установите соответствие между спортивными мероприятиями и их целями:
Спортивные мероприятия Цели
А) Олимпийские игры 1) Пропаганда здорового образа жизни
Б) Спортивные соревнования 2) Определение лучших спортсменов
В) Учебно-тренировочные занятия 3) Укрепление здоровья
Г) Рекламно-пропагандистские мероприятия 4) Пропаганда определённого вида спорта
5) Определение нравственных качеств

Блок «Знать» (дополнительные вопросы 11–20)
11. Укажите правильную последовательность этапов выполнения прыжка в длину с разбега:
А) Отталкивание
Б) Разбег
В) Приземление
Г) Полёт
12. Укажите правильную последовательность этапов выполнения метания гранаты (или мяча):
А) Замах
Б) Финал (бросок)
В) Держание снаряда
Г) Разбег
13. Укажите правильную последовательность этапов выполнения кувырка назад:
А) Группировка
Б) Перекат назад
В) Упор на руки за головой
Г) Возвращение в упор присев
14. Укажите правильную последовательность этапов проведения основной части занятия по физической культуре:
А) Обучение новому материалу
Б) Совершенствование ранее изученного
В) Развитие физических качеств (силы, скорости, выносливости)
Г) Подготовительные упражнения (подводящие)
15. Укажите правильную последовательность этапов обучения технике бега на короткие дистанции (спринт):
А) Бег по дистанции
Б) Стартовый разгон
В) Финиширование
Г) Низкий старт
16. Установите соответствие между видом спорта и его инвентарём:
Вид спорта Инвентарь
1) Лёгкая атлетика (метание диска) А) Мяч
2) Баскетбол Б) Диск
3) Волейбол В) Ракетка
4) Теннис Г) Клюшка
Д) Корзина
17. Установите соответствие между видом упражнений и развиваемым физическим качеством:
Упражнение Физическое качество
1) Бег на 3000 м А) Сила
2) Подтягивание Б) Выносливость
3) Челночный бег 3×10 м В) Скорость
4) Наклон вперёд Г) Гибкость
Д) Координация
18. Установите соответствие между спортивным термином и его определением:
Термин Определение
1) Тренировка А) Максимальный результат в соревнованиях
2) Режим дня Б) Процесс систематических занятий для развития физических качеств
3) Реабилитация В) Распределение времени на работу, отдых, сон и питание
4) Рекорд Г) Восстановление функций организма после травм или болезней
Д) Снижение физической нагрузки
19. Установите соответствие между видом спорта и его характеристикой:
Вид спорта Характеристика
1) Лыжные гонки А) Вид спорта на льду с шайбой и клюшками
2) Хоккей Б) Зимний олимпийский вид, передвижение на лыжах на время
3) Плавание В) Игра с мячом, который перебрасывают через сетку руками
4) Волейбол Г) Циклический вид спорта в водной среде

Д) Вид спорта с использованием ракетки и волана
20. Установите соответствие между принципами здорового образа жизни и их содержанием:
Принцип Содержание
1) Систематичность А) Нагрузка должна увеличиваться плавно, без резких скачков
2) Постепенность Б) Занятия должны проходить регулярно, без длительных перерывов
3) Доступность В) Учёт пола, возраста, состояния здоровья и подготовленности
4) Индивидуализация Г) Упражнения должны соответствовать возможностям занимающегося
Д) Занятия должны проходить только на свежем воздухе
«Уметь»
21. Выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Что является основными компонентами физической подготовки?
А) Сила
Б) Выносливость
В) Гибкость
Г) Скорость
Д) Красота
22. Выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Какое упражнение помогает развивать силу мышц ног?
А) Приседания
Б) Отжимания
В) Подтягивания
Г) Скручивания
23. Выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Что такое «гибкость» в спортивной терминологии?
А) Способность выполнять движения в широком диапазоне
Б) Способность быстро передвигаться
В) Способность поддерживать равновесие
Г) Способность напрягать и расслаблять мышцы
24. Выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Какое из перечисленных веществ является важным для восстановления после тренировки?
А) Углеводы
Б) Жиры
В) Белки
Г) Витамины
25. Выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
К каким видам спорта относится плавание?
А) Индивидуальные
Б) Командные
В) Олимпийские
Г) Все вышеперечисленные
26. Выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Что такое «кардионагрузка»?
А) Нагрузка на верхнюю часть тела
Б) Упражнения, повышающие частоту сердечных сокращений
В) Упражнения для улучшения гибкости
Г) Нагрузка с использованием свободных весов
27. Выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Что такое физическая культура?
А) Часть общей культуры человечества, которая представляет собой совокупность ценностей и знаний, направленных на физическое и интеллектуальное развитие человека, совершенствование его двигательной активности и формирование здорового образа жизни.
Б) Ведение активного образа жизни
В) Спортивные достижения
Г) ЗОЖ
28. Выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Какое упражнение помогает развивать силу мышц ног?
А) Приседания
Б) Отжимания
В) Подтягивания
Г) Скручивания
29. Выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Что такое «гибкость» в спортивной терминологии?
А) Способность выполнять движения в широком диапазоне
Б) Способность быстро передвигаться
В) Способность поддерживать равновесие
Г) Способность напрягать и расслаблять мышцы
30. Выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Какое из перечисленных веществ является важным для восстановления после тренировки?
А) Углеводы
Б) Жиры
В) Белки

«Владеть»
41. Выберите одно физическое упражнение, например, приседания. Опишите технику выполнения этого упражнения, его преимущества и противопоказания. Как это упражнение влияет на развитие мышечной силы и выносливости?
42. Опишите, как мотивация влияет на результаты спортсмена. Приведите примеры, как разные виды мотивации (внутренняя и внешняя) влияют на его достижения.
43. Спортсмен-легкоатлет на тренировке получил растяжение крестообразной связки (Ligamentum cruciatum). Какие действия должны предпринять тренер и сам спортсмен в данной ситуации?
44. Проведите анализ своего режима физической активности за последнюю неделю. Опишите, какие виды физической активности вы практиковали, как долго и с какой интенсивностью. Как вы считаете, достаточно ли этого для поддержания здоровья? Обоснуйте свой ответ.
45. Напишите эссе на тему «Роль физической культуры в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний». Включите в свой анализ информацию о том, какие виды физической активности могут быть полезны и почему.
46. Рассмотрите ситуацию: спортсмен на тренировке получил растяжение связок колена. Опишите основные шаги первой помощи и реабилитации. Какие меры предосторожности следует предпринять, чтобы избежать повторной травмы?
47. Составьте программу индивидуальной тренировки для человека, который хочет улучшить свои результаты в беге на 5 км. Учитывайте уровень подготовленности и цели. Опишите каждую тренировку и объясните выбранные методы.
48. Рассчитайте необходимую кардионагрузку для 30-летнего человека, который хочет поддерживать свою физическую форму. Известно, что его максимальная частота сердечных сокращений (ЧСС) составляет 190 ударов в минуту.
49. Спортсмен хочет повысить скорость бега на 100 м. Какие методы тренировок вы порекомендуете?
50. Определите количество воды, которое должен выпить спортсмен весом 70 кг во время тренировки продолжительностью 1 час, если рекомендуемая норма составляет 0,5 л на каждый час тренировки.

Итоговое тестирование 1 семестр
1. Что из перечисленного является основной целью физической культуры в образовательном учреждении?
А) Подготовка спортсменов-разрядников
Б) Формирование физической культуры личности и здорового образа жизни
В) Установление мировых рекордов
Г) Получение спортивных разрядов

---

2. Какое физическое качество развивает бег на дистанцию 3000 метров?
А) Скорость
Б) Выносливость
В) Гибкость
Г) Координацию

---

3. Какие из перечисленных упражнений относятся к аэробным нагрузкам?
1. Бег на 100 м
2. Бег на 5 км
3. Плавание
4. Прыжки в высоту
А) Только 1 и 4
Б) Только 2 и 3
В) Только 1 и 3
Г) 1, 2, 3 и 4

---

4. Какая последовательность этапов соответствует технике прыжка в длину с разбега?
А) Отталкивание → разбег → полёт → приземление
Б) Разбег → отталкивание → полёт → приземление
В) Полёт → приземление → разбег → отталкивание
Г) Приземление → полёт → отталкивание → разбег

---

5. Какое количество игроков одновременно находится на площадке в волейболе?
А) 5
Б) 6
В) 7
Г) 11

---

6. Какие из перечисленных факторов влияют на физическую работоспособность человека?
1. Генетика
2. Режим дня
3. Рациональное питание
4. Вредные привычки
А) Только 1 и 3
Б) Только 2 и 4
В) 1, 2 и 3
Г) 1, 2, 3 и 4

---

7. Что такое «кардионагрузка»?
А) Упражнения на гибкость
Б) Упражнения, повышающие частоту сердечных сокращений
В) Упражнения с максимальным весом
Г) Упражнения для мышц шеи

9. Какая последовательность этапов обучения технике упражнения является правильной?
А) Показ → объяснение → имитация → выполнение
Б) Объяснение → выполнение → показ
В) Выполнение → показ → объяснение
Г) Имитация → выполнение → показ

_____

10. Какие из перечисленных действий способствуют укреплению иммунитета?
1. Закаливание
2. Умеренные физические нагрузки
3. Сбалансированное питание
4. Курение
А) Только 1 и 2
Б) Только 2 и 3
В) 1, 2 и 3
Г) 1, 2, 3 и 4

_____

11. Какой вид спорта не относится к зимним олимпийским?
А) Хоккей
Б) Лыжные гонки
В) Фигурное катание
Г) Волейбол

_____

12. Какие правила необходимо соблюдать при выполнении силовых упражнений?
1. Правильная техника
2. Постепенное увеличение нагрузки
3. Выполнение упражнения через сильную боль
4. Разминка перед основной частью
А) Только 1 и 3
Б) 1, 2 и 4
В) 2, 3 и 4
Г) 1, 2, 3 и 4

_____

13. Что такое профессионально-прикладная физическая культура (ППФП)?
А) Спорт высших достижений
Б) Использование средств физической культуры для подготовки к профессиональной деятельности
В) Лечебная физкультура для пожилых людей
Г) Обязательная утренняя зарядка

_____

14. Какое упражнение наиболее эффективно для развития мышц спины?
А) Жим штанги лёжа
Б) Подтягивание на перекладине
В) Приседания со штангой
Г) Скручивания на пресс

_____

15. Какую первую помощь необходимо оказать при ушибе мягких тканей?
1. Приложить холод
2. Растереть до появления синяка
3. Обеспечить покой
4. Приложить сухое тепло
А) Только 1 и 3
Б) Только 2 и 4
В) 1, 2 и 3
Г) 1, 2, 3 и 4

Вопросы к зачету семестр 2

Блок «Знать» (вопросы 1–15)

1. (З) Что такое физическая культура?
А) Часть общей культуры, направленная на физическое и интеллектуальное развитие человека
Б) Только спортивные достижения
В) Лечебная гимнастика
Г) Утренняя зарядка

_____

2. (З) Какое физическое качество развивает бег на 100 метров?
А) Выносливость
Б) Скорость
В) Гибкость
Г) Силу

_____

3. (З) Какая последовательность этапов соответствует технике прыжка в длину с разбега?
А) Отталкивание → разбег → полёт → приземление

Б) Разбег → отталкивание → полёт → приземление
В) Полёт → приземление → разбег → отталкивание
Г) Приземление → полёт → отталкивание → разбег

---

4. (З) Какое количество игроков одновременно находится на площадке в волейболе?
А) 5
Б) 6
В) 7
Г) 11

---

5. (З) Что такое «кардионагрузка»?
А) Упражнения на гибкость
Б) Упражнения, повышающие частоту сердечных сокращений
В) Упражнения с максимальным весом
Г) Упражнения для мышц шеи

---

6. (З) Какая последовательность этапов обучения технике упражнения является правильной?
А) Показ → объяснение → имитация → выполнение
Б) Объяснение → выполнение → показ
В) Выполнение → показ → объяснение
Г) Имитация → выполнение → показ

---

7. (З) Какой вид спорта не относится к зимним олимпийским?
А) Хоккей
Б) Лыжные гонки
В) Фигурное катание
Г) Волейбол

---

8. (З) Что такое профессионально-прикладная физическая культура (ППФП)?
А) Спорт высших достижений
Б) Использование средств физической культуры для подготовки к профессиональной деятельности
В) Лечебная физкультура для пожилых людей
Г) Обязательная утренняя зарядка

---

9. (З) Какое упражнение наиболее эффективно для развития мышц спины?
А) Жим штанги лёжа
Б) Подтягивание на перекладине
В) Приседания со штангой
Г) Скручивания на пресс

---

10. (З) Что такое «гибкость» в спортивной терминологии?
А) Способность выполнять движения в широком диапазоне
Б) Способность быстро передвигаться
В) Способность поддерживать равновесие
Г) Способность напрягать и расслаблять мышцы

---

11. (З) Какая последовательность этапов соответствует выполнению кувырка вперёд?
А) Упор на плечи → перенос веса → сгибание ног → вытягивание ног
Б) Сгибание ног → перенос веса → упор на плечи → вытягивание ног
В) Вытягивание ног → упор на плечи → сгибание ног
Г) Перенос веса → сгибание ног → вытягивание ног

---

12. (З) Какое количество игроков одновременно находится на площадке в баскетболе?
А) 5
Б) 6
В) 7
Г) 11

---

13. (З) Что такое «реабилитация» в спортивной медицине?
А) Процесс восстановления функций организма после травмы
Б) Увеличение мышечной массы
С) Способность выполнять работу без утомления
Г) Приспособление организма к нагрузкам

---

14. (З) Какая последовательность этапов соответствует выполнению метания гранаты?
А) Держание снаряда → замах → разбег → бросок
Б) Держание снаряда → разбег → замах → бросок
В) Замах → разбег → держание снаряда → бросок
Г) Бросок → замах → разбег → держание снаряда

15. (З) Что такое «осанка»?
А) Привычное положение тела в покое и движении
Б) Способность удерживать равновесие
В) Гибкость позвоночника
Г) Сила мышц спины

Блок «Уметь» (вопросы 16–25)
16. (У) Какие из перечисленных упражнений относятся к аэробным нагрузкам?
1. Бег на 100 м
2. Бег на 5 км
3. Плавание
4. Прыжки в высоту
А) Только 1 и 4
Б) Только 2 и 3
В) Только 1 и 3
Г) 1, 2, 3 и 4

17. (У) Какие из перечисленных факторов влияют на физическую работоспособность человека?
1. Генетика
2. Режим дня
3. Рациональное питание
4. Вредные привычки
А) Только 1 и 3
Б) Только 2 и 4
В) 1, 2 и 3
Г) 1, 2, 3 и 4

18. (У) Какие продукты являются наиболее богатыми белком?
А) Макароны и хлеб
Б) Мясо и творог
В) Сливочное масло и маргарин
Г) Фрукты и овощи

19. (У) Какие из перечисленных действий способствуют укреплению иммунитета?
1. Закаливание
2. Умеренные физические нагрузки
3. Сбалансированное питание
4. Курение
А) Только 1 и 2
Б) Только 2 и 3
В) 1, 2 и 3
Г) 1, 2, 3 и 4

20. (У) Какие правила необходимо соблюдать при выполнении силовых упражнений?
1. Правильная техника
2. Постепенное увеличение нагрузки
3. Выполнение упражнения через сильную боль
4. Разминка перед основной частью
А) Только 1 и 3
Б) 1, 2 и 4
В) 2, 3 и 4
Г) 1, 2, 3 и 4

21. (У) Какие продукты являются источниками сложных (медленных) углеводов?
А) Гречка и овсянка
Б) Шоколад и конфеты
В) Мясо и рыба
Г) Сливочное масло

22. (У) Какие из перечисленных упражнений развивают координацию движений?
А) Челночный бег
Б) Бег на 3000 м
В) Упражнения с мячом
Г) Стойка на одной ноге

23. (У) Какие из перечисленных видов спорта относятся к командным?
А) Волейбол
Б) Теннис (одиночный)

В) Баскетбол
Г) Эстафетный бег

_____

24. (У) Какие действия помогают предотвратить обезвоживание во время тренировки?
1. Пить воду до, во время и после
2. Избегать сладких газированных напитков
3. Пить только когда сильно захочется
4. Использовать изотонические напитки при длительных нагрузках
А) Только 1 и 3
Б) 1, 2 и 4
В) 2, 3 и 4
Г) 1, 2, 3 и 4

_____

25. (У) Какие из перечисленных упражнений полезны для профилактики профессиональных заболеваний землеустроителя?
1. Упражнения для шеи и плечевого пояса
2. Упражнения для глаз
3. Упражнения для поясницы
4. Приседания с максимальным весом
А) Только 1 и 3
Б) 1, 2 и 3
В) 2, 3 и 4
Г) 1, 2, 3 и 4

_____

Блок «Владеть» (вопросы 26–30)
26. (В) Опишите технику выполнения упражнения «приседания со штангой». Укажите его преимущества для развития мышц ног, основные ошибки и противопоказания.

_____

27. (В) Спортсмен во время бега на длинную дистанцию почувствовал резкую боль в голени (предположительно растяжение икроножной мышцы). Опишите последовательность действий тренера и спортсмена.

_____

28. (В) Составьте программу индивидуальной тренировки для человека, который хочет улучшить свои результаты в подтягивании (с 3 до 10 раз) за 8 недель. Опишите структуру тренировок, основные упражнения и принципы.

_____

29. (В) Рассчитайте целевую зону пульса для человека 20 лет, который хочет развивать аэробную выносливость. Рекомендуемая интенсивность — 60–80 % от максимальной ЧСС. Максимальная ЧСС рассчитывается по формуле: 220 – возраст.

_____

30. (В) Опишите комплекс упражнений для физкультминутки в офисе (5 упражнений), направленный на снятие напряжения с шеи, плеч, спины и глаз. Объясните, почему каждое упражнение
Итоговое тестирование 2 семестр
1. Какое определение наиболее полно отражает понятие «здоровый образ жизни»?
А) Отсутствие вредных привычек
Б) Система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья
В) Регулярные занятия спортом
Г) Правильное питание

_____

2. Какое физическое качество развивает челночный бег 3×10 м?
А) Выносливость
Б) Координацию и ловкость
В) Гибкость
Г) Силу

_____

3. Какая последовательность этапов соответствует технике метания мяча (гранаты) с разбега?
А) Разбег → бросок → замах
Б) Замах → разбег → бросок
В) Разбег → замах → бросок
Г) Бросок → разбег → замах

_____

4. Какое максимальное количество касаний мяча может сделать одна команда в волейболе до перевода мяча на сторону соперника?
А) Одно
Б) Два
В) Три
Г) Четыре

_____

5. Что такое «частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое»?
А) Количество ударов сердца в минуту после физической нагрузки
Б) Количество ударов сердца в минуту в состоянии полного покоя
В) Максимальное количество ударов сердца в минуту
Г) Количество ударов сердца в минуту во время сна

_____

6. Какая последовательность этапов выполнения упражнения на пресс является правильной?

7. Какой вид спорта является олимпийским, но не относится к лёгкой атлетике?
А) Бег на 100 м
Б) Метание диска
В) Плавание
Г) Прыжки в высоту

8. Что такое «разминка» в структуре тренировочного занятия?
А) Часть занятия, направленная на подготовку организма к основной нагрузке
Б) Упражнения на развитие силы
В) Заключительная часть занятия
Г) Упражнения на гибкость в конце тренировки

9. Какое упражнение наиболее эффективно для развития мышц груди?
А) Подтягивание на перекладине
Б) Жим штанги лёжа
В) Приседания со штангой
Г) Становая тяга

10. Что такое «гиподинамия»?
А) Чрезмерная физическая активность
Б) Недостаток двигательной активности
В) Заболевание суставов
Г) Нарушение обмена веществ

11. Какая последовательность этапов соответствует выполнению кувырка назад?
А) Группировка → перекат назад → упор на руки → возвращение в упор присев
Б) Перекат назад → группировка → упор на руки → возвращение
В) Упор на руки → группировка → перекат → возвращение
Г) Возвращение → упор на руки → группировка → перекат

12. Сколько игроков одновременно находится на площадке в баскетболе (одна команда)?
А) 5
Б) 6
В) 7
Г) 11

13. Что такое «режим дня» с точки зрения здорового образа жизни?
А) Распределение времени на работу, отдых, сон и питание
Б) Список дел на день
В) График работы
Г) Регулярные тренировки

14. Какое упражнение наиболее эффективно для развития мышц ног?
А) Жим штанги лёжа
Б) Подтягивание на перекладине
В) Приседания со штангой
Г) Скручивания на пресс

15. Какую первую помощь необходимо оказать при растяжении связок голеностопного сустава?
1. Приложить холод
2. Сделать тёплый компресс
3. Обеспечить покой и фиксацию
4. Начать активно двигать суставом
А) Только 1 и 3
Б) Только 2 и 4
В) 1, 2 и 3
Г) 1, 2, 3 и 4

Вопросы к зачету 3 семестр
Блок «Знать» (вопросы 1–15)

1. (З) Что такое «физическая подготовка»?
А) Процесс развития физических качеств и формирования двигательных навыков
Б) Только тренировка мышц
В) Лечебная гимнастика
Г) Подготовка к соревнованиям

2. (З) Какое физическое качество развивает прыжок в длину с места?
А) Скорость
Б) Выносливость

В) Взрывную силу (скоростно-силовые способности)
Г) Гибкость

_____

3. (З) Какая последовательность этапов соответствует технике бега на короткие дистанции?
А) Старт → финиширование → бег по дистанции → стартовый разгон
Б) Старт → стартовый разгон → бег по дистанции → финиширование
В) Финиширование → старт → стартовый разгон → бег по дистанции
Г) Бег по дистанции → старт → финиширование

_____

4. (З) Какой элемент не входит в структуру урока физической культуры?
А) Разминка
Б) Основная часть
В) Заключительная часть
Г) Перемена

_____

5. (З) Что такое «амплитуда движений»?
А) Количество повторений упражнения
Б) Вес отягощения
В) Размах движений в суставах
Г) Скорость выполнения упражнения

_____

6. (З) Какая последовательность этапов соответствует выполнению акробатического элемента «стойка на лопатках»?
А) Исходное положение лёжа → подъём ног → упор руками в поясницу → фиксация стойки
Б) Исходное положение лёжа → упор руками в поясницу → подъём ног → фиксация стойки
В) Подъём ног → исходное положение → фиксация стойки
Г) Фиксация стойки → подъём ног → исходное положение

_____

7. (З) Какой вид спорта не относится к циклическим?
А) Бег на длинные дистанции
Б) Плавание
В) Спортивная гимнастика
Г) Лыжные гонки

_____

8. (З) Что такое «физическая работоспособность»?
А) Способность выполнять работу без снижения её эффективности
Б) Максимальный результат в соревнованиях
В) Умение выполнять сложные движения
Г) Способность быстро восстанавливаться после нагрузок

_____

9. (З) Какое упражнение наиболее эффективно для развития мышц брюшного пресса?
А) Жим штанги лёжа
Б) Скручивания на пресс
В) Приседания со штангой
Г) Становая тяга

_____

10. (З) Что такое «показатели физического развития»?
А) Результаты бега на 100 м
Б) Рост, вес, окружность грудной клетки
В) Количество подтягиваний
Г) Частота сердечных сокращений

_____

11. (З) Какая последовательность этапов соответствует выполнению «моста» из положения лёжа?
А) Исходное положение лёжа → опора на кисти и стопы → выпрямление рук и ног → прогибание спины вверх
Б) Исходное положение лёжа → прогибание → опора → выпрямление
В) Опора → выпрямление → прогибание → исходное положение
Г) Прогибание → опора → исходное положение

_____

12. (З) Сколько игроков одновременно находится на площадке в футболе (одна команда)?
А) 5
Б) 6
В) 11
Г) 7

_____

13. (З) Что такое «профессиональное заболевание» в контексте физической культуры?
А) Болезнь, вызванная неправильной техникой выполнения упражнений
Б) Заболевание, связанное с условиями профессиональной деятельности
В) Травма, полученная на тренировке
Г) Нарушение питания

_____

14. (З) Какая последовательность этапов соответствует выполнению прыжка в высоту с разбега?
А) Разбег → полёт → отталкивание → приземление
Б) Разбег → отталкивание → полёт → приземление
В) Отталкивание → разбег → приземление → полёт
Г) Приземление → отталкивание → разбег → полёт

---

15. (З) Что такое «режим питания» спортсмена?
А) Распределение приёмов пищи по времени с учётом тренировочного процесса
Б) Список разрешённых продуктов
В) Диета для снижения веса
Г) Отказ от пищи перед соревнованиями

Блок «Уметь» (вопросы 16–25)
16. (У) Какие из перечисленных упражнений относятся к анаэробным нагрузкам?
1. Бег на 100 м
2. Бег на 10 км
3. Прыжки в длину
4. Плавание на 1500 м
А) Только 1 и 3
Б) Только 2 и 4
В) Только 1 и 4
Г) 1, 2 и 3

---

17. (У) Какие факторы влияют на скорость восстановления организма после тренировки?
1. Качество питания
2. Продолжительность и качество сна
3. Наличие вредных привычек
4. Интенсивность тренировки
А) Только 1 и 2
Б) 1, 2 и 4
В) 2, 3 и 4
Г) 1, 2, 3 и 4

---

18. (У) Какие продукты являются источниками витаминов?
А) Мясо и рыба
Б) Фрукты и овощи
В) Сливочное масло
Г) Макароны

---

19. (У) Какие правила необходимо соблюдать при выполнении упражнений на гибкость?
1. Проведение разминки перед растяжкой
2. Выполнение упражнений через сильную боль
3. Дыхание ровное, без задержек
4. Постепенное увеличение амплитуды
А) Только 1 и 2
Б) 1, 3 и 4
В) 2, 3 и 4
Г) 1, 2, 3 и 4

---

20. (У) Какие виды спорта относятся к командным игровым видам?
А) Волейбол и баскетбол
Б) Теннис и бадминтон
В) Лёгкая атлетика и плавание
Г) Гимнастика и борьба

---

21. (У) Какие упражнения полезны для профилактики остеохондроза шейного отдела позвоночника?
1. Наклоны головы в стороны
2. Повороты головы
3. Упражнения с отягощениями на шею
4. Плавные вращения головой
А) Только 1 и 2
Б) 1, 2 и 4
В) 2, 3 и 4
Г) 1, 2, 3 и 4

---

22. (У) Какие признаки указывают на перетренированность?
1. Постоянная усталость
2. Снижение результатов
3. Повышенная раздражительность

4. Улучшение сна
А) Только 1 и 2
Б) 1, 2 и 3
В) 2, 3 и 4
Г) 1, 2, 3 и 4

---

23. (У) Какие из перечисленных действий помогают предотвратить травмы на занятиях физической культурой?
1. Тщательная разминка
2. Использование защитной экипировки
3. Выполнение упражнений на холодные мышцы
4. Соблюдение техники безопасности
А) Только 1 и 2
Б) 1, 2 и 4
В) 2, 3 и 4
Г) 1, 2, 3 и 4

---

24. (У) Какие продукты являются источниками жиров?
А) Мясо и рыба
Б) Орехи и растительное масло
В) Фрукты и овощи
Г) Хлеб и крупы

---

25. (У) Какие виды физической активности наиболее полезны для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний?
1. Бег трусцой
2. Плавание
3. Скандинавская ходьба
4. Жим штанги на максимальный вес
А) Только 1 и 2
Б) 1, 2 и 3
В) 2, 3 и 4
Г) 1, 2, 3 и 4

Блок «Владеть» (вопросы 26–30)
26. (В) Опишите технику выполнения упражнения «становая тяга». Укажите его преимущества для развития мышц спины и ног, основные ошибки и противопоказания.

---

27. (В) Спортсмен во время игры в баскетбол упал на вытянутую руку и жалуется на боль в плечевом суставе, ограничение движений. Опишите последовательность действий тренера и спортсмена.

---

28. (В) Составьте программу индивидуальной тренировки для человека, который хочет улучшить свои результаты в беге на 5 км (с 25 до 22 минут) за 6 недель. Опишите структуру тренировок, основные упражнения и принципы.

---

29. (В) Рассчитайте суточную потребность в белке для спортсмена весом 75 кг, если рекомендуемая норма для человека, занимающегося силовыми видами спорта, составляет 1,6–2,2 г белка на 1 кг веса тела. Приведите аргументацию выбора.

---

30. (В) Опишите комплекс упражнений для производственной гимнастики (6 упражнений) для землеустроителя, работающего за компьютером. Объясните, как каждое упражнение помогает предотвратить профессиональные заболевания.
Итоговое тестирование 3 семестр
1. Что является основным средством физического воспитания?
А) Словесные методы обучения
Б) Физические упражнения
В) Естественные силы природы
Г) Гигиенические факторы

---

2. Какое физическое качество развивает бег с изменением направления (челночный бег)?
А) Силу
Б) Выносливость
В) Ловкость и координацию
Г) Гибкость

---

3. Какая последовательность этапов соответствует технике прыжка в высоту способом «перешагивание»?
А) Разбег → толчок → переход через планку → приземление
Б) Толчок → разбег → переход → приземление
В) Приземление → разбег → толчок → переход
Г) Переход → разбег → толчок → приземление

---

4. Сколько времени даётся команде на атаку в баскетболе (правило 24 секунд)?
А) 10 секунд
Б) 24 секунды
В) 30 секунд
Г) 14 секунд

Б) Только спортивные достижения
В) Регулярное посещение тренажёрного зала
Г) Утренняя зарядка

_____

6. Какая последовательность этапов соответствует правильной технике дыхания при выполнении силового упражнения?
А) Вдох на усилии → выдох на возврате
Б) Выдох на усилии → вдох на возврате
В) Задержка дыхания на всём упражнении
Г) Дыхание произвольное

_____

7. Какой вид спорта не входит в программу лёгкой атлетики?
А) Бег на 100 м
Б) Прыжки в высоту
В) Метание копья
Г) Плавание

_____

8. Что такое «спортивная тренировка»?
А) Процесс систематических занятий, направленный на достижение максимального спортивного результата
Б) Лечебная гимнастика
В) Утренняя зарядка
Г) Подготовка к сдаче нормативов ГТО

_____

9. Какое упражнение наиболее эффективно для развития мышц плечевого пояса?
А) Приседания со штангой
Б) Жим штанги стоя (армейский жим)
В) Подтягивание на перекладине
Г) Скручивания на пресс

_____

10. Что такое «зона пульса» в спортивной тренировке?
А) Диапазон частоты сердечных сокращений, при котором решаются определённые тренировочные задачи
Б) Максимальная частота сердечных сокращений
В) Минимальная частота сердечных сокращений
Г) Средняя частота сердечных сокращений за тренировку

_____

11. Какая последовательность этапов соответствует выполнению упражнения «выпады вперёд»?
А) Исходное положение → шаг вперёд → приседание → возвращение
Б) Исходное положение → приседание → шаг вперёд → возвращение
В) Шаг вперёд → исходное положение → приседание → возвращение
Г) Приседание → возвращение → исходное положение

_____

12. Сколько игроков одновременно находится на площадке в мини-футболе (одна команда)?
А) 5
Б) 6
В) 7
Г) 11

_____

13. Что такое «производственная гимнастика»?
А) Комплексы упражнений, выполняемые в рабочее время для повышения работоспособности и профилактики утомления
Б) Гимнастика перед соревнованиями
В) Утренняя зарядка
Г) Тренировка в тренажёрном зале

_____

14. Какое упражнение наиболее эффективно для развития мышц задней поверхности бедра (бицепса бедра)?
А) Приседания со штангой
Б) Становая тяга на прямых ногах
В) Жим ногами в тренажёре
Г) Разгибание ног сидя

_____

15. Какую первую помощь необходимо оказать при тепловом ударе?
1. Переместить в прохладное место
2. Дать обильное питьё
3. Укутать в тёплую одежду
4. Расстегнуть стесняющую одежду
А) Только 1 и 3
Б) 1, 2 и 4
В) 2, 3 и 4
Г) 1, 2, 3 и 4
Вопросы к зачету 4 семестр
Блок «Знать» (вопросы 1–15)

1. (3) Что такое «двигательный навык»?
А) Автоматизированное выполнение двигательного действия, сформированное путём повторений
Б) Единичное выполнение упражнения
В) Способность быстро бегать
Г) Умение выполнять сложные акробатические элементы

_____

2. (3) Какое физическое качество развивает метание гранаты (или мяча)?
А) Скоростно-силовые способности
Б) Выносливость
В) Гибкость
Г) Координацию

_____

3. (3) Какая последовательность этапов соответствует технике низкого старта?
А) Команда «На старт!» → «Внимание!» → «Марш!»
Б) «Внимание!» → «На старт!» → «Марш!»
В) «Марш!» → «На старт!» → «Внимание!»
Г) «На старт!» → «Марш!» → «Внимание!»

_____

4. (3) В каком виде спорта используется термин «сет»?
А) Футбол
Б) Волейбол
В) Баскетбол
Г) Лёгкая атлетика

_____

5. (3) Что такое «физическое развитие»?
А) Процесс изменения форм и функций организма под влиянием условий жизни и воспитания
Б) Только рост человека
В) Только изменение веса
Г) Увеличение мышечной массы

_____

6. (3) Какая последовательность этапов соответствует выполнению акробатического элемента «колесо» (переворот в сторону)?
А) Исходное положение стоя → наклон → опора на руки → толчок ногами → приземление
Б) Исходное положение стоя → толчок ногами → опора на руки → наклон → приземление
В) Наклон → исходное положение → толчок → приземление
Г) Приземление → опора → наклон → исходное положение

_____

7. (3) Какой вид спорта относится к скоростно-силовым?
А) Марафонский бег
Б) Тяжёлая атлетика
В) Лыжные гонки
Г) Спортивная ходьба

_____

8. (3) Что такое «рекреация» в физической культуре?
А) Отдых и восстановление сил с помощью физических упражнений
Б) Процесс тренировки
В) Спортивные соревнования
Г) Лечебная гимнастика

_____

9. (3) Какое упражнение наиболее эффективно для развития мышц рук (бицепса)?
А) Приседания со штангой
Б) Становая тяга
В) Сгибание рук с гантелями (бицепс-сгибания)
Г) Жим штанги лёжа

_____

10. (3) Что такое «интенсивность тренировки»?
А) Величина нагрузки, определяемая скоростью выполнения упражнений и величиной отягощения
Б) Общее количество упражнений за тренировку
В) Продолжительность тренировки
Г) Количество повторений в подходе

_____

11. (3) Какая последовательность этапов соответствует выполнению акробатического элемента «кувырок вперёд с разбега»?
А) Разбег → прыжок → группировка → кувырок → приземление
Б) Прыжок → разбег → группировка → приземление
В) Группировка → разбег → прыжок → приземление
Г) Приземление → группировка → прыжок → разбег

_____

12. (3) Сколько игроков одновременно находится на площадке в гандболе (одна команда)?
А) 5
Б) 6

В) 7
Г) 11

_____

13. (З) Что такое «спортивный режим»?
А) Распорядок дня, учитывающий тренировочные нагрузки, отдых, сон и питание
Б) Список упражнений на неделю
В) График соревнований
Г) Диета для снижения веса

_____

14. (З) Какая последовательность этапов соответствует выполнению метания диска?
А) Держание диска → разбег → поворот → бросок
Б) Разбег → держание → поворот → бросок
В) Поворот → разбег → держание → бросок
Г) Бросок → поворот → разбег → держание

_____

15. (З) Что такое «восстановление» в спортивной тренировке?
А) Процесс возвращения организма к исходному состоянию после нагрузки
Б) Отдых между подходами
В) Сон после тренировки
Г) Массаж

_____

Блок «Уметь» (вопросы 16–25)
16. (У) Какие из перечисленных упражнений относятся к динамическим?
1. Приседания
2. Планка
3. Отжимания
4. Удержание угла в висе
А) Только 1 и 3
Б) Только 2 и 4
В) 1, 2 и 3
Г) 1, 2, 3 и 4

_____

17. (У) Какие факторы наиболее существенно влияют на развитие гибкости?
1. Возраст
2. Регулярность занятий
3. Температура окружающей среды
4. Пол
А) Только 1 и 2
Б) 1, 2 и 4
В) 2, 3 и 4
Г) 1, 2, 3 и 4

_____

18. (У) Какие продукты являются источниками углеводов?
А) Хлеб и макароны
Б) Мясо и рыба
В) Овощи и фрукты
Г) Масло и орехи

_____

19. (У) Какие правила необходимо соблюдать при беге в холодную погоду?
1. Дышать через нос (или нос-рот, но вдыхать через нос)
2. Одеваться по погоде, избегая перегрева
3. Начинать бег с максимальной скорости
4. Делать разминку перед выходом на улицу
А) Только 1 и 2
Б) 1, 2 и 4
В) 2, 3 и 4
Г) 1, 2, 3 и 4

_____

20. (У) Какие виды спорта относятся к зимним олимпийским?
А) Биатлон и лыжные гонки
Б) Плавание и лёгкая атлетика
В) Футбол и баскетбол
Г) Тяжёлая атлетика и борьба

_____

21. (У) Какие упражнения полезны для профилактики близорукости?
1. Гимнастика для глаз
2. Упражнения на расслабление глазных мышц
3. Длительная работа за компьютером без перерыва
4. Частое моргание

А) Только 1 и 3
Б) 1, 2 и 4
В) 2, 3 и 4
Г) 1, 2, 3 и 4

_____

22. (У) Какие признаки указывают на то, что нагрузка слишком велика?
1. Сильная боль в мышцах во время выполнения упражнения
2. Головокружение
3. Тошнота
4. Повышенное потоотделение
А) Только 1 и 2
Б) 1, 2 и 3
В) 2, 3 и 4
Г) 1, 2, 3 и 4

_____

23. (У) Какие действия помогают предотвратить мышечные спазмы (судороги) во время тренировки?
1. Достаточное употребление воды
2. Разминка перед тренировкой
3. Употребление пищи, богатой калием (бананы)
4. Отказ от воды во время занятий
А) Только 1 и 2
Б) 1, 2 и 3
В) 2, 3 и 4
Г) 1, 2, 3 и 4

_____

24. (У) Какие продукты являются источниками минеральных веществ (кальций, железо)?
А) Молочные продукты, мясо, печень
Б) Хлеб и макароны
В) Масло и маргарин
Г) Фрукты и овощи

_____

25. (У) Какие виды физической активности наиболее полезны для развития выносливости?
1. Бег на длинные дистанции
2. Плавание
3. Велоспорт
4. Жим штанги на 1 повторение
А) Только 1 и 2
Б) 1, 2 и 3
В) 2, 3 и 4
Г) 1, 2, 3 и 4

_____

Блок «Владеть» (вопросы 26–30)
26. (В) Опишите технику выполнения упражнения «подтягивание на перекладине». Укажите его преимущества для развития мышц спины и рук, основные ошибки и противопоказания.

_____

27. (В) Спортсмен во время прыжка в длину приземлился на пятку и почувствовал резкую боль в голеностопном суставе (подозрение на вывих). Опишите последовательность действий тренера и спортсмена.

_____

28. (В) Составьте программу индивидуальной тренировки для человека, который хочет улучшить свою гибкость (научиться делать продольный шпагат) за 10 недель. Опишите структуру тренировок, основные упражнения и принципы.

_____

29. (В) Рассчитайте максимальную и целевую зону пульса для человека 35 лет, который хочет развивать общую выносливость (рекомендуемая интенсивность — 60–80 % от максимальной ЧСС). Максимальная ЧСС рассчитывается по формуле: 220 – возраст.

_____

30. (В) Опишите комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики (зарядки) из 6 упражнений. Объясните, почему каждое упражнение необходимо для пробуждения организма.
Итоговое тестирование 4 семестр
1. Что является основой методики обучения двигательным действиям?
А) Постепенность перехода от простого к сложному
Б) Выполнение упражнений на максимальной скорости
В) Игнорирование индивидуальных особенностей
Г) Случайный подбор упражнений

_____

2. Какое физическое качество развивает упражнение «планка»?
А) Силовую выносливость мышц кора (стабилизаторов позвоночника)
Б) Скорость
В) Гибкость
Г) Координацию

_____

3. Какая последовательность этапов соответствует технике бега на средние дистанции?
А) Старт → стартовый разгон → бег по дистанции → финиширование

4. В каком виде спорта используется термин «аут»?
А) Волейбол
Б) Футбол
В) Баскетбол
Г) Теннис

5. Что такое «двигательная активность»?
А) Любая деятельность, связанная с движением тела и его частей в пространстве
Б) Только спортивные тренировки
В) Только ходьба
Г) Только работа по дому

6. Какая последовательность этапов соответствует выполнению упражнения «жим штанги лёжа»?
А) Исходное положение лёжа → снятие штанги со стоек → опускание к груди → выжимание вверх → возврат на стойки
Б) Снятие штанги → исходное положение → опускание → выжимание → возврат
В) Опускание → выжимание → снятие → исходное положение
Г) Выжимание → опускание → возврат → исходное положение

7. Какой вид спорта относится к сложно-координационным?
А) Спортивная гимнастика
Б) Бег на 100 м
В) Плавание
Г) Лыжные гонки

8. Что такое «адаптация» в спортивной тренировке?
А) Приспособление организма к физическим нагрузкам
Б) Восстановление после травмы
В) Увеличение веса
Г) Снижение работоспособности

9. Какое упражнение наиболее эффективно для развития мышц икр (голени)?
А) Приседания со штангой
Б) Становая тяга
В) Подъём на носки стоя
Г) Жим ногами в тренажёре

10. Что такое «объём тренировочной нагрузки»?
А) Общее количество работы (время, километры, количество повторений)
Б) Максимальный вес отягощения
В) Скорость выполнения упражнений
Г) Продолжительность отдыха

11. Какая последовательность этапов соответствует выполнению броска мяча в баскетболе одной рукой от плеча?
А) Исходное положение → выпрямление руки → выталкивание мяча → сопровождение
Б) Исходное положение → выталкивание → выпрямление → сопровождение
В) Выталкивание → исходное положение → сопровождение → выпрямление
Г) Сопровождение → выпрямление → исходное положение → выталкивание

12. Сколько игроков одновременно находится на площадке в водном поло (одна команда)?
А) 5
Б) 6
В) 7
Г) 11

13. Что такое «спортивный травматизм»?
А) Совокупность травм, возникающих в процессе занятий спортом
Б) Только тяжёлые травмы
В) Травмы, полученные в быту
Г) Профессиональные заболевания

14. Какое упражнение наиболее эффективно для развития мышц плечевого пояса (дельтовидных)?
А) Жим гантелей сидя (армейский жим)
Б) Приседания со штангой
В) Подтягивание на перекладине
Г) Скручивания на пресс

15. Какую первую помощь необходимо оказать при переломе конечности?
1. Обеспечить неподвижность конечности (иммобилизация)

2. Наложить шину
3. Приложить холод
4. Вправить кость на место
А) Только 1 и 2
Б) 1, 2 и 3
В) 2, 3 и 4
Г) 1, 2, 3 и 4
Вопросы к зачету 5 семестр
Блок «Знать» (вопросы 1–15)
1. (З) Что такое «физическая подготовка»?
А) Процесс развития физических качеств и формирования двигательных навыков
Б) Только тренировка мышц
В) Лечебная гимнастика
Г) Подготовка к соревнованиям

_____

2. (З) Какое физическое качество развивает прыжок в длину с места?
А) Скорость
Б) Выносливость
В) Взрывную силу (скоростно-силовые способности)
Г) Гибкость

_____

3. (З) Какая последовательность этапов соответствует технике бега на короткие дистанции?
А) Старт → финиширование → бег по дистанции → стартовый разгон
Б) Старт → стартовый разгон → бег по дистанции → финиширование
В) Финиширование → старт → стартовый разгон → бег по дистанции
Г) Бег по дистанции → старт → финиширование

_____

4. (З) Какой элемент не входит в структуру урока физической культуры?
А) Разминка
Б) Основная часть
В) Заключительная часть
Г) Перемена

_____

5. (З) Что такое «амплитуда движений»?
А) Количество повторений упражнения
Б) Вес отягощения
В) Размах движений в суставах
Г) Скорость выполнения упражнения

_____

6. (З) Какая последовательность этапов соответствует выполнению акробатического элемента «стойка на лопатках»?
А) Исходное положение лёжа → подъём ног → упор руками в поясницу → фиксация стойки
Б) Исходное положение лёжа → упор руками в поясницу → подъём ног → фиксация стойки
В) Подъём ног → исходное положение → фиксация стойки
Г) Фиксация стойки → подъём ног → исходное положение

_____

7. (З) Какой вид спорта не относится к циклическим?
А) Бег на длинные дистанции
Б) Плавание
В) Спортивная гимнастика
Г) Лыжные гонки

_____

8. (З) Что такое «физическая работоспособность»?
А) Способность выполнять работу без снижения её эффективности
Б) Максимальный результат в соревнованиях
В) Умение выполнять сложные движения
Г) Способность быстро восстанавливаться после нагрузок

_____

9. (З) Какое упражнение наиболее эффективно для развития мышц брюшного пресса?
А) Жим штанги лёжа
Б) Скручивания на пресс
В) Приседания со штангой
Г) Становая тяга

_____

10. (З) Что такое «показатели физического развития»?
А) Результаты бега на 100 м
Б) Рост, вес, окружность грудной клетки
В) Количество подтягиваний
Г) Частота сердечных сокращений

_____

11. (З) Какая последовательность этапов соответствует выполнению «моста» из положения лёжа?
А) Исходное положение лёжа → опора на кисти и стопы → выпрямление рук и ног → прогибание спины вверх
Б) Исходное положение лёжа → прогибание → опора → выпрямление
В) Опора → выпрямление → прогибание → исходное положение
Г) Прогибание → опора → исходное положение

---

12. (З) Сколько игроков одновременно находится на площадке в футболе (одна команда)?
А) 5
Б) 6
В) 11
Г) 7

---

13. (З) Что такое «профессиональное заболевание» в контексте физической культуры?
А) Болезнь, вызванная неправильной техникой выполнения упражнений
Б) Заболевание, связанное с условиями профессиональной деятельности
В) Травма, полученная на тренировке
Г) Нарушение питания

---

14. (З) Какая последовательность этапов соответствует выполнению прыжка в высоту с разбега?
А) Разбег → полёт → отталкивание → приземление
Б) Разбег → отталкивание → полёт → приземление
В) Отталкивание → разбег → приземление → полёт
Г) Приземление → отталкивание → разбег → полёт

---

15. (З) Что такое «режим питания» спортсмена?
А) Распределение приёмов пищи по времени с учётом тренировочного процесса
Б) Список разрешённых продуктов
В) Диета для снижения веса
Г) Отказ от пищи перед соревнованиями

Блок «Уметь» (вопросы 16–25)

16. (У) Какие из перечисленных упражнений относятся к анаэробным нагрузкам?
1. Бег на 100 м
2. Бег на 10 км
3. Прыжки в длину
4. Плавание на 1500 м
А) Только 1 и 3
Б) Только 2 и 4
В) Только 1 и 4
Г) 1, 2 и 3

---

17. (У) Какие факторы влияют на скорость восстановления организма после тренировки?
1. Качество питания
2. Продолжительность и качество сна
3. Наличие вредных привычек
4. Интенсивность тренировки
А) Только 1 и 2
Б) 1, 2 и 4
В) 2, 3 и 4
Г) 1, 2, 3 и 4

---

18. (У) Какие продукты являются источниками витаминов?
А) Мясо и рыба
Б) Фрукты и овощи
В) Сливочное масло
Г) Макароны

---

19. (У) Какие правила необходимо соблюдать при выполнении упражнений на гибкость?
1. Проведение разминки перед растяжкой
2. Выполнение упражнений через сильную боль
3. Дыхание ровное, без задержек
4. Постепенное увеличение амплитуды
А) Только 1 и 2
Б) 1, 3 и 4
В) 2, 3 и 4
Г) 1, 2, 3 и 4

---

20. (У) Какие виды спорта относятся к командным игровым видам?
А) Волейбол и баскетбол

Б) Теннис и бадминтон
В) Лёгкая атлетика и плавание
Г) Гимнастика и борьба

_____

21. (У) Какие упражнения полезны для профилактики остеохондроза шейного отдела позвоночника?
1. Наклоны головы в стороны
2. Повороты головы
3. Упражнения с отягощениями на шею
4. Плавные вращения головой
А) Только 1 и 2
Б) 1, 2 и 4
В) 2, 3 и 4
Г) 1, 2, 3 и 4

_____

22. (У) Какие признаки указывают на перетренированность?
1. Постоянная усталость
2. Снижение результатов
3. Повышенная раздражительность
4. Улучшение сна
А) Только 1 и 2
Б) 1, 2 и 3
В) 2, 3 и 4
Г) 1, 2, 3 и 4

_____

23. (У) Какие из перечисленных действий помогают предотвратить травмы на занятиях физической культурой?
1. Тщательная разминка
2. Использование защитной экипировки
3. Выполнение упражнений на холодные мышцы
4. Соблюдение техники безопасности
А) Только 1 и 2
Б) 1, 2 и 4
В) 2, 3 и 4
Г) 1, 2, 3 и 4

_____

24. (У) Какие продукты являются источниками жиров?
А) Мясо и рыба
Б) Орехи и растительное масло
В) Фрукты и овощи
Г) Хлеб и крупы

_____

25. (У) Какие виды физической активности наиболее полезны для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний?
1. Бег трусцой
2. Плавание
3. Скандинавская ходьба
4. Жим штанги на максимальный вес
А) Только 1 и 2
Б) 1, 2 и 3
В) 2, 3 и 4
Г) 1, 2, 3 и 4

_____

Блок «Владеть» (вопросы 26–30)
26. (В) Опишите технику выполнения упражнения «становая тяга». Укажите его преимущества для развития мышц спины и ног, основные ошибки и противопоказания.

_____

27. (В) Спортсмен во время игры в баскетбол упал на вытянутую руку и жалуется на боль в плечевом суставе, ограничение движений. Опишите последовательность действий тренера и спортсмена.

_____

28. (В) Составьте программу индивидуальной тренировки для человека, который хочет улучшить свои результаты в беге на 5 км (с 25 до 22 минут) за 6 недель. Опишите структуру тренировок, основные упражнения и принципы.

_____

29. (В) Рассчитайте суточную потребность в белке для спортсмена весом 75 кг, если рекомендуемая норма для человека, занимающегося силовыми видами спорта, составляет 1,6–2,2 г белка на 1 кг веса тела. Приведите аргументацию выбора.

_____

30. (В) Опишите комплекс упражнений для производственной гимнастики (6 упражнений) для землеустроителя, работающего за компьютером. Объясните, как каждое упражнение помогает предотвратить профессиональные заболевания.
Итоговое тестирование 5 семестр
1. Что является основным средством физического воспитания?
А) Словесные методы обучения
Б) Физические упражнения
В) Естественные силы природы
Г) Гигиенические факторы

Б) Выносливость
В) Ловкость и координацию
Г) Гибкость

_____

3. Какая последовательность этапов соответствует технике прыжка в высоту способом «перешагивание»?
А) Разбег → толчок → переход через планку → приземление
Б) Толчок → разбег → переход → приземление
В) Приземление → разбег → толчок → переход
Г) Переход → разбег → толчок → приземление

_____

4. Сколько времени даётся команде на атаку в баскетболе (правило 24 секунд)?
А) 10 секунд
Б) 24 секунды
В) 30 секунд
Г) 14 секунд

_____

5. Что такое «физическая культура личности»?
А) Совокупность знаний, умений и навыков в области физического совершенствования
Б) Только спортивные достижения
В) Регулярное посещение тренажёрного зала
Г) Утренняя зарядка

_____

6. Какая последовательность этапов соответствует правильной технике дыхания при выполнении силового упражнения?
А) Вдох на усилии → выдох на возврате
Б) Выдох на усилии → вдох на возврате
В) Задержка дыхания на всём упражнении
Г) Дыхание произвольное

_____

7. Какой вид спорта не входит в программу лёгкой атлетики?
А) Бег на 100 м
Б) Прыжки в высоту
В) Метание копья
Г) Плавание

_____

8. Что такое «спортивная тренировка»?
А) Процесс систематических занятий, направленный на достижение максимального спортивного результата
Б) Лечебная гимнастика
В) Утренняя зарядка
Г) Подготовка к сдаче нормативов ГТО

_____

9. Какое упражнение наиболее эффективно для развития мышц плечевого пояса?
А) Приседания со штангой
Б) Жим штанги стоя (армейский жим)
В) Подтягивание на перекладине
Г) Скручивания на пресс

_____

10. Что такое «зона пульса» в спортивной тренировке?
А) Диапазон частоты сердечных сокращений, при котором решаются определённые тренировочные задачи
Б) Максимальная частота сердечных сокращений
В) Минимальная частота сердечных сокращений
Г) Средняя частота сердечных сокращений за тренировку

_____

11. Какая последовательность этапов соответствует выполнению упражнения «выпады вперёд»?
А) Исходное положение → шаг вперёд → приседание → возвращение
Б) Исходное положение → приседание → шаг вперёд → возвращение
В) Шаг вперёд → исходное положение → приседание → возвращение
Г) Приседание → возвращение → исходное положение

_____

12. Сколько игроков одновременно находится на площадке в мини-футболе (одна команда)?
А) 5
Б) 6
В) 7
Г) 11

_____

13. Что такое «производственная гимнастика»?
А) Комплексы упражнений, выполняемые в рабочее время для повышения работоспособности и профилактики утомления
Б) Гимнастика перед соревнованиями
В) Утренняя зарядка
Г) Тренировка в тренажёрном зале

14. Какое упражнение наиболее эффективно для развития мышц задней поверхности бедра (бицепса бедра)?
А) Приседания со штангой
Б) Становая тяга на прямых ногах
В) Жим ногами в тренажёре
Г) Разгибание ног сидя

15. Какую первую помощь необходимо оказать при тепловом ударе?
1. Переместить в прохладное место
2. Дать обильное питьё
3. Укутать в тёплую одежду
4. Расстегнуть стесняющую одежду
А) Только 1 и 3
Б) 1, 2 и 4
В) 2, 3 и 4
Г) 1, 2, 3 и 4

Вопросы к зачету 6 семестр
Блок «Знать» (вопросы 1–15)
1. (З) Что такое «двигательное умение»?
А) Действие, выполняемое с полным контролем сознания и ещё не доведённое до автоматизма
Б) Автоматизированное выполнение действия
В) Способность быстро бегать
Г) Умение выполнять сложные акробатические элементы

2. (З) Какое физическое качество развивает упражнение «бег в гору»?
А) Скоростно-силовую выносливость
Б) Гибкость
В) Координацию
Г) Только скорость

3. (З) Какая последовательность этапов соответствует технике прыжка в высоту с шестом?
А) Разбег → отталкивание → переход через планку → приземление
Б) Разбег → наскок на шест → отталкивание → переход → приземление
В) Отталкивание → разбег → переход → приземление
Г) Приземление → переход → разбег → отталкивание

4. (З) В каком виде спорта используется термин «брейк» (break)?
А) Волейбол
Б) Теннис
В) Баскетбол
Г) Бильярд

5. (З) Что такое «физическая подготовленность»?
А) Уровень развития физических качеств и сформированности двигательных навыков
Б) Только наличие спортивного разряда
В) Регулярное посещение спортзала
Г) Отсутствие вредных привычек

6. (З) Какая последовательность этапов соответствует выполнению элемента «стойка на кистях»?
А) Исходное положение упор присев → толчок ногами → выпрямление рук → фиксация
Б) Исходное положение упор присев → выпрямление рук → толчок → фиксация
В) Толчок → исходное положение → фиксация
Г) Фиксация → толчок → исходное положение

7. (З) Какой вид спорта относится к ситуационным (тактическим)?
А) Бег на длинные дистанции
Б) Шахматы
В) Плавание
Г) Спортивная ходьба

8. (З) Что такое «допинг»?
А) Запрещённые вещества и методы, используемые для искусственного повышения спортивных результатов
Б) Спортивное питание
В) Витаминные комплексы
Г) Лекарства от болезней

9. (З) Какое упражнение наиболее эффективно для развития мышц передней поверхности бедра (квадрицепсов)?
А) Приседания со штангой

Б) Сгибание ног в тренажёре
В) Становая тяга
Г) Подтягивание на перекладине

_____

10. (З) Что такое «плотность тренировки»?
А) Отношение времени выполнения упражнений к общему времени занятия
Б) Количество упражнений в тренировке
В) Вес отягощения
Г) Скорость бега

_____

11. (З) Какая последовательность этапов соответствует выполнению упражнения «махи гирей»?
А) Замах → толчок → подъём → опускание
Б) Подъём → замах → толчок → опускание
В) Опускание → замах → толчок → подъём
Г) Толчок → замах → опускание → подъём

_____

12. (З) Сколько игроков одновременно находится на площадке в регби (одна команда)?
А) 11
Б) 13
В) 15
Г) 7

_____

13. (З) Что такое «спортивная форма» (состояние спортсмена)?
А) Состояние оптимальной готовности к достижению высокого спортивного результата
Б) Спортивная одежда
В) Телосложение спортсмена
Г) Уровень силы

_____

14. (З) Какая последовательность этапов соответствует выполнению метания диска?
А) Держание диска → замах → разбег → бросок
Б) Держание диска → разбег → поворот → бросок
В) Разбег → держание диска → замах → бросок
Г) Бросок → замах → разбег → держание диска

_____

15. (З) Что такое «дозирование нагрузки»?
А) Установление оптимальной величины физической нагрузки для конкретного человека
Б) Увеличение веса
В) Уменьшение времени тренировки
Г) Случайный подбор упражнений

_____

Блок «Уметь» (вопросы 16–25)

16. (У) Какие из перечисленных упражнений относятся к базовым в пауэрлифтинге?
1. Становая тяга
2. Жим штанги лёжа
3. Приседания со штангой
4. Сгибание рук с гантелями
А) Только 1 и 2
Б) 1, 2 и 3
В) 2, 3 и 4
Г) 1, 2, 3 и 4

_____

17. (У) Какие факторы влияют на скорость бега?
1. Длина шага
2. Частота шагов
3. Техника бега
4. Цвет кроссовок
А) Только 1 и 2
Б) 1, 2 и 3
В) 2, 3 и 4
Г) 1, 2, 3 и 4

_____

18. (У) Какие продукты являются источниками растительного белка?
А) Бобовые (фасоль, чечевица)
Б) Гречка
В) Орехи
Г) Мясо

_____

19. (У) Какие правила необходимо соблюдать при проведении физкультминутки?
1. Упражнения должны быть направлены на снятие утомления

2. Темп выполнения должен быть средним или медленным
3. Дыхание ровное
4. Выполнять упражнения через боль
А) Только 1 и 2
Б) 1, 2 и 3
В) 2, 3 и 4
Г) 1, 2, 3 и 4

---

20. (У) Какие виды спорта относятся к лёгкой атлетике?
А) Бег, прыжки, метания
Б) Плавание, прыжки в воду, синхронное плавание
В) Теннис, бадминтон, сквош
Г) Бокс, борьба, дзюдо

---

21. (У) Какие упражнения полезны для профилактики сколиоза?
1. Упражнения для укрепления мышц спины
2. Упражнения для формирования правильной осанки
3. Асимметричные упражнения с грузом на одной стороне
4. Упражнения на растяжку грудных мышц
А) Только 1 и 3
Б) 1, 2 и 4
В) 2, 3 и 4
Г) 1, 2, 3 и 4

---

22. (У) Какие признаки указывают на перенапряжение сердечно-сосудистой системы?
1. Сильное сердцебиение в покое после тренировки
2. Боли в области сердца
3. Одышка, не проходящая после отдыха
4. Повышенное артериальное давление
А) Только 1 и 2
Б) 1, 2 и 3
В) 2, 3 и 4
Г) 1, 2, 3 и 4

---

23. (У) Какие действия помогают предотвратить перегревание во время тренировки в жару?
1. Пить воду до, во время и после тренировки
2. Тренироваться в утренние или вечерние часы
3. Носить лёгкую светлую одежду из натуральных тканей
4. Тренироваться на солнце без головного убора
А) Только 1 и 3
Б) 1, 2 и 3
В) 2, 3 и 4
Г) 1, 2, 3 и 4

---

24. (У) Какие продукты являются источниками омега-3 жирных кислот?
А) Жирная рыба (лосось, скумбрия)
Б) Льняное масло
В) Орехи
Г) Сливочное масло

---

25. (У) Какие виды физической активности развивают аэробную выносливость?
1. Бег на длинные дистанции
2. Кросс-кантри (бег по пересечённой местности)
3. Плавание в умеренном темпе
4. Спринт на 100 м
А) Только 1 и 2
Б) 1, 2 и 3
В) 2, 3 и 4
Г) 1, 2, 3 и 4
Блок «Владеть» (вопросы 26–30)
26. (В) Опишите технику выполнения упражнения «приседания с весом». Укажите его преимущества для развития мышц ног, основные ошибки и противопоказания.

27. (В) Спортсмен во время игры в волейбол упал и подвернул ногу (голеностоп). Опишите последовательность действий тренера и спортсмена.

28. (В) Составьте программу индивидуальной тренировки для человека, который хочет научиться делать стойку на руках. Опишите структуру тренировок, основные упражнения и принципы.

29. (В) Рассчитайте суточную потребность в углеводах для спортсмена весом 65 кг, который тренируется 3 раза в неделю по 1,5 часа. Рекомендуемая норма для средней интенсивности — 4–5 г углеводов на 1 кг веса.

Итоговое тестирование 6 семестр

1. Что является основным средством воспитания физических качеств?
А) Словесные методы
Б) Физические упражнения
В) Естественные силы природы
Г) Гигиенические факторы

---

2. Какое физическое качество развивает упражнение «челночный бег 4×9 м»?
А) Выносливость
Б) Ловкость и координацию
В) Гибкость
Г) Силу

---

3. Какая последовательность этапов соответствует технике прыжка в длину с места?
А) Замах руками → отталкивание → полёт → приземление
Б) Отталкивание → замах → полёт → приземление
В) Полёт → замах → отталкивание → приземление
Г) Приземление → замах → отталкивание → полёт

---

4. Какой термин используется в волейболе для обозначения подачи мяча?
А) Сервис
Б) Атака
В) Пас
Г) Блок

---

5. Что такое «физическая культура личности»?
А) Совокупность знаний, мотивов и умений, позволяющих использовать средства физической культуры для самосовершенствования
Б) Только спортивные достижения
В) Регулярное посещение спортзала
Г) Утренняя зарядка

---

6. Какая последовательность этапов соответствует выполнению упражнения «выпады с гантелями»?
А) Исходное положение → шаг вперёд → приседание → возвращение
Б) Исходное положение → приседание → шаг вперёд → возвращение
В) Шаг вперёд → исходное положение → приседание → возвращение
Г) Приседание → шаг вперёд → исходное положение → возвращение

---

7. В каком виде спорта используется понятие «гейм»?
А) Футбол
Б) Теннис
В) Баскетбол
Г) Волейбол

---

8. Что такое «утомление»?
А) Временное снижение работоспособности под влиянием нагрузки
Б) Постоянное снижение работоспособности
В) Увеличение силы мышц
Г) Повышение выносливости

---

9. Какое упражнение наиболее эффективно для развития мышц задней поверхности бедра?
А) Приседания со штангой
Б) Становая тяга на прямых ногах
В) Жим ногами в тренажёре
Г) Разгибание ног сидя

---

10. Что такое «общая физическая подготовка (ОФП)»?
А) Система упражнений, направленная на всестороннее развитие физических качеств
Б) Только развитие силы
В) Только развитие выносливости
Г) Подготовка к сдаче нормативов ГТО

---

11. Какая последовательность этапов соответствует выполнению метания мяча из-за головы?
А) Замах → бросок → сопровождение
Б) Бросок → замах → сопровождение
В) Сопровождение → замах → бросок
Г) Бросок → сопровождение → замах

---

12. Сколько игроков одновременно находится на площадке в пляжном волейболе (одна команда)?
А) 2

Б) 4
В) 6
Г) 3

_____

13. Что такое «спортивная карьера»?
А) Процесс многолетней спортивной деятельности, направленной на достижение высоких результатов
Б) Только участие в соревнованиях
В) Тренировки по выходным
Г) Разовые выступления

_____

14. Какое упражнение наиболее эффективно для развития мышц шеи?
А) Повороты и наклоны головы с сопротивлением (руками)
Б) Приседания
В) Жим штанги лёжа
Г) Подтягивания

_____

15. Какую первую помощь необходимо оказать при носовом кровотечении?
1. Запрокинуть голову назад
2. Приложить холод к переносице
3. Наклонить голову вперёд
4. Зажать ноздри на 5–10 минут
А) Только 1 и 3
Б) 2, 3 и 4
В) 1, 2 и 4
Г) 1, 2, 3 и 4

6.5. Примерная тематика курсовых работ (проектов)

Учебным планом не предусмотрено

6.6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Методические рекомендации по подготовке к лекционным занятиям

Просмотрите конспект сразу после занятий. Пометьте материал конспекта лекций, который вызывает затруднения для понимания. Попытайтесь найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь на текущей консультации или на ближайшей лекции за помощью к преподавателю. Каждую неделю рекомендуется отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам.
Работа с рекомендованной литературой:
При работе с основной и дополнительной литературой целесообразно придерживаться такой последовательности. Сначала прочитать весь заданный текст в быстром темпе. Цель такого чтения заключается в том, чтобы создать общее представление об изучаемом материале, понять общий смысл прочитанного. Затем прочитать вторично, более медленно, чтобы в ходе чтения понять и запомнить смысл каждой фразы, каждого положения и вопроса в целом. Чтение приносит пользу и становится продуктивным, когда сопровождается записями. Это может быть составление плана прочитанного текста, тезисы или выписки, конспектирование и др. Выбор вида записи зависит от характера изучаемого материала и целей работы с ним. Если содержание материала несложное, легко усваиваемое, можно ограничиться составлением плана. Если материал содержит новую и трудно усваиваемую информацию, целесообразно его законспектировать. План – это схема прочитанного материала, перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника. Различаются четыре типа конспектов: - план-конспект – это развернутый детализированный план, в котором по наиболее сложным вопросам даются подробные пояснения, - текстуальный конспект – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника, - свободный конспект – это четко и кратко изложенные основные положения в результате глубокого изучения материала, могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом, - тематический конспект – составляется на основе изучения ряда источников и дает ответ по изучаемому вопросу. В процессе изучения материала источника и составления конспекта нужно обязательно применять различные выделения, подзаголовки, создавая блочную структуру конспекта. Это делает конспект легко воспринимаемым и удобным для работы.

Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

Практические занятия представляют особую форму сочетания теории и практики. Их назначение – углубление проработки теоретического материала предмета путем регулярной и планомерной самостоятельной работы студентов на протяжении всего курса. Процесс подготовки к практическим занятиям включает изучение нормативных документов, обязательной и дополнительной литературы по рассматриваемому вопросу. Непосредственное проведение практического занятия предполагает, например:
- индивидуальные выступления студентов с сообщениями по какому-либо вопросу изучаемой темы;
- фронтальное обсуждение рассматриваемой проблемы, обобщения и выводы;
- решение задач и упражнений по образцу;
- решение вариантных задач и упражнений;

- решение ситуационных производственных (профессиональных) задач;
- проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности;
- выполнение контрольных работ;
- работу с тестами.
При подготовке к практическим занятиям студентам рекомендуется: внимательно ознакомиться с тематикой практического занятия; прочесть конспект лекции по теме, изучить рекомендованную литературу; составить краткий план ответа на каждый вопрос практического занятия; проверить свои знания, отвечая на вопросы для самопроверки; если встретятся незнакомые термины, обязательно обратиться к словарю и зафиксировать их в тетради. Все письменные задания выполнять в рабочей тетради. Практические занятия развивают у студентов навыки самостоятельной работы по решению конкретных задач.

Методические рекомендации по подготовке к лабораторным работам

Лабораторные работы представляют одну из форм освоения теоретического материала с одновременным формированием практических навыков в изучаемой дисциплине (модуле). Их назначение – углубление проработки теоретического материала, формирование практических навыков путем регулярной и планомерной самостоятельной работы студентов на протяжении всего курса. Процесс подготовки к лабораторным работам включает изучение нормативных документов, обязательной и дополнительной литературы по рассматриваемому вопросу. Непосредственное проведение лабораторной работы предполагает:
- изучение теоретического материала по теме лабораторной работы (по вопросам изучаемой темы);
- выполнение необходимых расчетов и экспериментов;
- оформление отчета с заполнением необходимых таблиц, построением графиков, подготовкой выводов по проделанным экспериментам и теоретическим расчетам;
- по каждой лабораторной работе проводится контроль: проверяется содержание отчета, проверяется усвоение теоретического материала.
Контроль усвоения теоретического материала является индивидуальным.

Методические указания по выполнению отчёта к лабораторным работам

Основным требованием по выполнению лабораторных и практических работ является полное исчерпывающее описание всей проделанной работы, позволяющее судить о полученных результатах, степени выполнения и профессиональной подготовки студентов.
Методические указания обеспечивают комплексный подход в учебной работе студентов, единство и преемственность требований к оформлению результатов работы на разных этапах обучения. С единых позиций приведены основные требования к структуре, оформлению и содержанию отчета по лабораторным и практическим работам.
Структура отчёта:
- цель работы;
- краткие теоретические сведения;
- ход выполнения работы;
- выводы.
Дополнительные элементы:
- приложения;
- библиографический список.
Требования к содержанию отчёта:
1. Титульный лист
В верхнем поле листа указывают полное наименование учебного заведения.
В среднем поле указывается вид работы, в данном случае лабораторная или практическая работа с указанием курса, по которому она выполнена, и ниже ее название. Название работы приводится без слова "тема" и в кавычки не заключается.
Далее ближе к правому краю титульного листа указывают фамилию, инициалы и группу учащегося, выполнившего работу, а также фамилию, инициалы преподавателя, принявшего работу.
В нижнем поле листа указывается место выполнения работы и год ее написания (без слова год).
2. Цель работы должна отражать тему работы, а также конкретные задачи, поставленные студенту на период выполнения работы. По объему цель работы в зависимости от сложности и многозадачности работы составляет от нескольких строк до 0,5 страницы.
3. Краткие теоретические сведения. В этом разделе излагается краткое теоретическое описание изучаемой в работе темы. Материал раздела не должен копировать содержание методического пособия или учебника по данной теме, а ограничивается изложением основных понятий, требующихся для дальнейшей обработки полученных результатов. Объем литературного обзора не должен превышать 1/3 части всего отчета.
4. Ход выполнения работы. В данном разделе подробно излагается методика выполнения работы, процесс получения данных и способ их обработки. Если используются стандартные пакеты компьютерных программ для обработки экспериментальных результатов, то необходимо обосновать возможность и целесообразность их применения, а также подробности обработки данных с их помощью.
5. Выводы по работе - кратко излагаются результаты работы, полученные в результате выполнения работы, а также краткий анализ полученных результатов.
Отчет по лабораторной работе оформляется на листе формата А4. Допускается оформление отчета по лабораторной работе в электронном виде средствами Microsoft Office. Текст работы должен быть напечатан через полтора интервала шрифтом Times New Roman, кегль – 12. Поля должны оставаться по всем четырем сторонам печатного листа: левое – не менее 30 мм, правое – не менее 10, нижнее – не менее 20 и верхнее – не 15 мм.
Для защиты лабораторной работы студент должен подготовить отчет, провести самостоятельную работу, иметь отметку о

проверенном отчете.
Результаты определяются по пятибалльной системе оценок.

Методические рекомендации по выполнению реферата

Реферат – письменная работа объемом 8–10 страниц. Это краткое и точное изложение сущности какого-либо вопроса, темы. Тему реферата студент выбирает из предложенных преподавателем или может предложить свой вариант. В реферате нужны развернутые аргументы, рассуждения, сравнения. Содержание темы излагается объективно от имени автора. Функции реферата: информативная, поисковая, справочная, сигнальная, коммуникативная. Степень выполнения этих функций зависит от содержательных и формальных качеств реферата и для каких целей их использует. Требования к языку реферата: должен отличаться точностью, краткостью, ясностью и простотой.
Структура реферата:
1. Титульный лист
2. Оглавление (на отдельной странице). Указываются названия всех разделов (пунктов плана) реферата и номера страниц, указывающие начало этих разделов в тексте реферата.
3. Введение. Аргументируется актуальность исследования, т.е. выявляется практическое и теоретическое значение данного исследования. Далее констатируется, что сделано в данной области предшественниками, перечисляются положения, которые должны быть обоснованы. Обязательно формулируются цель и задачи реферата.
4. Основная часть. Подчиняется собственному плану, что отражается в разделении текста на главы, параграфы, пункты. План основной части может быть составлен с использованием различных методов группировки материала. В случае если используется чья-либо неординарная мысль, идея, то обязательно нужно сделать ссылку на того автора, у кого взят данный материал.
5. Заключение. Последняя часть научного текста. В краткой и сжатой форме излагаются полученные результаты, представляющие собой ответ на главный вопрос исследования.
6. Приложение. Может включать графики, таблицы, расчеты.
7. Библиография (список литературы). Указывается реально использованная для написания реферата литература. Названия книг располагаются по алфавиту с указанием их выходных данных. Общие требования к построению, содержанию и оформлению».
При проверке реферата оцениваются:
- знание фактического материала, усвоение общих представлений, понятий, идей;
- характеристика реализации цели и задач исследования;
- степень обоснованности аргументов и обобщений;
- качество и ценность полученных результатов;
- использование литературных источников;
- культура письменного изложения материала;
- культура оформления материалов работы.
Правила написания научных текстов (реферат):
Здесь приводятся рекомендации по консультированию студентов относительно данного вида самостоятельной работы. Во время консультаций руководителю следует предложить к обсуждению следующие вопросы.
• Какова истинная цель Вашего научного текста – это поможет Вам разумно распределить свои силы и время.
• Важно разобраться, кто будет «читателем» Вашей работы.
• Начинать писать серьезную работу следует не раньше, чем возникнет ощущение, что по работе с источниками появились идеи, которыми можно поделиться.
• Должна быть идея, а для этого нужно научиться либо относиться к разным явлениям и фактам несколько критически (своя идея – как иная точка зрения), либо научиться увлекаться какими-то известными идеями, которые нуждаются в доработке (идея – как оптимистическая позиция и направленность на дальнейшее совершенствование уже известного).
• Писать следует ясно и понятно, стараясь основные положения формулировать четко и недвусмысленно, а также стремясь структурировать свой текст.
• Объем текста и различные оформительские требования во многом зависят от принятых в конкретном учебном заведении порядков.

Методические рекомендации по выполнению контрольных работ

Контрольная работа выполняется по вариантам. На бланке указывается факультет, курс, группа, ФИО студента. Вопросы строятся на основе тестовых и ситуативных заданий. В тестовых заданиях, выбирается правильный(ые) ответ(ы). При решении ситуативных заданий выбирается правильная последовательность действий в рассматриваемой ситуации. Проверка контрольной работы позволяет выявить и исправить допущенные студентами ошибки, указать, какие вопросы дисциплины (модуля) ими недостаточно усвоены и требуют доработки. Студент должен внимательно ознакомиться с письменными замечаниями преподавателя и приступить к их исправлению, для чего еще раз повторить соответствующий материал.

Методические рекомендации по подготовке к коллоквиуму

Коллоквиумом называется собеседование преподавателя и студента по заранее определенным контрольным вопросам. Целью коллоквиума является формирование у студента навыков анализа теоретических проблем на основе самостоятельного изучения учебной и научной литературы. На коллоквиум выносятся крупные, проблемные, нередко спорные теоретические вопросы. Упор делается на монографические работы профессора-автора данного спецкурса. От студента требуется:
- владение изученным в ходе учебного процесса материалом, относящимся к рассматриваемой проблеме;

- знание разных точек зрения, высказанных в научной литературе по соответствующей проблеме, умение сопоставлять их между собой;
- наличие собственного мнения по обсуждаемым вопросам и умение его аргументировать.
Коллоквиум - это не только форма контроля, но и метод углубления, закрепления знаний студентов, так как в ходе собеседования преподаватель разъясняет сложные вопросы, возникающие у студента в процессе изучения данного источника. Однако коллоквиум не консультация и не экзамен. Его задача добиться глубокого изучения отобранного материала, пробудить у студента стремление к чтению дополнительной социологической литературы. Подготовка к коллоквиуму начинается с установочной консультации преподавателя, на которой он разъясняет развернутую тематику проблемы, рекомендует литературу для изучения и объясняет процедуру проведения коллоквиума. Как правило, на самостоятельную подготовку к коллоквиуму студенту отводится 3-4 недели. Методические указания состоят из рекомендаций по изучению источников и литературы, вопросов для самопроверки и кратких конспектов ответа с перечислением основных фактов и событий, относящихся к пунктам плана каждой темы. Это должно помочь студентам целенаправленно организовать работу по овладению материалом и его запоминанию. При подготовке к коллоквиуму следует, прежде всего, просмотреть конспекты лекций и практических занятий и отметить в них имеющиеся вопросы коллоквиума. Если какие-то вопросы вынесены преподавателем на самостоятельное изучение, следует обратиться к учебной литературе, рекомендованной преподавателем в качестве источника сведений.
Коллоквиум проводится в форме индивидуальной беседы преподавателя с каждым студентом или беседы в небольших группах (2-3 человека). Обычно преподаватель задает несколько кратких конкретных вопросов, позволяющих выяснить степень добросовестности работы с литературой, проверяет конспект. Далее более подробно обсуждается какая-либо сторона проблемы, что позволяет оценить уровень понимания. По итогам коллоквиума выставляется дифференцированная оценка по пятибалльной системе.

Методические рекомендации по устному опросу/самоподготовке

После изучения определенной темы по записям в конспекте и учебнику, а также решения достаточного количества соответствующих задач на практических занятиях и самостоятельно студенту рекомендуется, используя лист опорных сигналов,
воспроизвести по памяти определения, выводы формул, формулировки основных положений и доказательств. В случае необходимости следует рекомендовать еще раз внимательно разобраться в материале. Иногда недостаточность усвоения того или иного вопроса выясняется только при изучении дальнейшего материала. В этом случае надо вернуться назад и повторить плохо усвоенный материал. Важный критерий усвоения теоретического материала – умение решать задачи или пройти тестирование по пройденному материалу. Однако преподавателю следует помнить, что правильное решение задачи может получиться в результате применения механически заученных формул без понимания сущности теоретических положений.

Методические рекомендации по подготовке к семинарским занятиям

Одним из видов внеаудиторной самостоятельной работы является подготовка к семинарским занятиям. Семинар – форма учебно-практических занятий, при которой студенты обсуждают сообщения, доклады и рефераты, выполненные ими по результатам учебных или научных исследований под руководством преподавателя. Преподаватель в этом случае является координатором обсуждений темы семинара, подготовка к которому является обязательной. Поэтому тема семинара и основные источники обсуждения предъявляются до обсуждения для детального ознакомления, изучения. Цели обсуждений направлены на формирование навыков профессиональной полемики и закрепление обсуждаемого материала. Семинар – это такая форма организации обучения, при которой на этапе подготовки доминирует самостоятельная работа учащихся с учебной литературой и другими дидактическими средствами над серией вопросов, проблем и задач, а в процессе семинара идут активное обсуждение, дискуссии и выступления учащихся, где они под руководством преподавателя делают обобщающие выводы и заключения. Семинар предназначен для углубленного изучения дисциплины, овладения методологией научного познания, то главная цель семинарских занятий – обеспечить студентам возможность овладеть навыками и умениями использования теоретического знания применительно к особенностям изучаемой отрасли.

Методические рекомендации по подготовке к эссе

Одним из видов самостоятельной работы студентов является написание творческой работы по заданной либо согласованной с преподавателем теме. Творческая работа (эссе) представляет собой оригинальное произведение объемом 500-700 слов, посвященное какой-либо значимой классической либо современной проблеме в определенной теоретической и практической области. Творческая работа не является рефератом и не должна носить описательный характер, большое место в ней должно быть уделено аргументированному представлению своей точки зрения студентами, критической оценке рассматриваемого материала и проблематики, что должно способствовать раскрытию творческих и аналитических способностей. Цели написания эссе – научиться логически верно и аргументировано строить устную и письменную речь; работать над углублением и систематизацией своих философских знаний; овладеть способностью использовать основы знаний для формирования мировоззренческой позиции. Приступая к написанию эссе, изложите в одном предложении, что именно вы будете утверждать и доказывать (свой тезис).

Методические рекомендации по подготовке к докладу

Для подготовки доклада необходимо выбрать актуальную тему. Желательно, чтобы тема была интересна докладчику и вызывала желание качественно подготовить материалы. Подготовка доклада предполагает: определение цели доклада; подбор необходимого материала, определяющего содержание доклада; составление плана доклада, распределение собранного материала в необходимой логической последовательности.

Композиция доклада имеет вступление, основную часть и заключение.
Вступление должно содержать: название доклада; сообщение основной идеи; современную оценку предмета изложения; краткое перечисление рассматриваемых вопросов; интересную для слушателей форму изложения. Основная часть, в которой необходимо раскрыть суть темы, обычно строится по принципу отчёта. Задача основной части: представить достаточно данных для того, чтобы слушатели заинтересовались темой.
Заключение – чёткое обобщение и краткие выводы по излагаемой теме.

Методические рекомендации по подготовке к собеседованию

Собеседование – средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.
Цель собеседования: проверка усвоения знаний; умений применять знания; сформированности профессионально значимых личностных качеств.
Подготовка к собеседованию предполагает повторение пройденного материала и приобретение навыка свободного владения терминологией и фактическими данными по определенному разделу дисциплины (модуля).

Методические рекомендации по подготовке к тестированию/ итоговому тестированию

Тестирование/итоговое тестирование – это система стандартизированных заданий, определенного содержания и упорядоченных в рамках определенной стратегии предъявления, позволяющая качественно оценить структуру и эффективно измерить уровень знаний, умений и навыков по дисциплине (модулю). Тестирование позволяет оценить у студентов уровень знаний фактического материала, умения логически мыслить, способности к рефлексии и творческому подходу к решению поставленной задачи на каждом этапе их обучения.
При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:
- четко выяснить все условия тестирования заранее (сколько тестов будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов);
- проконсультироваться с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;
- проработать информационный материал по разделу дисциплине;
- конспективно выписать из соответствующих разделов учебной дисциплины основные понятия, ключевые идеи, теоретические концепции и подходы;
- повторить теоретический материал лекций, самостоятельно изученной учебной и научной литературы, семинарских занятий.
При выполнении тестовых заданий рекомендуется:
- внимательно полностью прочитать вопрос и предлагаемые варианты ответов, выбрать правильные из них (их может быть несколько);
- при затруднении при ответе на сложный для студента вопрос целесообразно переходить к другим вопросам теста. По завершению ответов на все последующие вопросы теста необходимо вернуться к трудному вопросу и дать на него продуманный ответ;
- по окончании тестирования следует проверить правильность данных ответов на вопросы теста, чтобы избежать механических ошибок.

Методические рекомендации по подготовке к экзамену

Изучение многих общепрофессиональных и специальных дисциплин завершается экзаменом. Подготовка к экзамену способствует закреплению, углублению и обобщению знаний, получаемых, в процессе обучения, а также применению их к решению практических задач. Готовясь к экзамену, студент ликвидирует имеющиеся пробелы в знаниях, углубляет, систематизирует и упорядочивает свои знания. На экзамене студент демонстрирует то, что он приобрел в процессе обучения по конкретной дисциплине (модулю). Экзаменационная сессия – это серия экзаменов, установленных учебным планом. Между экзаменами интервал 2-4 дня, в течение студент систематизирует уже имеющиеся знания. На консультации перед экзаменом студенты должны быть ознакомлены с основными требованиями и получить ответы на возникающие в процессе подготовки
вопросы. Необходимо ориентировать студентов на систематическую подготовку к занятиям в течение семестра, что позволит использовать время экзаменационной сессии для
систематизации знаний.

Методические рекомендации по подготовке к зачету/зачету с оценкой

В ходе подготовки к зачету/зачету с оценкой студент, в первую очередь, должен систематизировать знания, полученные в ходе изучения дисциплины. К зачету/зачету с оценкой необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине (модулю). В самом начале учебного курса познакомьтесь со следующей учебно-методической документацией:
- программой дисциплины (модуля);
- перечнем знаний, умений и навыков, которыми студент должен владеть;
- тематическими планами лекций, семинарских занятий;
- учебниками, учебными пособиями по дисциплине, а также электронными ресурсами;
- перечнем вопросов к зачету/зачету с оценкой.
После этого у обучающихся должно сформироваться четкое представление об объеме и характере знаний и умений, которыми надо будет овладеть по дисциплине (модулю). Систематическое выполнение учебной работы на лекциях и

лабораторных занятиях позволит успешно освоить дисциплину (модуль) и создать хорошую базу для сдачи зачета/зачета с оценкой.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1. Рекомендуемая литература	
7.1.1. Основная литература	
Л.1.1	Рахматов А. А., Рахматов А. И. Социология спорта [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 68 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/333221
Л.1.2	Журин А. В. Особенности и содержание здорового образа жизни студента [Электронный ресурс]:. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 52 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/221303
Л.1.3	Рахматов А. И., Рахматов А. А. Физическая культура для студентов строительных вузов [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 76 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/266729
Л.1.4	Корольков А. Н. Межпредметные аспекты школьного физического воспитания [Электронный ресурс]:. - Санкт-Петербург: Лань, 2021. - 160 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/183095
Л.1.5	Журин А. В. Основы здоровья и здорового образа жизни студента [Электронный ресурс]:. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 48 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/221195
Л.1.6	Орлова Л. Т., Марков А. Ю. Настольный теннис [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 40 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/217412
Л.1.7	Безбородов А. А. Практические занятия по волейболу [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 92 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/230432
Л.1.8	Ширинян А. А. Картография с основами топографии: рельеф на спортивных картах [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 44 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/266744
Л.1.9	Бардамов Г. Б., Шаргаев А. Г., Бадлуева С. В. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 144 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/330491
Л.1.10	Зрыбнев Н. А. Базовая школа и методика обучения меткой стрельбе из автомата [Электронный ресурс]:. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 364 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/238478
Л.1.11	Зрыбнев Н. А. Базовая школа и методика обучения меткой стрельбе из автомата [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 364 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/328520
Л.1.12	Бобков В. В. Физическая культура: подготовка студентов к выполнению нормативов ВФСК ГТО [Электронный ресурс]:учебное пособие для спо. - Санкт-Петербург: Лань, 2024. - 128 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/362795
Л.1.13	Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура [Электронный ресурс]:Учебник. - Москва: КноРус, 2024. - 256 с. – Режим доступа: https://book.ru/book/951558
Л.1.14	Филимонова С.И., Андрющенко Л.Б., Аксенов М.О., Жуков О.Ф., Столяр К.Э., Глазкова Г.Б., Аверясова Ю.О., Алмазова Ю.Б., Ким Л.Г., Пуховская М.Н., Казакова В.М., Филимонова С.И., Андрющенко Л.Б. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]:Учебник. - Москва: КноРус, 2024. - 611 с. – Режим доступа: https://book.ru/book/951602
Л.1.15	Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура [Электронный ресурс]:Учебник. - Москва: КноРус, 2024. - 256 с. – Режим доступа: https://book.ru/book/951558
Л.1.16	Бардамов Г. Б., Шаргаев А. Г., Бадлуева С. В. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 144 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/255962
Л.1.17	Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура [Электронный ресурс]:Учебник. - Москва: КноРус, 2024. - 346 с. – Режим доступа: https://book.ru/book/950520
Л.1.18	Стародубцев М. П. Медико-биологические основы физической культуры [Электронный ресурс]:учебно-методическое пособие. - Санкт-Петербург: СПбГУТ им. М.А. Бонч-Бруевича, 2021. - 139 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/179995
Л.1.19	Балашова В. Ф. Компетентность специалиста по адаптивной физической культуре [Электронный ресурс]:. - Санкт-Петербург: Лань, 2021. - 244 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/175494
Л.1.20	Корольков А. Н. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная подготовка в гольфе [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 144 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/256490
Л.1.21	Несмеянов А. А., Овчинников В. П., Овчинникова А. В., Под р. О. Баскетбол и питербаскет в физическом воспитании детей дошкольного и младшего школьного возраста [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 152 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/284138
Л.1.22	Семенов Л. А. Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс]:. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 200 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/197736
Л.1.23	Журин А. В. Спортивные игры. Анализ технических приемов игры в волейбол [Электронный ресурс]:. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 60 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/195431
Л.1.24	Агеева Г. Ф., Величко В. И., Тихонова И. В. Плавание [Электронный ресурс]:. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 64 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/195475

Л.1.25	Яковлев Б. П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 312 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/198611
Л.1.26	Егорова М. А. Основы врачебного контроля [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 52 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/339773
Л.1.27	Щербак А. П. Правовые основы физической культуры и спорта в таблицах [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 136 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/266750
Л.1.28	Безбородов А. А., Безбородов С. А. Физическая культура: практические занятия по баскетболу [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 112 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/292844
Л.1.29	Витман Д. Ю., Эртман Ю. Н. Теория и методика обучения базовым видам спорта: спортивные игры (баскетбол) — краткосрочный курс занятий для детей [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 88 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/302900
Л.1.30	Ангелова О. Ю., Новикова В. С., Соколовская С. В., Чепьюк О. Р. Основы инновационной деятельности в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс]:. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 100 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/200435
Л.1.31	Величко Т. И., Лоскутов В. А., Лоскутова И. В. Лечебная физическая культура и лечебное плавание в ортопедии [Электронный ресурс]:учебно-методическое пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 124 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/311774
Л.1.32	Овчинников В. П., Фокин А. М., Габов О. А., Шелкова Л. Н., Михайлов К. К., Малышева Е. В., Овчинникова А. В., Любченко А. А., Под р. О. Спортивные игры: теория избранного вида спорта [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 152 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/284147
Л.1.33	Чернов И. В., Ревунов Р. В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении (на примере тяжелой атлетики) [Электронный ресурс]:учебное пособие. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 104 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/206990
Л.1.34	Яковлева В. Н. Новые физкультурно-спортивные виды двигательной активности на примере подвижных и спортивных игр [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 128 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/292928
Л.1.35	Федякин А. А. Адаптивное физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья [Электронный ресурс]:учебник для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 212 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/311900
Л.1.36	Тиханова Е.И. Физическая культура. Практикум [Электронный ресурс]:Учебно-методическое пособие. - Москва: Русайнс, 2024. - 96 с. – Режим доступа: https://book.ru/book/953983
7.1.2. Дополнительная литература	
Л.2.1	Васельцова И. А., Белов Д. О., Бродецкий А. Б., Мостовая Н. В., Аверясова Ю. О. Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг. Особенности организации занятий в вузе = Athletic gymnastics. Powerlifting. Features of the organization of classes in high school : teathing guide [Электронный ресурс]:учебное пособие. - Самара: СамГУПС, 2019. - 186 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/145819
Л.2.2	Криживецкая О. В., Горская И. Ю., Мартынова А. С. Развитие двигательной точности в процессе физического воспитания студентов технических вузов [Электронный ресурс]:учебно-методическое пособие. - Омск: ОмГУПС, 2020. - 39 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/165671
7.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение в том числе отечественного производства	
7.2.1	Microsoft Office 2013 Pro Plus
7.2.2	Microsoft Windows 10 Pro
7.2.3	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Расширенный Russian Edition
7.3. Перечень профессиональных баз данных, информационных справочных систем и ресурсов сети Интернет	
7.3.1	Электронно-библиотечная система "Лань". Режим доступа: https://e.lanbook.com/
7.3.2	Электронно-библиотечная система "Университетская библиотека онлайн". Режим доступа: https://biblioclub.ru/
7.3.3	Электронно-библиотечная система "BOOK.ru". Режим доступа: https://book.ru/
7.3.4	Scirus - система поиска научной информации. Режим доступа: http://www.scirus.com/
7.3.5	Электронные библиотеки, словари, энциклопедии. Режим доступа: https://gigabaza.ru/
7.3.6	Электронно-библиотечная система "polpred". Режим доступа: https://polpred.com/
7.3.7	"Электронная библиотека учебников" . Режим доступа: http://studentam.net/

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

8.1	Адрес: 215119, Смоленская область, Вяземский район, город. Вязьма, ул. Ленина, д. 79: аудитория 19-2112 - Спортивный зал : гимнастические стенки (шведские); мячи волейбольные; мячи баскетбольные; кольца баскетбольные; скамьи гимнастические; маты гимнастические; сетка волейбольная; скакалки; гантели; теннисный стол; набор для бадминтона; шахматы; дартс

9. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Организация образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с «Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса» Министерства образования и науки РФ от 08.04.2014г. № АК-44/05вн. В образовательном процессе используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Студенты с ограниченными возможностями здоровья, в отличие от остальных студентов, имеют свои специфические особенности восприятия, переработки материала. Подбор и разработка учебных материалов производится с учетом индивидуальных особенностей. Предусмотрена возможность обучения по индивидуальному графику, при составлении которого возможны различные варианты проведения занятий: в академической группе и индивидуально, на дому с использованием дистанционных образовательных технологий.

Актуализация с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы
Руководитель ОПОП
_____

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры
Истории казачества и социально-гуманитарных наук
Протокол от __ _____ 2027 г. № __
Зав. кафедрой Комаров Дмитрий Евгеньевич_____

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры
Системной автоматизации и информационных технологий
Протокол от __ _____ 2027 г. № __
Зав. кафедрой Кузьмин Константин Анатольевич _____

==========

Актуализация с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы
Руководитель ОПОП
_____

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры
Истории казачества и социально-гуманитарных наук
Протокол от __ _____ 2028 г. № __
Зав. кафедрой Комаров Дмитрий Евгеньевич_____

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры
Системной автоматизации и информационных технологий
Протокол от __ _____ 2028 г. № __
Зав. кафедрой Кузьмин Константин Анатольевич _____

==========

Актуализация с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы
Руководитель ОПОП
_____

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры
Истории казачества и социально-гуманитарных наук
Протокол от __ _____ 2029 г. № __
Зав. кафедрой Комаров Дмитрий Евгеньевич_____

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры
Системной автоматизации и информационных технологий
Протокол от __ _____ 2029 г. № __
Зав. кафедрой Кузьмин Константин Анатольевич _____

==========

Актуализация с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы
Руководитель ОПОП
_____

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры
Истории казачества и социально-гуманитарных наук
Протокол от __ _____ 2030 г. № __
Зав. кафедрой Комаров Дмитрий Евгеньевич_____

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры
Системной автоматизации и информационных технологий
Протокол от __ _____ 2030 г. № __
Зав. кафедрой Кузьмин Константин Анатольевич _____