

Частное образовательное учреждение высшего образования
«Институт социальных и гуманитарных знаний»

ЧОУ ВО «ИСГЗ»

Утверждаю
Первый проректор Дмитриева Н.Г.

Рекомендовано УМС _____ председатель Романчук Е.С.

Одобрено решением кафедры Философии и гуманитарных дисциплин
Протокол № 9 от «26» 05 2017 г.

Зав. кафедрой _____ / Хабибрахманова О.А. / к.п.н., доцент
(подпись) (ФИО) (научное звание, должность)

Разработчик _____ / Серазетдинов Р.Х. / ст. преподаватель
(подпись) (ФИО) (научное звание, должность)

Декан _____ / Журавлева Т.Б. / к.п.н., доцент
(подпись) (ФИО) (научное звание, должность)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.29

Физическая культура и спорт

Общий объем дисциплины по учебному плану 2 (zet) 72 (часов)

по направлению подготовки

38.03.01 Экономика

профиль: бухгалтерский учет, анализ и аудит; финансы и кредит

ФГОС ВО утвержден приказом МО и Н РФ от «12» ноября 2015г. №1327

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр
Нормативный срок освоения программы – 4 года
Форма обучения - очная, заочная

1. Цель освоения дисциплины: формирование физической культуры личности и обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности.

Задачи курса:

- сформировать у студентов понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на ведение здорового образа жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение студентами системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности студентов;
- приобретение студентами опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО:

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам базовой части. Дисциплина «Физическая культура и спорт» базируется на знаниях и навыках, полученных при обучении на уровне среднего общего образования. Основные положения дисциплины должны быть использованы при изучении следующих дисциплин: «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Дисциплина (модуль) «Физическая культура и спорт» реализуются в порядке, установленном организацией, а для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья организация устанавливает особый порядок освоения дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт», который регламентируется «Положением о порядке проведения и объеме подготовки по физической культуре при освоении образовательных программ с учетом состояния здоровья инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья». (утверждено ректором ЧОУ ВО «ИСГЗ»).

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» студент должен обладать следующими компетенциями:

общекультурные компетенции:

способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

В результате изучения дисциплины студент должен:

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать: основы физической культуры и спорта, физического воспитания, самовоспитания и самообразования, физического развития; о здоровье, здоровом образе жизни, основах жизнедеятельности, двигательной активности; формы самостоятельных занятий, направленность самостоятельных занятий, планирование самостоятельных занятий и особенности их проведения в зависимости от возраста и пола, спортивной подготовленности и функционального состояния; о массовом спорте, студенческом спорте, системах физических упражнений.

Уметь: использовать средства и методы физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств; применять индивидуальный выбор вида спорта или системы физических упражнений; владеть средствами, методами и способами организации активного отдыха.

Владеть: жизненно важными двигательными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки и др.); средствами физической культуры для развития отдельных физических качеств; навыками проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической, тренировочной или восстановительной направленности; умениями оценивать состояние здоровья, физического развития, функционального состояния и физической подготовленности.

Этапы формирования компетенций дисциплины «Физическая культура и спорт»

Код формируемой компетенции	ЭТАП ФОРМИРОВАНИЯ		
	начальный	промежуточный	завершающий
ОК-8	+	+	+

4.Общий объем дисциплины

Очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 (ZET) 72 (академ. часов), в т.ч. на контактную работу обучающихся с преподавателем (аудиторные занятия) выделено 72 акад. часа.

Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием форм учебных занятий и количества отведенных на выполнение академических часов для очной формы обучения

Наименование тем/разделов	ВСЕГО по плану(ак.ч.)	Аудиторные занятия 72академ. часов				СРС - академ. часов			
		Всего (ак.ч.)	Лек.	Практ. / Сем.	КСР	Всего (ак.ч.)	Реферат	Контрольная работа (тестовые задания)	Самостоятельное изучение учебной литературы
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	4	4		4					
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	4	4		4					
Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	8	8		8					
Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	8	8		8					
Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	8	8		8					
Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	8	8		8					
Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	8	8		8					
Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или	8	8		8					

системой физических упражнений									
Тема 9. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом	8	8		8					
Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.	8	8		8					
Курсовая работа	Не предусмотрена								
Промежуточный контроль (экзамен/зачет/зачет с оценкой)	Зачет								
ИТОГО	72 (2)	72		72					

для заочной формы обучения

Наименование тем/разделов	ВСЕГО по плану (ак.ч.)	Аудиторные занятия академ. часов				СРС - академ. часов		
		Контакт. раб. (по учеб. зан.)	Лек.	Прак. т. / Сем.	КСР	Всего (ак.ч.)	Сам. изучение учебной литературы	Реферат
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	7	-				6	6	1
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	8	2	2			6	6	
Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	7	-				6	6	1
Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	7	-				6	6	1
Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	6					6	6	
Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	7	-				6	6	1
Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений ОК-5, ОК-7	6					6	6	
Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	7	-				6	6	1
Тема 9. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом	6					6	6	
Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.	7	-				7	6	1

Курсовая работа		Не предусмотрена						
Промежуточный контроль (экзамен/зачет/зачет с оценкой)		Зачет (4 час)						
ИТОГО	72	2	2			66	60	6

Самостоятельная работа студентов заочного обучения предполагает подготовку рефератов.

6. Содержание дисциплины по темам.

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

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации. Физическая культура личности. Значение физической культуры для различных сфер жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды

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

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

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

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

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

Часть 1. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Часть 2. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

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

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений

Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе.

Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности студентов. Контроль эффективности тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

Тема 9. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль и его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для

оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

Часть 1. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

Часть 2. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности. Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста; прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам обучения (семестрам) для студентов факультета.

7. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д: Феникс, 2014. - 448 с : табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>

2. Минникаева, Н.В. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие / Н.В. Минникаева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014. - 142 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1669-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278495>

3. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрухина, Е.В. Кетриш. - М.: Спорт, 2016. - 281 с.: ил. - Библиогр.: с. 241-246. - ISBN 978-5-906839-23-7; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372>

Задания и темы, выносимые на самостоятельную работу	Время на подготовку (час.)	Форма СРС	Форма Контроля (для заочной формы обучения)
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1	Чтение учебной литературы	Реферат
Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	1	Чтение учебной литературы	
Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1	Чтение учебной литературы	
Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	Чтение учебной литературы	

Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	1	Чтение учебной литературы
Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.	1	Чтение учебной литературы

8. Оценочные средства для проведения текущей и промежуточной аттестации

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины*	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	ОК-8	тест
2.	Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	ОК-8	тест
3.	Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	ОК-8	тест
4.	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	ОК-8	тест
5.	Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	ОК-8	тест
6.	Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.	ОК-8	тест
	Промежуточный контроль	ОК-8	Зачет (тестовые задания)

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

Основная литература

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д: Феникс, 2014. - 448 с. : табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>

2. Минникаева, Н.В. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие / Н.В. Минникаева; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014. - 142 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1669-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278495>

3. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрияшина, Е.В. Кетриш. - М.: Спорт, 2016. - 281 с.: ил. - Библиогр.: с. 241-246. - ISBN 978-5-906839-23-7; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372>

Дополнительная литература

1. Вайнер, Э.Н. Краткий энциклопедический словарь: адаптивная физическая культура: учебное пособие / Э.Н. Вайнер, С.А. Кастюнин. - 3-е изд., стер. - Москва : Флинта, 2018. - 145 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-89349-557-7; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=79336>

2. Переверзин И.И. Менеджмент спортивной организации: учеб. пособие\ И.И. Переверзин. - 2-е изд., перераб. и доп.- М.: СпортАкадемПресс, 2006.- 244с. (Г)

3. Экономика физической культуры и спорта: учеб. пособие\ Под ред. Кузина В.В.- М.: СпортАкадемПресс, 2006.- 496с. (Г)

7. Описание материально-технического обеспечения, необходимого для осуществления образовательного процесса по дисциплине:

Материально-техническое обеспечение дисциплины «Физическая культура и спорт» включает следующий спортивный инвентарь: баскетбольные мячи – 2 шт., волейбольные мячи – 3 шт., футбольные мячи – 2 шт., скакалки – 4 шт., ракетки для бадминтона – 2 шт.

11. Методические указания по освоению дисциплины (для обучающихся):

Освоение дисциплины необходимо осуществлять последовательно, на базе информации, полученной во время лекционных занятий. Студент перед началом курса должен ознакомиться с основными разделами курса в программе. На лекции студент получает направляющие положения по каждой теме дисциплины. В ходе аудиторных занятий рассматриваются наиболее важные темы курса, а также вопросы, недостаточно полно освещенные в основной литературе или вызывающие затруднения студентов.

При проведении занятий по физической культуре для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья следует руководствоваться Положением о порядке проведения и объеме подготовки по физической культуре при освоении образовательных программ с учетом состояния здоровья инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья ЧОУ ВО «ИСГЗ».

Содержание занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов обучающихся.

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.

2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности

3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.

5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики.

6. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности.

При проведении занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся, дает индивидуальные рекомендации к занятиям по тому или иному виду спорта.

1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.

2. Спортивные игры

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости;

совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Волейбол

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Баскетбол

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО И ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

1. Этапы формирования компетенций в процессе изучения дисциплины

Этап (уровень) сформированности компетенций	Индекс, наименование компетенции
Этап 1.	- знание влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.
Этап 2.	- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

2. Структура оценки показателей и критериев уровней сформированности компетенций по дисциплине. Шкала оценивания

Компетенция	Форма контроля	Форма компетентно – ориентированного задания	Показатели и критерии оценивания	Шкала оценивания
ОК-8	Текущий контроль (60 баллов)	Реферат	Обозначена проблема и обоснована её актуальность, логично изложена собственная позиция, сформулированы вывод; Сделан краткий анализ различных	60

			точек зрения на рассматриваемую проблему; Соблюдены требования к внешнему оформлению, выдержан объём	
ОК-8	Промежуточный контроль (40 баллов)	Зачет	Правильно решенные тестовые задания. 1 вопрос – один верный ответ.	40
ИТОГО по результатам освоения дисциплины				100 баллов

компетенции	дескрипторы	Оценочные средства
ОК-8 - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Знать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Уметь: использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств</p>	Тест

3. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ (60 баллов)

3.1 Реферат

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

1. Физическая культура в здоровом образе жизни.
2. Значение ФК для всестороннего развития личности.
3. Утренняя гимнастика в режиме дня.
4. Личная и общественная гигиена на занятиях по физической культуре.
5. Основы рационального питания и контроль за весом тела.
6. Режим питания, составляющие компоненты и их роль в обеспечении жизнедеятельности. Питание при повышенных спортивных нагрузках.
7. Шейпинг в укреплении здоровья и формировании гармоничного телосложения.
8. Пагубное воздействие на организм вредных привычек.
9. Движение – источник здоровья, энергии и успешной карьеры.
10. Предупреждение травматизма на занятиях физической культурой.
11. Возрастные особенности организма.
12. Антропометрические данные человека, их значение для занятий спортом и физической культурой. Методы антропометрических измерений.
13. Влияние физических упражнений на организм человека и телосложение.

14. Тренажеры и их использование для развития физических качеств.
15. Контроль и самоконтроль на занятиях по физической культуре.
16. Двигательное качество «Быстрота».
17. Двигательное качество «Сила».
18. Двигательное качество «Выносливость».
19. Двигательное качество «Ловкость».
20. Двигательные навыки и их формирование средствами физической культуры.
21. Физическая культура как вид культуры личности в обществе.
22. История развития физической культуры в древнем мире.
23. Анализ понятий «физическая культура» и «спорт».
24. Роль физической культуры в современном обществе. Уровень развития физической культуры в России.
25. Физическая культура в профилактике различных заболеваний человека.
26. История физической культуры и спорта в России.
27. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
28. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
29. Материальные и духовные ценности физической культуры.
30. Роль физической культуры в профессиональной подготовке студента.
31. История возникновения и развития волейбола.
32. Плавание – жизненно важный навык.
33. История возникновения и развития легкой атлетики в России.
34. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.
35. Футбол. История возникновения. Правила игры.
36. Баскетбол. История возникновения и развития игры.
37. Настольный теннис. История возникновения и развития.
38. Классические лыжные ходы.
39. Легкая атлетика как основа физического воспитания.
40. Прикладное плавание. Оказание первой помощи пострадавшему на воде.
41. История возникновения Олимпийского движения в древней Греции.
42. Первые Олимпийские игры древнего периода.
43. История возрождения современного Олимпийского движения и его роль в международной мировой культуре.
44. История современного Олимпийского движения.
45. История возникновения и развития Параолимпийских игр.
46. Анализ выступления спортсменов России на Олимпийских Играх.
47. История Зимних Олимпийских игр.
48. Символика, ритуал и традиции Олимпийских игр.

Методические указания по выполнению реферата

Реферат является одной из форм учебной и научно — исследовательской работы студентов.

Цель написания реферата состоит в том, чтобы научить студентов связывать теорию с практикой, пользоваться литературой, статистическими данными, прививать умение популярно излагать сложные вопросы.

Работа студента над рефератом состоит из следующих этапов:

1. Выбор темы на основе предложенной тематики;

2. Подбор материала (посещение библиотеки, просмотр информационных программ, изучение научных работ, статистических данных, материалов периодической печати);
3. Подготовка и написание реферата;
4. Защита реферата на семинаре или конференции.

Реферат должен иметь следующую структуру:

- план;
- введение;
- изложение основного содержания темы;
- заключение;
- список используемой литературы.

Предварительный план реферата состоит обычно из трех — четырех вопросов, в процессе работы он уточняется и конкретизируется.

План — логическая основа реферата, от правильного его составления во многом зависит структура, содержание и логическая связь частей. План не следует излишне детализировать, в нем перечисляются основные, центральные вопросы темы в логической последовательности.

При работе над рефератом необходимо внимательно изучить соответствующую теме литературу.

Когда студент в достаточной степени накопил и изучил материал по соответствующей теме, он принимается за его систематизацию. Внимательно перечитывая свой конспект или записи на карточках, он располагает свой материал в той последовательности, которая представляется ему наиболее стройной и целесообразной. Одновременно студент фиксирует собственные мысли, которые он считает нужными изложить в тексте реферата.

Основному тексту в реферате предшествует введение. В нем необходимо показать значение, актуальность рассматриваемой проблемы, обоснованность причины выбора темы, кроме того, следует отметить, в каких произведениях известных авторов рассматривается изучаемая проблема, сформулировать основную задачу, которая ставится в реферате.

В основной части работы большое внимание необходимо уделить глубокому теоретическому освещению как темы в целом, так и отдельным ее вопросам, правильно связать теоретические положения с практикой, конкретным фактическим материалом. Изложение должно осуществляться в соответствии с составленным планом.

Реферат должен быть написан ясным языком, без повторений, сокращений, противоречий между отдельными положениями.

Большое значение имеет правильное оформление реферата. Страницы текста, включенные в реферат приложения, таблицы и распечатки должны соответствовать формату А4. Титульный лист должен содержать реквизиты: названия колледжа, по какой дисциплине написан реферат, тему, кто выполнил работу (фамилия, инициалы, номер группы) и кто проверил работу (фамилия, инициалы преподавателя). Реферат должен быть выполнен машинописным способом на одной стороне листа белой бумаги через полтора интервала, 14 шрифтом (допускается написание реферата от руки пастой синего или черного цвета).

Текст реферата следует печатать, соблюдая следующие размеры полей: левое - 30 мм, правое - 15 мм, верхнее и нижнее - 20 мм.

Все линии, буквы, цифры и знаки должны быть одинаково черными по всему реферату.

Заголовки разделов основной части следует располагать в середине строки без точки в конце и печатать прописными буквами, не подчеркивая.

Страницы реферата следует нумеровать арабскими цифрами, соблюдая сквозную нумерацию по всему тексту отчета. Номер страницы проставляют посередине листа в

верхнем поле без точки в конце. Титульный лист включают в общую нумерацию страниц реферата. Номера страниц на титульном листе и в оглавлении не проставляют.

Приводимые в тексте цитаты из литературы, а также статистические данные должны быть снабжены соответствующими ссылками на источники, из которых они взяты, с указанием авторов, названия работы, тома, страницы. Объем реферата 10 — 15 листов.

В конце реферата приводится список использованной литературы, который составляется в следующей последовательности:

1. Официальные материалы, законы указы;
2. Остальные использованные в реферате источники в алфавитном порядке фамилии авторов.

Пояснительная записка по методике оценивания реферата:

Показатели и критерии оценивания реферата	Шкала оценивания реферата
Обозначена проблема и обоснована её актуальность, логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы	15 баллов
Сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему	15 баллов
Соблюдены требования к внешнему оформлению, выдержан объём	15 баллов
Имеются приложения, иллюстративный материал	15 баллов
Итого	60 баллов

4. Оценочные средства промежуточного контроля (40 баллов)

4.1 Зачет

1. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

- 1) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
- 2) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
- 3) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- 4) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.

2. Укажите, что послужило основой (источником) возникновения физического воспитания в обществе:

- 1) результаты научных исследований;
- 2) прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности;
- 3) осознанное понимание людьми явления упражняемости (повторяемости действий), важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между ними;
- 4) желание заниматься физическими упражнениями.

3. Какие методы относятся к методам научного исследования:

1) метод теоретического анализа и обобщения, социологические методы, метод опроса, наблюдения, эксперимент, тестирование, измерение морфофункциональных показателей;

2) экспериментальные методы, социологические методы, метод теоретического анализа, методы исследования физических качеств и техники выполнения упражнения;

3) методы исследования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, тестирование, социологические и педагогические методы.

4. Наиболее общие группы задач системы физкультурного образования:

1) воспитательные, психолого-педагогические, оздоровительные, образовательные;

2) оздоровительные, образовательные, воспитательные;

3) задачи по развитию двигательных качеств, оздоровительные и воспитательные.

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

1) разрядные нормативы и требования по видам спорта;

2) методики занятий физическими упражнениями;

3) общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания;

4) научно обоснованные задачи и средства физического воспитания, комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению, перечень конкретных норм и требований.

6. В отечественной педагогике главным методом воспитания является:

1) метод убеждения

2) метод упражнения

3) метод поощрения

4) наглядный пример

7. Основным специфическим средством физического воспитания являются:

1) физические упражнения;

2) оздоровительные силы природы;

3) гигиенические факторы;

4) тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.

8. Физические упражнения – это:

1) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;

2) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;

3) такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;

5) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.

9. Под техникой физических упражнений понимают:

1) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью;

2) способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;

- 3) определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения;
- 4) видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения.

10. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает:

- 1) закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия;
- 2) частоту движений в единицу времени;
- 3) взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения;
- 4) точность двигательного действия и его конечный результат.

11. Под методами физического воспитания понимаются:

- 1) основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии с его общими целями и закономерностями;
- 2) те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения;
- 3) конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия;
- 4) способы применения физических упражнений.

12. К специфическим методам физического воспитания относятся:

- 1) словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия;
- 2) методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы;
- 3) методы срочной информации;
- 4) практический метод, видеометод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля.

13. Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на:

- 1) методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;
- 2) методы общей и специальной физической подготовки;
- 3) игровой и соревновательный методы;
- 4) специфические и общепедагогические методы.

14. Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что:

- 1) каждое упражнение направлено одновременно на совершенствование техники движения и на развитие физических способностей;
- 2) они являются связующим звеном между запроектированной целью и конечным результатом физического воспитания;
- 3) они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями;
- 4) каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

15. Сущность метода сопряженного воздействия состоит в том, что техника двигательного действия:

- 1) разучивается в условиях, требующих уменьшения физических усилий;

- 2) совершенствования в условиях, требующих увеличения физических усилий;
- 3) закрепляется в условиях внешних и внутренних сбивающих факторов (помехоустойчивость)
- 4) выполняется в строго заданной форме и точно обусловленной нагрузкой.

16. К какой группе методов физического воспитания относится круговой метод:

- 1) методы строго-регламентированного упражнения;
- 2) методы частично-регламентированного упражнения;
- 3) методы организации занятий;
- 4) организационно-методическая форма занятий.

17. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся?

- 1) принцип сознательности и активности;
- 2) принцип доступности и индивидуализации;
- 3) принцип научности;
- 5) принцип связи теории с практикой.

18. Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма?

- 1) принцип научности;
- 2) принцип доступности и индивидуализации;
- 3) принцип непрерывности;
- 5) принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий.

19. Укажите, какой принцип обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с возрастными этапами и сепиями человека, т. е. применительно к сменяющимся периодам онтогенеза и особенно периодам возрастного физического развития организма:

- 1) принцип научности;
- 2) принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания;
- 3) принцип систематичности и последовательности;
- 4) принцип всестороннего развития личности.

20. Система движений, объединенная смысловыми двигательными задачами, называется:

- 1) двигательными действиями;
- 2) спортивной техникой;
- 3) подвижной игрой;
- 4) физическими упражнениями.

21. Педагогический процесс, направленный на системное освоение рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимых двигательных навыков, умений, а также связанных с этим процессом знаний, называется:

- 1) физическим образованием;
- 2) физическим воспитанием;
- 6) физическим развитием;
- 7) физической культурой.

22. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т. е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется:

- 1) двигательным умением;
- 2) техническим мастерством;
- 3) двигательной одаренностью;
- 4) двигательным навыком.

23. Из перечисленных пунктов: 1) нестабильность, 2) слитность, 3) неустойчивость,

4) автоматизированность, 5) излишние мышечные затраты, 6) экономичность – укажите те, которые являются характерными (отличительными) признаками двигательного умения?

- 1) 2, 4;
- 2) 1, 3, 5;
- 3) 1, 2, 3, 4, 5, 6;
- 4) 1, 2, 6.

24. Основным отличительным признаком двигательного навыка является:

- 1) нестабильность в выполнении двигательного действия;
- 2) постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения двигательного действия;
- 3) автоматизированность управления двигательными действиями;
- 5) неустойчивость к действию сбивающих факторов (встречный ветер, дождь, плохое освещение мест занятий, шум в зале, на стадионе и т. п.).

25. Весь процесс обучения любому двигательному действию включает в себя ..., которые отличаются друг от друга как частными задачами, так и особенностями методики.

Вставка-ответ:

- 1) три этапа;
- 2) четыре этапа;
- 3) два этапа;
- 4) пять этапов.

26. Обучение двигательному действию начинается с:

- 1) создания общего первоначального представления (смыслового и зрительного) о двигательном действии и способе его выполнения;
- 2) непосредственного разучивания техники двигательного действия по частям;
- 3) непосредственного разучивания техники двигательного действия в целом;
- 4) разучивания общеподготовительных упражнений.

27. Каким методом обучения преимущественно пользуются на этапе начального разучивания техники сложного двигательного действия?

- 1) методом стандартно-интервального упражнения;
- 2) методом сопряженного воздействия;

28. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательным и другим умениям и навыкам, и также на их дальнейшее совершенствование, называется:

- 1) методикой обучения;
- 2) физической культурой;
- 3) физическим образованием;
- 8) физическим воспитанием.

29. В физическом воспитании и спорте проявляется положительный и отрицательный перенос двигательных навыков. Основным условием положительного переноса навыка является:

- 1) высокий уровень профессионального мастерства учителя физической культуры, преподавателя физического воспитания, тренера по виду спорта;
- 2) наличие структурного сходства в главных фазах (отдельных звеньях) этих двигательных действий;
- 3) соблюдение принципа сознательности и активности;
- 4) учет индивидуальных особенностей занимающихся.

30. Сила – это:

- 1) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»;
- 2) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
- 3) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений);
- 5) способность человека проявлять большие мышечные усилия.

31. Абсолютная сила – это:

- 1) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела;
- 2) способность человека преодолевать внешнее сопротивление;
- 3) проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц;
- 4) сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека.

32. Относительная сила – это:

- 1) сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса;
- 2) сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим;
- 3) сила, приходящаяся на 1 см² физиологического поперечника мышцы;
- 4) сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другим упражнением.

33. Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом развития силы у мальчиков и юношей считается возраст:

- 1) 10 – 11 лет;
- 2) 11 – 12 лет;
- 3) от 13 – 14 до 17 – 18 лет;
- 4) от 17 – 18 до 19 – 20 лет.

34. При использовании силовых упражнений величину отягощения дозируют количеством возможных повторений в одном подходе, что обозначается термином:

- 1) повторный максимум (ПМ);
- 2) силовой индекс (СИ);
- 3) весосиловой показатель (ВСП);
- 4) объем силовой нагрузки.

35. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется:

- 1) простой двигательной реакцией;
- 2) скоростными способностями;
- 3) скоростью одиночного движения;
- 4) быстротой движения.

36. Какая форма проявления скоростных способностей определяется по так называемому латентному (скрытому) периоду реакции?

- 1) скорость одиночного движения;
- 2) частота движений;
- 3) быстрота двигательной реакции;
- 4) ускорение.

37. Число движений в единицу времени характеризует:

- 1) темп движений;
- 2) ритм движений;
- 3) скоростную выносливость;
- 3) сложную двигательную реакцию.

38. Наиболее благоприятным периодом скоростных способностей считается возраст:

- 1) от 7 до 11 лет
- 4) от 14 до 16 лет;
- 5) 17 – 18 лет;
- 5) от 19 до 21 года.

39. В физическом воспитании и спорте основным методом при развитии быстроты двигательной реакции является:

- 1) метод круговой тренировки;
- 2) метод динамических усилий;
- 3) метод повторного выполнения упражнения;
- 4) игровой метод.

40. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

- 1) функциональной устойчивостью;
- 2) биохимической экономизацией;
- 3) тренированностью;
- 4) выносливостью.

41. Выносливость по отношению к определенной деятельности называется:

- 1) аэробной выносливостью;
- 2) анаэробной выносливостью;
- 3) анаэробно-аэробной выносливостью;
- 5) специальной выносливостью.

42. Наиболее интенсивный прирост выносливости наблюдается в возрасте:

- 1) от 7 до 9 лет;
- 2) от 10 до 14 лет;

- 3) от 14 до 20 лет;
- 5) от 20 до 25 лет.

43. Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее:

- 1) 3 – 5 мин, выполняемые в анаэробном режиме;
- 2) 7 – 12 мин, выполняемые в аэробно-анаэробном режиме;
- 3) 15 – 20 мин, выполняемые в аэробном режиме;
- 5) 45 – 60 мин.

44. Интервал отдыха, гарантирующий к моменту очередного повторения упражнения восстановление работоспособности до исходного уровня, называют:

- 1) полным (ординарным);
- 2) суперкомпенсаторным;
- 3) активным;
- 4) строго регламентированным.

45. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- 1) эластичностью;
- 2) стретчингом;
- 3) гибкостью;
- 5) растяжкой.

46. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственной активности соответствующих мышц называется:

- 1) активной гибкостью;
- 2) специальной гибкостью;
- 3) подвижностью в суставах;
- 4) динамической гибкостью.

47. Гибкость, характеризующаяся амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия, называется:

- 1) специальной гибкостью;
- 2) общей гибкостью;
- 3) активной гибкостью;
- 4) динамической гибкостью.

48. Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость?

- 1) выносливость;
- 2) сила;
- 3) быстрота;
- 4) координационные способности.

49. Что такое «стретчинг»?

- 1) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев;
- 2) система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц;
- 3) гибкость, проявляемая в движениях;
- 4) мышечная напряженность.

50. Основным методом развития гибкости является:

- 1) повторный метод;
- 2) метод максимальных усилий;
- 3) метод статических усилий;
- 4) метод переменного-непрерывного упражнения.

51. Гибкость (амплитуда движений) измеряется:

- 1) временем и параметрами удержания определенной позы в растянутом состоянии;
- 2) в угловых градусах или в линейных мерах (в см) с использованием аппаратуры или педагогических тестов;
- 3) показателем разницы между величиной активной и пассивной гибкостью;
- 4) показателем суммы общей и специальной гибкости («запас гибкости»).

52. Под двигательными-координационными способностями следует понимать:

- 1) способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности);
- 2) способности владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания;
- 3) способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т. е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно);
- 4) способности противостоять физическому утомлению в сложнокоординационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений.

53. Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом для развития двигательных-координационных способностей считается возраст:

- 1) 5 – 6 лет;
- 2) 7 – 9 лет;
- 3) 11 – 12 лет;
- 4) 13 – 15 лет.

54. Упражнения с направленностью на воспитание и совершенствование координационных способностей рекомендуется выполнять:

- 1) в подготовительной части урока (тренировочного занятия);
- 2) в первой половине основной части урока;
- 3) во второй половине основной части урока;
- 4) в заключительной части урока.

55. Можно ли совершенствовать координацию движений на фоне утомления? Выберите ответ:

- 1) можно, потому что с утомлением объективно возникает необходимость более экономного выполнения движений;
- 2) нельзя, так как при утомлении сильно снижается четкость мышечных ощущений;
- 3) можно, так как утомление снимает координационную напряженность;
- 5) можно, потому что на фоне утомления повышается чувствительность участвующих в управлении двигательными действиями сенсорных систем.

56. Спорт (в широком понимании) – это:

- 1) вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека и развитие его физических способностей;
- 2) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;

- 3) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в спортивных соревнованиях;
- 4) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.

57. Укажите конечную цель спорта:

- 1) физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности;
- 2) совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся;
- 3) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей;
- 4) развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.

58. Спортивная тренировка – это:

- 1) повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата;
- 2) планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей;
- 3) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;
- 4) упорядоченная организация деятельности по обеспечению совершенствования человека в сфере спорта.

59. В спортивной тренировке под термином *метод* следует понимать:

- 1) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса;
- 2) способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;
- 3) исходные закономерности, которые определяют организацию учебно-тренировочного процесса;
- 4) конкретные указания тренеру о том, как нужно поступить в типичной педагогической ситуации.

60. Принципы спортивной тренировки представляют собой:

- 1) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в которых синтезированы научные данные и передовой практический опыт тренерской работы;
- 2) способы применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;
- 3) внешнее выражение согласованной деятельности тренера и спортсменов, осуществляемой в определенном порядке режима;
- 4) путь достижения (реализации) цели и задач спортивной тренировки.

61. Средствами технической подготовки спортсмена являются:

- 1) общеподготовительные упражнения;
- 2) специально подготовительные упражнения;
- 3) соревновательные упражнения;
- 4) общеподготовительные, специально подготовительные и соревновательные упражнения.

62. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:

- 1) втягивающий, базовый, восстановительный;

- 2) подготовительный, соревновательный, переходный;
- 3) тренировочный и соревновательный;
- 4) осенний, зимний, весенний, летний.

63. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:

- 1) максимальный фонд двигательных умений и навыков;
- 2) наивысший уровень развития физических качеств;
- 3) здоровье спортсмена;
- 4) наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.

64. Возрастной период, наиболее чувствительный для воздействий, характеризующийся оптимальными возможностями для ускоренного развития какой-либо стороны психики или психомоторики (памяти, мышления, двигательных навыков, физических качеств и др.), а также обучения и воспитания, называется:

- 1) дошкольным;
- 2) школьным;
- 3) сенситивным;
- 4) базовым.

65. Укажите, как называются тренировочные циклы (в зависимости от масштаба времени), на основе которых строится процесс спортивной подготовки:

- 1) тренировочные, соревновательные, восстановительные;
- 2) микроциклы, мезоциклы, макроциклы;
- 3) оперативные, текущие, этапные циклы;
- 5) подготовительные, основные, соревновательные.

66. В спорте при проведении комплексного контроля (в подготовке спортсмена) регистрируются показатели:

- 1) тренировочных и соревновательных воздействий;
- 2) функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях;
- 3) состояния внешней среды;
- 4) тренировочных и соревновательных воздействий, функционального состояния и подготовленности спортсмена и состояния внешней среды.

Пояснительная записка по методике оценивания зачета:

Показатели и критерии оценивания зачета	Шкала оценивания зачета
60 тестовых заданий	1 балл
Максимальное количество баллов	40