

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ИНГУШСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**АГРОИНЖЕНЕРНЫЙ ФАКУЛЬТЕТ**

**КАФЕДРА «ЗООТЕХНИЯ»**

**СОГЛАСОВАНО**

Руководитель образовательной программы

\_\_\_\_\_/А.А. Мурзабеков  
от «19» марта 2025г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Декан Агроинженерного факультета

\_\_\_\_\_/М.И. Ужахов  
от «20» марта 2025г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1. В. 04 Элективные курсы по физической культуре и спорту**

Направление подготовки (бакалавриат)

36.03.02 Зоотехния

Направленность - Разведение, генетика и селекция животных

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения очная, заочная

г. Магас, 2025

## **Цели и задачи освоения учебной дисциплины**

**Цель** - формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности

### **Задачи:**

- \* понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- \* знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- \* формирование мотивационно-ценностного отношения к физической установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование, самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- \* овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование, психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- \* обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- \* приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

### **\* Место учебной дисциплины в структуре ооп во**

Дисциплина «Физическая культура» относится к части Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана.

В соответствии с учебным планом период обучения по дисциплине 1- 4-й семестр.

Дисциплина «Физическая культура» в силу занимаемого ей места в ФГОС ВО, ОПОП ВО и учебном плане по направлению подготовки предполагает взаимосвязь с другими изучаемыми дисциплинами.

В качестве «входных» знаний дисциплины «Физическая культура и спорт» используются знания и умения, полученные обучающимися при изучении дисциплин .

Дисциплина «Физическая культура и спорт» может являться предшествующей при изучении дисциплин.

**\* Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения учебной дисциплины. ожидаемые результаты образования и компетенции обучающегося по завершении освоения программы учебной дисциплины (модуля)**

Перечень компетенций, которыми должны овладеть обучающиеся в результате освоения образовательной программы	Степень реализации компетенции при изучении дисциплины (модуля)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)		
		Знания	Умения	Владения (навыки)
а) общекультурные компетенции				

4. Объем дисциплины и виды учебной работы				
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: ценности, функции физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества; методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования и совершенствования физических качеств, а также уровня физической подготовленности; принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; методы сохранения и укрепления здоровья;	Уметь: планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья; осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом; использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и организации здорового образа жизни	Владеть: - принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой; способами и средствами организации здорового образа жизни; навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой
Не предусмотрены				

Виды учебных занятий	х	Грудоемкость	
		зач.ед.	час.
гр.1	гр.2	гр.3	гр.4

занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Виды учебных занятий	зач.ед.	Грудоемк < час.	сть в семестре 4
<i>гр.1</i>	<i>гр.2</i>	<i>гр.3</i>	<i>гр.4</i>
<b>ОБЩАЯ трудоемкость</b> по учебному плану			
<b>Контактные часы</b>			
Лекции (Л)		64	64
Семинары (С)		0	0
Практические занятия (ПЗ)			
Лабораторные работы (ЛР)		0	0
Групповые консультации (ГК) и (или) индивидуальная работа с обучающимся (ИР), предусмотренные учебным планом подготовки			
<b>Промежуточная аттестация: 4</b>			
<b>Самостоятельная работа (СР)</b> в том числе по курсовой работе (проекту)	<b>0</b>		<b>8</b> <b>72</b>

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

В данном разделе приводится содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий. Структура дисциплины по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий приведена в Таблице 3, содержание дисциплины по темам (разделам) – в Таблице 4.

Таблица 3. Структура дисциплины по темам (разделам) с указанием отведенного на них

количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий

№	Наименование темы (раздела)	Количество часов					
		Всего	Контактные часы (аудиторная работа)				СР
			Л	С	ПЗ	ГК/ИК	
<i>гр.1</i>	<i>гр.2</i>	<i>гр.3</i>	<i>гр.4</i>	<i>гр.5</i>	<i>гр.6</i>	<i>гр. 7</i>	<i>гр.8</i>
Семестр № 4							
1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	6	5				1
2.	Естественнонаучные основы физического воспитания студентов	6	5				1
3.	Спорт в системе физического воспитания студентов	6	6				

№	Примечание: Л - лекции, С - семинары, ПЗ - практические занятия, ГК/ИК - групповые / Наименование темы						
	(раздела)	Всего	Контактные часы (аудиторная работа)				СР
4.	История физической культуры. Олимпийские игры.	6	6				
5.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	6	5				1
6.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	6	5				1
7.	Средства и методы восстановления физической работоспособности	6	6				
8.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	6	5				1
9.	Основы спортивной тренировки - физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость)	6	5				1
10.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	6	6				
11.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	6	5				1
12.	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	1	5				1
<b>Всего</b>			64	0			8
<b>Промежуточная аттестация (4)</b>							
<b>ИТОГО</b>							8

индивидуальные консультации

гр.1	гр.2	гр.3
1.	Физическая культура в 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. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах 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
2.	Естественнонаучные основы физического воспитания студентов	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
3.	Спорт в системе физического воспитания студентов	Виды спорта танцевального направления, силового направления и восточные единоборства. Водные виды спорта. Спортивные игры с ракеткой, клюшкой, мячом. Зимние виды спорта. Требования к виду спорта, претендующего на включение в программу Олимпийских игр
4.	История физической культуры. Олимпийские игры.	Возникновение физических упражнений в первобытном обществе. Каноны красоты человеческого тела. Спартанская, афинская и римская системы физического воспитания. Олимпийские игры древности. Физическое воспитание в феодальном обществе. Рыцарские добродетели. Игры, забавы и физические упражнения на Руси. Олимпийские игры современности. Атрибутика олимпийских игр
5.	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



№	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)
<u>гр.1</u>	<u>гр.2</u>	<u>гр.3</u>
		<p>требования Физическое здоровом образе жизни. здорового образа жизни</p> <p>к организации здорового образа жизни. самовоспитание и самосовершенствование в Критерии эффективности</p>
	<p>Психофизиологические основы учебного труда</p> <p>и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p> <p>Психофизиологическая</p>	<p>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, <u>повышения эффективности учебного труда</u></p>
	<p>Средства и методы восстановления физической работоспособности</p>	<p>Проблема утомления. Виды утомления. Причины возникновения утомление. Медико-биологические, педагогические и психологические средства восстановления. Аутогенная тренировка. Методика <u>применения сауны и русской бани</u></p>
	<p>Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания</p> <p>Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств.</p>	<p>Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. 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- <u>тренировочного занятия</u></p>
9.	<p>Основы спортивной тренировки - физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость)</p> <p>Морфо-функциональные</p> <p>Основы методики самостоятельных занятий физическими <u>упражнениями</u></p>	<p>изменения в организме человека в процессе спортивной тренировки. Нагрузка и отдых. Динамика функционального состояния организма спортсмена и не спортсмена до и после тренировки. Виды подготовок в спортивной тренировке. Физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Средства и методы развития физических качеств. Методика контроля <u>состояния физических качеств</u></p> <p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими <u>упражнениями</u></p>

№	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)
<i>гр.1</i>	<i>гр.2</i>	<i>гр.3</i>
		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 Рабочая программа дисциплины Б4 «Физическая культура» 8 и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.
11.	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
12.	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 занимающихся. Контроль эффективности тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения избранного вида спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта

## 5. Образовательные технологии

Образовательный процесс по дисциплине организован в форме учебных занятий (контактная работа (аудиторной и внеаудиторной) обучающихся с преподавателем и самостоятельная работа обучающихся). Учебные занятия представлены следующими

видами, включая учебные занятия, направленные на проведение текущего контроля успеваемости:

- \* лекции (занятия лекционного типа);
- \* семинары, практические занятия (занятия семинарского типа);
- \* групповые консультации;
- \* индивидуальные консультации и иные учебные занятия, предусматривающие индивидуальную работу преподавателя с обучающимся;
- \* самостоятельная работа обучающихся;
- \* занятия иных видов.

На учебных занятиях обучающиеся выполняют запланированные настоящей программой отдельные виды учебных работ. Учебное задание (работа) считается выполненным, если оно оценено преподавателем положительно.

В рамках самостоятельной работы обучающиеся осуществляют теоретическое изучение дисциплины с учётом лекционного материала, готовятся к практическим занятиям, выполняют домашнее задания, осуществляют подготовку к промежуточной аттестации.

Содержание дисциплины, виды, темы учебных занятий и форм контрольных мероприятий дисциплины представлены в разделе 5 настоящей программы и фонде оценочных средств по дисциплине.

#### **Текущая аттестация по дисциплине (модулю).**

Оценивание обучающегося на занятиях осуществляется в соответствии с положением о текущей аттестации обучающихся в университете.

По итогам текущей аттестации, ведущий преподаватель (лектор) осуществляет допуск обучающегося к промежуточной аттестации.

#### **Допуск к промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).**

Обучающийся допускается к промежуточной аттестации по дисциплине в случае выполнения им всех заданий и мероприятий, предусмотренных настоящей программой дисциплины в полном объеме. Преподаватель имеет право изменять количество и содержание заданий, выдаваемых обучающимся (обучающемуся), исходя из контингента (уровня подготовленности).

Допуск обучающегося к промежуточной аттестации по дисциплине осуществляет преподаватель, ведущий семинарские (практические) занятия.

Обучающийся, имеющий учебные (академические) задолженности (пропуски учебных занятий, не выполнивший успешно задания(е)) обязан отработать их в полном объеме.

#### **Отработка учебных (академических) задолженностей по дисциплине (модулю).**

В случае наличия учебной (академической) задолженности по дисциплине, обучающийся отрабатывает пропущенные занятия и выполняет запланированные и выданные преподавателем задания. Отработка проводится в период семестрового обучения или в период сессии согласно графику (расписанию) консультаций преподавателя.

Обучающийся, пропустивший *лекционное занятие*, обязан предоставить преподавателю реферативный конспект соответствующего раздела учебной и монографической литературы (основной и дополнительной) по рассматриваемым вопросам в соответствии с настоящей программой.

Обучающийся, пропустивший *практическое занятие*, отрабатывает его в форме реферативного конспекта соответствующего раздела учебной и монографической литературы (основной и дополнительной) по рассматриваемым на *практическом* занятии

вопросам в соответствии с настоящей программой или в форме, предложенной преподавателем. Кроме того, выполняет все учебные задания. Учебное задание считается выполненным, если оно оценено преподавателем положительно.

Преподаватель имеет право снизить балльную (в том числе рейтинговую) оценку обучающемуся за невыполненное в срок задание (по неуважительной причине).

**Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю).** Формой промежуточной аттестации по дисциплине определен 4.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в соответствии с положением о промежуточной аттестации обучающихся в университете и оценивается: и рейтинговых баллов, назначаемых в соответствии с принятой в вузе балльно-рейтинговой системой.

Оценка знаний обучающегося оценивается по критериям, представленным в фонде оценочных средств по дисциплине.

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

Таблица 5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

№ раздела	Наименование раздела	Содержание средств контроля (вопросы самоконтроля)	Учебно-методическое обеспечение*
<i>зр.1</i> 1.		<i>зр.3</i>	О: [1-3] <sup>4</sup> - Д:[1-3]
	<i>зр.2</i> Физическая культура профессиональной подготовки студентов	в по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата	
2.	Подготовка к практическим занятиям	Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д:[1-3]
	Естественнонаучные основы физического воспитания студентов	предложенным преподавателем Подготовка реферата	
	Подготовка к практическим занятиям по вопросам,	Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д:[1-3]
	Спорт в системе физического воспитания студентов	предложенным преподавателем Подготовка реферата	
	Подготовка к практическим занятиям по вопросам,	Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	
	История физической культуры. Олимпийские игры.	практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем	
	Подготовка к	Подготовка реферата	

Подготовка к промежуточной аттестации, связанных с темой

Основы здорового образа жизни студентов

Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным

	Физическая культура в обеспечении здоровья	преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	
6.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]
7.	Средства и методы восстановления физической работоспособности	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]
8.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]
9.	Основы спортивной тренировки - физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость)	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]
10.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]
11.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]

12.	Особенности занятий избранным видом спорта или	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем	О: [1-3] Д: [1-3]
Примечание: О: - основная литература, Д: - дополнительная литература; в скобках - порядковый номер по списку связанных с темой			

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала. Система накопления результатов выполнения заданий позволит вам создать копилку знаний, умений и навыков, которую можно использовать как при прохождении практики, так и в будущей профессиональной деятельности.

**\*□ Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации**

ФОС приведен в приложении 1 к настоящей РПД.

**\*□ Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины/модуля**

**Основная литература**

- \* Быченков С.В. Теория и организация физической культуры в вузах [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / С.В. Быченков, А.В. Курбатов, А.А. Сафонов. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2018. — 242 с. — 978-5-4487-0110-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70999.html>
- \* Царик А.В. Справочник работника физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / А.В. Царик. — 5-е изд. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2018. — 1144 с. — 978-5-9500179-6-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/77242.html>
- \* Сырвачева И.С. Квалиметрия самоподготовки и самоконтроля студентов при занятиях физической культурой [Электронный ресурс] : учебное пособие / И.С. Сырвачева, С.Н. Зуев, В.А. Сырвачев. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 103 с. — 978-5-4486-0231-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73331.html>

**Дополнительная литература**

- \* Здоровье и физическая культура [Электронный ресурс] : материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции 12-13 декабря 2011 г. / О.В. Анфилатова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Киров: Вятский государственный гуманитарный университет, 2012. — 128 с. — 978-5-456-00034-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64841.html>
- \* Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / И.А. Лысова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский гуманитарный университет, 2011. — 161 с. — 978-5-98079-753-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625.html>

- \* Чертов Н.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Чертов. — Электрон. текстовые данные. — Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2012. — 118 с. — 978-5-9275-0896-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/47180.html>

## 9.

### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

- \* e-Library.ru [Электронный ресурс]: Научная электронная библиотека. - URL: <http://elibrary.ru/> (дата обращения 11.05.2018).
- \* Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» [Электронный ресурс]. - URL: <http://cyberleninka.ru/> (дата обращения 11.05.2018).
- \* Портал психологических изданий PsyJournals.ru <http://psyjournals.ru/index.shtml>
- \* Электронный психологический журнал «Психологические исследования» <http://psystudy.ru/>
- \* Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php> (дата обращения 11.07.2018). - Доступ к системе согласно правилам ЭБС и договором университета с ЭБС.
- \* Электронно-библиотечная система IPRbooks [Электронный ресурс]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/> (дата обращения 11.07.2018). - Доступ к системе согласно правилам ЭБС и договором университета с ЭБС.

## **10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

Методические указания предназначены для помощи обучающимся в освоении. Для успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, которая является важнейшей формой организации учебного процесса. Лекция:

- \* знакомит с новым учебным материалом,
- \* разъясняет учебные элементы, трудные для понимания,
- \* систематизирует учебный материал,
- \* ориентирует в учебном процессе. *Подготовка к лекции* заключается в следующем:
- \* внимательно прочитайте материал предыдущей лекции,
- \* выясните тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора),
- \* ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям,
- \* постарайтесь определить место изучаемой темы в своей профессиональной подготовке,
- \* запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции.

*Подготовка к практическим занятиям:*

- \* внимательно прочитайте материал лекций, относящихся к данному семинарскому занятию, ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям,
- \* выпишите основные термины,
- \* ответьте на контрольные вопросы по семинарским занятиям, готовьтесь дать развернутый ответ на каждый из вопросов,
- \* определите, какие учебные элементы остались для вас неясными и постарайтесь получить на них ответ заранее (до семинарского занятия) во время текущих консультаций преподавателя,
- \* выполните домашнее задание. Учтите, что:
- \* готовиться можно индивидуально, парами или в составе малой группы (последние являются эффективными формами работы);
- \* рабочая программа дисциплины в части целей, перечню знаний, умений, терминов и учебных вопросов может быть использована вами в качестве ориентира в организации обучения.

*Подготовка к промежуточной аттестации.* К промежуточной аттестации необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. Попытки освоить дисциплину в период зачётно - экзаменационной сессии, как правило, показывают не удовлетворительные результаты.

В самом начале учебного курса познакомьтесь с рабочей программой дисциплины и другой учебно-методической документацией, включающими:

- \* перечень знаний и умений, которыми обучающийся должен владеть;
- \* тематические планы лекций и практических занятий;
- \* контрольные мероприятия;
- \* учебники, учебные пособия, а также электронные ресурсы;
- \* перечень экзаменационных вопросов (вопросов к зачету).

После этого у вас должно сформироваться чёткое представление об объеме и характере знаний и умений, которыми надо будет овладеть по дисциплине. Систематическое выполнение учебной работы на лекциях и практических



занятиях позволит успешно освоить дисциплину и создать хорошую базу для прохождения промежуточной аттестации.

## **11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении**

**образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

### **Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

При осуществлении образовательного процесса применяются информационные технологии, необходимые для подготовки презентационных материалов и материалов к занятиям (компьютеры с программным обеспечением для создания и показа презентаций, с доступом в сеть «Интернет», поисковые системы и справочные, профессиональные ресурсы в сети «Интернет»).

В вузе оборудованы помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду вуза.

## **12. Программное обеспечение**

Информационно-библиотечное обеспечение учебного процесса включает в себя:

- доступ к электронно-библиотечным системам и электронным документам;
- хранение выпускных работ и ведения электронного портфолио обучающихся;
- WV-reader (IPRbooks) для мобильных устройств для незрячих и слабовидящих.

Имеющиеся в вузе адаптивные технологии для внедрения инклюзивного образования обеспечивают возможность внедрения методов инклюзивного образования для обучения людей с нарушениями зрения в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Университет обеспечен следующим комплектом лицензионного программного обеспечения.

1. Лицензионное программное обеспечение, используемое в ИнГГУ

- 1.1. Microsoft Windows 7, Windows 8, Windows 8.1, Windows 10
- 1.2. Microsoft Windows server 2003, 2008, 2012, 2016
- 1.3. Microsoft Office 2007, 2010, 2016
- 1.4. Программный комплекс ММИС “Деканат”
- 1.5. Программный комплекс ММИС “Визуальная Студия Тестирования”
- 1.6. Программный комплекс ММИС "ПЛАНЫ"
- 1.7. Программный комплекс ММИС "ЭЛЕКТРОННЫЕ ВЕДОМОСТИ"
- 1.8. Программный комплекс ММИС ВЕБ-ПРИЛОЖЕНИЕ "ПРИЕМНАЯ КОМИССИЯ-ОНЛАЙН"
- 1.9. Программный комплекс ММИС "ПРИЕМНАЯ КОМИССИЯ"
- 1.10. Программный комплекс ММИС "ВЕДОМОСТИ КАФЕДРЫ"
- 1.11. 1С Зарплата и Кадры
- 1.12. 1С Кадры: расчет заработной платы
- 1.13. Антивирусное ПО Kaspersky endpoint security
- 1.14. Справочно-правовая система “Консультант”
- 1.15. 1С Бухгалтерия

### **13. Перечень информационных справочных систем**

- \* Словари и энциклопедии на Академике [Электронный ресурс] // Академик.  
- URL: <http://dic.academic.ru>.
- \* Электронно-библиотечная система IPRbooks [Электронный ресурс]. - URL:

<http://www.iprbookshop.ru>. - Доступ к системе согласно правилам ЭБС и договором университета с ЭБС.

#### **14. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины/модуля**

Материально-техническое обеспечение учебного процесса по дисциплине определено нормативными требованиями, регламентируемыми приказом Министерства образования и науки РФ № 986 от 4 октября 2010 г. «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений», Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки.

Для проведения всех видов учебных занятий по дисциплине и обеспечения интерактивных методов обучения, необходимы столы, стулья (на группу по количеству посадочных мест с возможностью расстановки для круглых столов, дискуссий, прочее); доска интерактивная с рабочим местом (мультимедийный проектор с экраном и рабочим местом); желателен доступ в информационно-коммуникационную сеть «Интернет».

В соответствие с требованиями ФГОС ВО при реализации настоящей дисциплины ОПОП ВО необходимо также учитывать образовательные потребности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, обеспечивать условия для их эффективной реализации, а также возможности беспрепятственного доступа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья к объектам инфраструктуры образовательного учреждения

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 36.03.02. «Зоотехния»(бакалавриат) утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «22»сентября 2017г. №972, профессионального стандарта «13.020 Селекционер по племенному животноводству, утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21 декабря 2015г. N 1034н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 20 января 2016 г., регистрационный N 40666

Программу составил :

1. ст. преподаватель Гайтукиев М.М.

Программа одобрена на заседании кафедры «Зоотехния»  
Протокол № 7 от «19» марта 2025 года

Программа одобрена Учебно-методической комиссией агроинженерного  
факультета  
Протокол № 3 от «20» марта 2025года

**Сведения о переутверждении программы на очередной учебный год и  
регистрации изменений**

Учебный год	Решение кафедры (№ протокола, дата)	Внесенные изменения	Подпись зав. кафедрой

## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Примерные темы доклада:

1. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры.
2. Психосоматические заболевания и их профилактика.
3. Режим труда и отдыха – залог долголетия.
4. Здоровье населения России
5. Роль двигательной активности в сохранении и укреплении здоровья.
6. Формирование культуры здоровья студентов СПО.
7. Проблема культуры здоровья современной молодежи.
8. Гиподинамия - проблема современного мира.
9. Роль физической культуры в сохранении психического здоровья студентов.
10. Стресс и здоровье.
11. Физическая культура как фактор здорового образа жизни.
12. Нарциссизм как проблема психического здоровья.
13. Компьютерная зависимость как проблема психического здоровья.
14. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.
- 16
15. Оздоровительное воздействие физических упражнений
16. Рациональное питание как фактор ЗОЖ.
17. Правила личной гигиены.
18. Методические основы закаливания.
19. Здоровый образ жизни и его значение в профессиональной деятельности
20. Здоровый студент – востребованный специалист
21. Физическая культура как средство профилактики заболеваний
22. Оптимальный двигательный режим студента.

Пример контрольных вопросов

1. Теннис как олимпийский вид спорта.
2. Техника игры (разновидности ударов).
3. Способы держания (хватки) ракетки.
4. Разновидности ударов (по вращению мяча).
5. Удары по мячу: справа, слева, с лета.
6. Поддача, удар над головой (смест), свеча.
7. Укороченный удар. Общие положения техники (что важно в теннисе).
8. Тактика игры.
9. Размеры площадки, оборудование, инвентарь.
10. Правила игры.
11. Счет.
12. Судейство соревнований.

Примерная тематика рефератов

1. Развитие физических качеств средствами футбола (на выбор обучающегося).
2. История развития футбола в России.
3. История развития футбола в регионе.
4. Методика судейства в футболе.
5. Техника игры вратаря.
6. Влияние футбола на развитие физических качеств обучающихся.
7. Влияние футбола на всестороннее развитие обучающихся.
8. Развитие физических качеств обучающихся средствами баскетбола (по выбору).
9. История развития баскетбола в России.
10. История развития баскетбола в регионе.
11. Методика судейства в баскетболе.

12. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в баскетбол.
13. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в баскетбол.
14. Влияние баскетбола на развитие физических качеств обучающихся.
15. Влияние баскетбола на всестороннее развитие личности.
16. Самоконтроль функционального состояния организма во время игры в баскетбол.
- 17.
17. Варианты внеаудиторных занятий физической культурой.
18. Развитие физических качеств обучающихся средствами волейбола (по выбору).
19. История развития волейбола в России.
20. История развития волейбола в регионе.
21. Методика судейства в волейболе.
22. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в волейбол.
23. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в волейбол.
24. Влияние волейбола на развитие физических качеств обучающихся.
25. Влияние волейбола на всестороннее развитие личности.
26. Самоконтроль функционального состояния организма при игре в волейбол.
27. Развитие физических качеств средствами бадминтона (на выбор обучающегося).
28. Бадминтон как средство профилактики профессиональных заболеваний.
29. История развития бадминтона в России.
30. Методика судейства в бадминтоне.
31. Техника игры в бадминтон.
32. Влияние бадминтона на развитие физических качеств обучающихся.
33. Влияние бадминтона на всестороннее развитие обучающихся.
34. Развитие физических качеств средствами тенниса (на выбор обучающегося)
35. Влияние тенниса на развитие физических качеств обучающихся.
36. Влияние тенниса на всестороннее развитие обучающихся.
37. Развитие физических качеств обучающихся средствами хоккея (по выбору).
38. История развития хоккея в России.
39. История развития хоккея в регионе.
40. Методика судейства в хоккее.
41. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в хоккей.
42. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в хоккей.
43. Влияние хоккея на развитие физических качеств обучающихся
44. Влияние хоккея на всестороннее развитие личности.
45. Самоконтроль функционального состояния организма при игре в хоккей.
46. История возникновения лапты.
47. Обучение тактике игры лапта.
48. Лапта и ее разновидности.
49. Развитие физических качеств средствами плавания (на выбор обучающегося).
50. История развития плавания в России.
51. Влияние плавания на развитие физических качеств обучающихся.
52. Влияние плавания на всестороннее развитие обучающихся.

### 3.2 Примеры тестовых заданий по Разделу 1

Вариант 1

№

п/п

Задание

18

1 Выберите один правильный вариант ответа.

Физическая культура - это

- 1) использование физических упражнений для отдыха и восстановления работоспособности после трудовой или учебной деятельности;
- 2) часть общей культуры, направленная на физическое совершенствование, сохранение и укрепление здоровья человека в

процессе осознанной двигательной активности;

3) использование физических упражнений для восстановления после перенесенных заболеваний и травм.

4) образовательный урок в школе или колледже.

2 Дополните

Расшифруйте аббревиатуру ВФСК ГТО \_\_\_\_\_

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

3 Выберите один правильный вариант ответа.

Здоровье – это (по определению ВОЗ):

1) полное физическое и психическое благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

2) полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

3) отсутствие болезней или физических дефектов.

5 Выберите один правильный вариант ответа.

Применение физических упражнений в режиме трудового дня называется:

1) 1) рекреативной гимнастикой;

2) 2) производственной гимнастикой;

3) 3) лечебной гимнастикой;

4) 4) гигиенической гимнастикой;

5) 5) оздоровительной гимнастикой

6 Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.

Способы регулирования физической нагрузки при проведении самостоятельных занятий:

1) чередование нагрузки и отдыха;

2) выполнение физических упражнений до «отказа»;

3) изменение интенсивности выполнения упражнений;

4) несоблюдение техники безопасности

7 Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.

Основными ошибками в питании современного человека являются:

1) высокая калорийность продуктов;

2) большое количество рафинированных продуктов;

3) соблюдение режима питания;

4) недостаточное потребление фруктов и овощей;

19

5) потребление продуктов с высоким содержанием веществ с индексом Е.

8 Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.

К компонентам здорового образа жизни не относится:

1) ежедневная двигательная активность;

2) закаливание;

3) наличие вредных привычек

4) соблюдение режима труда и отдыха

5) рациональное питание;

6) гиподинамия

9 Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.

Укажите опасные заболевания, возникающие при употреблении табачных изделий:

1) заболевания пищеварительной системы;

2) сердечно-сосудистые заболевания;

3) заболевания опорно-двигательного аппарата;

4) заболевания органов дыхания

5) физическая и психическая зависимость

10 Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.

Какие упражнения не рекомендуются студентам после экзамена:

1) спортивные игры, единоборства;

2) умеренные циклические упражнения (бег, езда на велосипеде,



ходьба на лыжах);

3) упражнения высокой интенсивности;

4) все вышеперечисленное

11. Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.

Оздоровительное воздействие физических упражнений проявляется в том, что:

1) повышаются адаптационные возможности организма;

2) наступает физическое переутомление;

3) снижаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы;

4) улучшается функция внешнего дыхания.

12 Дополните

Физическая подготовка, обеспечивающая необходимый уровень развития физических качеств для выполнения трудовой деятельности, называется \_\_\_\_\_:

Профессионально-прикладная

13 Выберите один правильный вариант ответа

Оценка реакции организма на нагрузки при занятиях физической культурой определяется с помощью:

1) антропометрических показателей;

20

2) пульсометрии;

3) динамометрии;

4) спирометрии.

14 Дополните

Документ, который заполняют студенты для оценки своего самочувствия, называется \_\_\_\_\_  
дневником самоконтроля

15 Определите соответствие (физические качества)

А. Для развития силовых

способностей рекомендуются

1. Единоборства (каратэ, дзюдо, самбо), спортивные и подвижные игры

Б. Для развития способности к выносливости рекомендуются

2. Стретчинг

В. Для развития координационных способностей

3. Упражнения с отягощением:

(гантелями, набивными мячами и т.п.), на тренажерах

Г. Для развития гибкости рекомендуются

А-3, Б-4

В-1, Г-2

4. Циклические упражнения: бег, ходьба, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание.

16 Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы)

А. Система физических упражнений, направленная на одновременное укрепление, растягивание, тонизирование мышц, первоначально используемая для реабилитации после травм

1. Йога

Б. Система физических упражнений, направленных на развитие силовых способностей

2. Пилатес

В. Система физических упражнений высокой

интенсивности, разделенных интервалами отдыха на несколько частей и выполняемая на протяжении нескольких раундов

### 3. Стретчинг

Г. Система физических упражнений, предполагающая выполнение упражнений преимущественно статического характера, направленных на физическое и духовное совершенствование

### 4. Атлетическая гимнастика

Д. Система физических упражнений, направленная на растягивание мышц

А- 2, Б-4,

В- 5, Г-1

Д- 3

### 5. Табата

21

Вариант 2

№

п/п

Задание

1 Выберите один правильный вариант ответа.

Физическое воспитание – это:

1) тренировочный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.

2) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.

3) образовательный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.

2 Выберите один правильный вариант ответа

Цели внедрения ВФСК ГТО:

1) сохранение и укрепление здоровья нации;

2) развитие массового спорта;

3) развитие массового спорта и оздоровление нации;

4) профилактика вредных привычек.

3 Дополните

Наука о здоровом образе жизни называется \_\_\_\_\_  
валеологией

4 Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.

Факторы, отрицательно влияющие на здоровье человека:

1) гиподинамия;

2) рациональное питание;

3) стрессы;

4) проживание в крупных мегаполисах;

5) систематические физические нагрузки.

5. Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.

Факторами риска заболеваний сердечно-сосудистой системы не являются:

1) употребление большого количества соленой пищи;

2) отказ от употребления алкоголя;

3) табакокурение;

4) умеренные физические нагрузки;

5) избыточный вес.

6 Выберите один правильный вариант ответа.

Физическое здоровье человека – это:

22

1) естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем, но не обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды;

2) естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем и обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды.

7 Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.

Рациональное питание не должно:

1) восполнять энергетические затраты организма;

2) вызывать ожирение;

3) обеспечивать витаминами и микроэлементами;

4) вызывать интоксикацию организма.

8 Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.

Культура здорового и безопасного образа жизни как система складывается из основных взаимосвязанных элементов:

1) культуры питания;

2) культуры движения;

3) культуры безопасного поведения;

4) культуры эмоций;

5) культуры труда и отдыха.

6) культуры опасного поведения

7) все вышеперечисленное.

9. Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.

Укажите последствия воздействия употребления наркотиков на организм человека:

1) оздоровительное воздействие на работу внутренних органов и систем;

2) ВИЧ/СПИД;

3) физическая и психологическая зависимость;

4) нарушение работы всех внутренних органов и систем.

10 Дополните

Двигательная рекреация – это \_\_\_\_\_  
отдых, восстановление с использованием средств физической культуры после различных видов деятельности (или активный отдых)

11 Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.

Физические упражнения влияют на:

1) улучшение состояния сердечно-сосудистой системы;

2) снижение уровня развития физических качеств;

3) повышение умственной работоспособности;

4) улучшение состояние дыхательной системы;

5) снижение работоспособности сердечно-сосудистой системы

12 Дополните

Профессионально-прикладная физическая подготовка - это специально направленное и избирательное использование

23

средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной \_\_\_\_\_ деятельности.

Профессиональной (или трудовой)

13 Выберите один или несколько правильных вариантов ответа

Для оценки состояния дыхательной системы используются

1) антропометрические показатели;

2) пульсометрия;

3) динамометрия;

4) проба Штанге

14 Выберите один или несколько правильных вариантов ответа

Внешние признаки утомления для контроля переносимости

физических нагрузок:

- 1) покраснение кожных покровов;
- 2) повышение частоты сердечных сокращений;
- 3) повышение частоты дыхания;
- 4) «синюшность» носогубного треугольника
- 5) нарушение координации движений

15 Определите соответствие (физические качества)

А. Сила 1. Способность выполнять физические упражнения с наибольшей амплитудой движения

Б. Выносливость 2. Точно, быстро, рационально выполнять двигательные действия в изменяющейся ситуации.

В. Координационные способности

3. Способность продолжительное время выполнять работу на высоком уровне без снижения её эффективности

Г. Гибкость

А- 4, Б-3,

В-2, Г- 1

4. Способность преодолевать внешнее напряжение или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)

16 Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы)

А. Система физических упражнений, выполняемых на улице, с использованием специального спортивного оборудования

1.Йога

Б. Система физических упражнений, выполняемых в водной среде как со специальным оборудованием, так и без него.

2.Дыхательная гимнастика

В. Система физических упражнений, направленная на предупреждение гипоксии

3.Стрейтчинг

Г. Система физических упражнений, направленная на растягивание мышц

4.Аквааэробика

Д. Система физических упражнений, предполагающая выполнение упражнений

5. Воркаут

24

статического и динамического характера, направленных на физическое и духовное совершенствование

А-5, Б-4

В-2, Г- 3, Д-1

Вариант 3

№

п/п

Задание

1 Выберите один правильный вариант ответа

К основным задачам физического воспитания относятся:

- 1) оздоровительные, воспитательные, коррекционные;
- 2) оздоровительные, образовательные, воспитательные;
- 3) развивающие, оздоровительные, профилактические

2 Выберите один или несколько правильных вариантов ответов

В физкультурно-спортивный комплекс ГТО не входят следующие испытания

- 1) челночный и обычный бег;
- 2) дартс;
- 3) самооборона без оружия;
- 4) прыжки в длину с места и с разбега;
- 5) стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия сидя и стоя;
- 6) стрельба из лука

3 Дополните

Здоровый образ жизни – это \_\_\_\_\_  
образ жизни, направленный на сохранение и укрепление здоровья

4 Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.

Производственная физическая культура используется с целью:

- 1) развития профессионально-значимых физических и психических качеств;
- 2) снижения воздействия факторов риска трудовой деятельности для здоровья;
- 3) восстановления после полученных травм на производстве.
- 4) повышения работоспособности

5 Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.

Человек не ведет здоровый образ жизни, если:

- 1) положительно и результативно снижает или устраняет воздействие факторов риска;

25

- 2) рационально организует и распределяет свое свободное время с обязательным использованием средств и методов активного отдыха;

- 3) занимается физической культурой и имеет вредные привычки;

- 4) систематически занимается физической культурой;

- 5) имеет компьютерную зависимость

6 Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.

Основные условия организации и проведения безопасных занятий по физической культуре:

- 1) выполнение высокоинтенсивных упражнений;
- 2) контроль за переносимостью физической нагрузки;
- 3) несоблюдение техники безопасности;
- 4) применение исправного спортивного инвентаря и оборудования

7. Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.

Применение самоконтроля на занятиях физической культурой необходимо:

- 1) для коррекции физической нагрузки;
- 2) для профилактики вредных привычек;
- 3) для оценки воздействия физических упражнений на организм;
- 4) все вышеперечисленное

8 Дополните предложение:

Культура здоровья и безопасного образа жизни - это

---

часть общей культуры человека, направленная на сохранение и укрепление своего здоровья и обеспечение безопасного поведения в повседневной жизни.

9 Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.

Рациональное питание при занятиях физической культурой должно:

- 1) восполнять энергетические затраты организма;
- 2) вызывать ожирение;
- 3) обеспечивать витаминами и микроэлементами;
- 4) вызывать интоксикацию организма.

10 Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.

Укажите отрицательные последствия воздействия употребления

алкоголя на организм человека:

- 1) риск возникновения инфарктов миокарда;
- 2) оздоровительное воздействие на организм
- 3) разрушение клеток мозга;
- 4) физическая и психологическая зависимость

11 Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.

Двигательная рекреация на производстве представлена в следующих формах:

26

- 1) утренняя гимнастика;
- 2) физкультурные паузы;
- 3) оздоровительный бег;
- 4) физкультурные минутки

12. Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.

При подборе физических упражнений в первую очередь нужно учитывать:

- 1) личные предпочтения;
- 2) состояние здоровья;
- 3) состояние функциональных систем;
- 4) климато-географические условия для занятий;
- 5) все вышеперечисленное.

13 Дополните

Средствами профессионально-прикладной физической подготовки являются \_\_\_\_\_ упражнения

специальные

14 Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.

Перечислите антропометрические показатели:

- 1) спирометрия
- 2) пульсометрия
- 3) динамометрия;
- 4) проба Штанге
- 5) измерение окружности грудной клетки

15. Определите соответствие (физические способности)

А. Развитие силы зависит от 1. Способности головного мозга быстро перерабатывать

поступающую информацию

Б. Развитие выносливости зависит от

2. Подвижности суставов и

эластичности мышечно-связочного аппарата

В. Координационные способности зависят от

3. Содержания тестостерона

Г. Гибкость зависит от

А-3, Б-4

В-1, Г-2

4. Функционального состояния

сердечно-сосудистой и дыхательной системы

16. Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы)

А. Система физических упражнений,

направленная на повышение подвижности в суставах

1. Антистрессовая

пластическая гимнастика

Б. Система статических физических

упражнений, направленных на сокращение

2. Суставная гимнастика

и растяжение мышц, разработанная американкой Кэлла Пинкни

В. Система физических упражнений, выполняемых в водной среде как со специальным оборудованием, так и без него.

3. Калланетика

Г. Система физических упражнений, направленная на расслабление и снятие психоэмоционального напряжения

4. Кроссфит

Д. Система физических упражнений, включающая высокоинтенсивные и силовые тренировки

А- 2, Б – 3,

В-5, Г – 1,

Д- 4

5. Аквааэробика

3.3 Примеры тестовых заданий по Разделу 2.

Тема 2.7 (1). Основная гимнастика

Студент должен выбрать один правильный ответ из предложенных.

1. Строевые упражнения – это:

А. совместные действия в строю

Б. поточные комбинации;

В. сочетания движениями различными частями тела;

Г. метания, лазания и т.д.

2. Назовите средства в гимнастике:

А. упражнения

Б. фитотерапия

В. препараты

Г. процедуры

3. Команда «Вольно!» относится к:

А. строевым приемам

Б. строевым перестроениям

В. строевым передвижениям

Г. размыканиям, смыканиям

4. Разновидности ходьбы и бега относят к:

А. строевым передвижениям

Б. строевым перестроениям

В. строевым приемам

Г. смыканиям.

5. Движения «змейкой» относят к:

А. строевым передвижениям

28

Б. строевым перестроениям

В. строевым приемам

Г. смыканиям.

6. Упражнения художественной гимнастики – это:

А. упражнения без предметов

Б. упражнения на снарядах

В. без предметов и с предметами

Г. прикладные упражнения.

7. Средства в гимнастике – это:

А. строевые упражнения

Б. ОРУ

В. прыжки

Г. прикладные упражнения

8. Перестроение уступом относится к:
- А. строевым перестроениям
  - Б. строевым передвижениям
  - В. строевым приемам
  - Г. размыканиям
9. Движения по кругу относят к:
- А. строевым передвижениям
  - Б. строевым перестроениям
  - В. строевым приемам
  - Г. смыканиям
10. Акробатические упражнения – это:
- А. упражнения с лентой
  - Б. упражнения на перекладине
  - В. прыжки и упражнения в балансировании
  - Г. эстафеты
11. Методические особенности гимнастики:
- А. каждое упражнение выполняется только с одной целью
  - Б. строгая регламентация действий
  - В. упражнения выполняются без музыкального сопровождения
  - Г. гимнастика используется только в детском возрасте
12. Повороты и полуповороты на месте относят к:
- А. строевым перестроениям
  - Б. строевым передвижениям
  - В. строевым приемам
  - Г. размыканиям
13. Группы строевых упражнения:
- А. строевые перестроения
  - Б. строевые передвижения;
  - В. строевые приемы
  - Г. упражнения без предметов
14. Вольные упражнения – это:
- А. упражнения по разделениям
- 29
- Б. поточные комбинации
  - В. прыжки
  - Г. эстафеты
15. Прикладные задачи, решаемые в гимнастике:
- А. поддержание работоспособности
  - Б. воспитание нравственных качеств
  - В. приобретение умений и навыков, необходимых в жизни
  - Г. совершенствование двигательных умений и навыков
16. Виды расчета относят к:
- А. строевым перестроениям
  - Б. строевым передвижениям
  - В. строевым приемам
  - Г. размыканиям.
17. Команды подаются в стойке:
- А. «Смирно!»
  - Б. «Вольно!»
  - В. «Равняйсь!»
  - Г. все
18. Движение на месте и остановка группы относят к:
- А. размыканиям и смыканиям
  - Б. строевым передвижениям
  - В. строевым приемам
  - Г. все
19. Упражнения на снарядах – это:
- А. упражнения со скакалкой
  - Б. упражнения на перекладине



В. перестроения

Г. все.

20. Общеразвивающие упражнения - это:

А. упражнения для различных частей тела

Б. упражнения в переползании

В. упражнения на кольцах

Г. упражнения в балансировании

21. К какой группе упражнений можно отнести упражнения для рук:

А. по признаку использования упражнений

Б. по анатомическому признаку

В. по признаку методологической значимости

Г. по признаку организации группы

22. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель показывает на каждый счет движения:

А. по рассказу

Б. по показу

В. по показу и рассказу

Г. по разделению

30

23. Назовите требование, предъявляемое к терминологии, выраженное в создании отчетливого представления об упражнении:

А. краткость

Б. доступность

В. точность

Г. ясность

24. Какой командой завершается упражнение:

А. «Отставить!»

Б. «Вольно!»

В. «Разойдись!»

Г. «Стой!»

25. Каким образом целесообразней располагаться преподавателю к занимающимся:

А. спиной к занимающимся

Б. лицом к занимающимся, зеркально

В. боком к занимающимся

Г. сидя на стуле

26. К какой группе упражнений можно отнести упражнения скоростно-силового характера:

А. по признаку преимущественного воздействия

Б. по анатомическому признаку

В. по признаку методологической значимости

Г. по признаку организации группы

27. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель проговаривает на каждый счет движения:

А. по рассказу

Б. по показу

В. по показу и рассказу

Г. по разделению

28. Каким образом следуют движения в комплексе ОРУ поточным способом:

А. по периметру

Б. непрерывно

В. с перерывом

Г. со зрительным сигналом

29. Как правильно вести подсчет ОРУ:

А. по 4 и 8 счетов

Б. по 5 счетов

В. по 12 счетов

Г. по 3 и 6 счетов

30. К какой группе упражнений относят упражнения на осанку:

- А. по признаку преимущественного воздействия
  - Б. по анатомическому признаку
  - В. по признаку методологической значимости
  - Г. по признаку организации группы
31. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель совмещает показ и рассказ движения:
- 31
- А. по рассказу
  - Б. по показу
  - В. по показу и рассказу
  - Г. по разделениям
32. Каким образом следуют движения в комплексе ОРУ раздельным способом:
- А. по периметру
  - Б. непрерывно
  - В. с перерывом
  - Г. со зрительным сигналом
33. К какой группе упражнений относят упражнения на снарядах:
- А. по признаку использования упражнений
  - Б. по анатомическому признаку
  - В. по признаку методологической значимости
  - Г. по признаку организации группы
34. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель называет движение и подает команду «Делай – РАЗ!»:
- А. по рассказу
  - Б. по показу
  - В. по показу и рассказу
  - Г. по разделениям
35. Какой из перечисленных - способ проведения ОРУ:
- А. доступный
  - Б. проходной
  - В. точный
  - Г. соревновательный
36. Как называется положение, из которого должно выполняться ОРУ:
- А. «Правой – ВОЛЬНО!»
  - Б. сомкнутая стойка
  - В. «Смирно!»
  - Г. исходное положение.

#### Тема 2.8 (1) Футбол.

1. Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке?
- А. 8
  - Б. 10
  - В. 11
  - Г. 9
2. Какова ширина футбольных ворот?
- А. 7м 30см
  - Б. 7м 32см
  - В. 7м 35см
  - Г. 7м 38см
3. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?
- 32
- А. 9 м
  - Б. 10 м
  - В. 11 м
  - Г. 12 м
4. Что означает «желтая карточка» в футболе?
- А. замечание

- Б. предупреждение
  - В. выговор
  - Г. удаление
5. Какой удар по мячу считается самым точным в футболе?
- А. серединой подъема
  - Б. внутренней частью подъема
  - В. внешней частью подъема
  - Г. внутренней стороной стопы
6. Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего?
- А. форвард
  - Б. голкипер
  - В. стоппер
  - Г. хавбек
6. Какой из этих терминов обозначает в футболе вратаря?
- А. форвард
  - Б. голкипер
  - В. стоппер
  - Г. хавбек
7. Что означает «красная карточка» в футболе?
- А. замечание
  - Б. предупреждение
  - В. выговор
  - Г. удаление
8. К индивидуальным действиям в защите не относятся:
- А. передача мяча
  - Б. перехват
  - В. отбор мяча
9. Когда выбрасывается мяч:
- А. вышедшей за пределы поля через боковую линию;
  - Б. вышедшей за пределы поля за воротами;
10. Что означает слово «аут»?
- В. ведение мяча ногой
  - Г. удар головой
  - Д. выход мяча за пределы поля
  - Е. выход мяча за боковую линию за пределы поля
- Тема 2.8(2) Баскетбол.

1. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы:

33

- А. ловлю, остановки, повороты, ведение мяча
- Б. передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты
- В. ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину

2. Технику передвижений в баскетболе составляют:

- А. ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты
- Б. бег, прыжки, передачи мяча, бросок мяча
- В. бег, ведение, остановки, передачи мяча, повороты

3. Сколько человек играют на площадке?

- А. 4
- Б. 5
- В. 6
- Г. 11

4. Размеры баскетбольной площадки?

- А. 9м. х 18м.
- Б. 14м. х 26м.
- В. 12м. х 24м.

5. На какой высоте находится баскетбольное кольцо(корзина)?

- А. 305 см.
- Б. 260 см.
- В. 310 см.

Г. 300 см.

6. Сколько времени может владеть команда мячом, до того как произвести бросок по кольцу?

А. 30 сек.

Б. 24 сек.

В. 20 сек.

7. Сколько шагов можно делать после ведения мяча?

А. 3 шага

Б. 2 шага

В. 1 шаг

8. Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки?

А. 10 сек.

Б. 8 сек.

В. 24 сек.

9. Продолжительность игры в баскетбол?

А. 2 тайма по 20 минут

Б. 4 тайма по 10 минут

В. 4 тайма по 12 минут

10. Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии?

А. 2 очка

Б. 1 очко

В. 3 очка

11. С какого номера начинаются номера у игроков баскетболистов?

А. 2

34

Б. 3

В. 4

Г. 5

12. Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча?

А. 3 сек.

Б. 5 сек.

В. 10 сек.

Тема 2.8 (2) Волейбол.

1. Площадка для игры в волейбол делится на ...

А. 4 зоны

Б. 7 зон

В. 6 зон

Г. 5 зон

2. Такие средства защиты как наколенники при игре в волейбол ...

А. необходимы

Б. желательны

В. не обязательны

3. Волейбол состоит из следующих элементов:

А. подача, прием, блок

Б. подача, пас, прием, блок

В. подача, пас, прием, нападающий удар, блок

Г. подача, прием, нападающий удар

4. Укажите верное утверждение:

А. подача в волейболе производится из-за лицевой линии

Б. Если обе команды набрали по 24 очка, игра идет до тех пор пока одна из команд не наберет преимущество в 3 очка

В. при планирующей подаче мяч идет по прямой траектории без вращения

5. В каких вариантах может выполняться верхняя прямая подача?

А. только без вращения мяча

Б. только с вращением мяча

В. с вращением и без вращения мяча

6. Разбег при прямом нападающем ударе...

А. не выполняется

Б. выполняется с 2-3 шагов

В. выполняется с 4-5 шагов

7. Нижний прием подачи используется для:

А. приема подачи

Б. защитных действий в поле

В. вынужденного паса

Г. вынужденного направления мяча на сторону противника

Д. все ответы верны

8. Выберите 2 верных ответа. При верхнем приеме подачи ошибкой НЕ является:

А. прием и отработка мяча ладонями

35

Б. присутствие работы ногами

В. пас ото лба, а не от груди

Г. локти и предплечья расположены параллельно

10. В приеме НЕ участвует:

А. первый темп

Б. либеро

В. диагональный

Г. игроки второго темпа

Тема 2.8 (4) Бадминтон.

До скольких очков играют в бадминтон?

А. 21

Б. 20

В. 11

2. Сколько сетов (партий) в бадминтоне?

А. 1

Б. 2

В. 3

3. Какие размеры площадки (поля) для бадминтона?

А. 5,18 м x 13,4 м

Б. 6,18 м x 13,4 м

В. 7,18 м x 13,4 м

4. Смена сторон происходит

А. По окончании первого гейма;

Б. Перед началом третьего гейма

В. Оба ответа верны

5. Какая высота сетки в бадминтоне?

А. 180 см

Б. 155 см

В. 128 см

6. Как называется «мячик» для бадминтона?

А. Волан

Б. Теннисный мячик

В. Шарик

7. Как должен подающий наносить удар ракеткой

А. Сверху-вниз

Б. Снизу-вверх

В. На уровне пояса

8. С какого поля подаются чётные цифры счёта, подающего?

А. С правого

Б. С левого

В. С передней зоны

9. Есть ли вторая попытка при подаче у бадминтониста?

А. Есть

36

Б. Нет

В. Есть, если промахнулся по волану

10. Основные физические качества бадминтониста?

- А. Выносливость
- Б. Гибкость
- В. Оба качества

Тема 2.8(6) Хоккей.

1. Как называется игровая часть матча в хоккее?

- А. тайм
- Б. гейм
- В. период
- Г. сет

2. Хоккейный матч длится несколько периодов. Сколько их?

- А. два
- Б. один
- В. три
- Г. восемь

3. Сколько игроков от команды одновременно присутствуют на ледяной площадке?

- А. пять
- Б. одиннадцать
- В. десять
- Г. шесть

4. В футболе бывают послематчевые пенальти, а в хоккее?

- А. выстрелы
- Б. штрафной удар
- В. шайбы
- Г. буллиты.

5. Сколько длится хоккейный матч?

- А. 20 минут
- Б. 60 минут
- В. 45 минут
- Г. 90 минут

6. Штрафной удар в хоккее:

- А. пенальти
- Б. буллит
- В. одиннадцатиметровый удар
- Г. пас

7. С чего начинается хоккейный матч?

- А. с вбрасывания
- Б. с подачи
- В. с буллита
- Г. с паса.

37

8. Отсчёт чистого времени матча начинается и продолжается в хоккейном матче:

- А. с вбрасывания
- Б. с подачи
- В. с буллита
- Г. с паса

9. Каким цветом выделена средняя линии хоккейной площадки?

- А. синим
- Б. красным
- В. чёрным

10. Каким количеством линий делится ледовая площадка по всей длине ?

- А. 3
- Б. 4
- В. 5
- Г. 6

Тема 2.9 (Легкая атлетика)

1. Как традиционно называют легкую атлетику?

- А. «царица полей»
  - Б. «царица наук»
  - В. «королева спорта»
  - Г. «королева без королевства»
2. Какой из перечисленных видов не является легкоатлетическим?
- А. эстафетный бег
  - Б. метание копья
  - В. фристайл
  - Г. марафонский бег
3. Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега?
- А. только один
  - Б. не больше двух
  - В. не больше трех
  - Г. не имеет значения
4. Сколько попыток дается каждому участнику соревнований по прыжкам в длину?
- А. одна
  - Б. две
  - В. три
  - Г. четыре
5. Какой вид легкой атлетики может быть «гладким», «с препятствиями», «эстафетным», «по пересеченной местности»?
- А. бег
  - Б. прыжки в длину
  - В. прыжки в высоту
- 38
- Г. метание молота
6. СПРИНТ – это...?
- А. судья на старте
  - Б. бег на короткие дистанции
  - В. бег на длинные дистанции
  - Г. метание мяча
- 7) Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию?
- А. лечь отдохнуть
  - Б. перейти на ходьбу до восстановления дыхания
  - В. выпить как можно больше воды
  - Г. плотно поесть
- 8) Назовите фазы прыжка в длину с разбега:
- А. разбег, отталкивание, полет, приземление
  - Б. толчок, подпрыгивание, полет, приземление
  - В. разбег, подпрыгивание, приземление
  - Г. разбег, толчок, приземление
- 9) Назовите фазы прыжка в высоту:
- А. разбег, отталкивание, перелет через планку, приземление
  - Б. разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку, приземление
  - В. пробежка, толчок, перепрыгивание через планку, падение на маты
  - Г. разбег, апробация прыжка, отталкивание, приземление
- 10) Какое из данных утверждений НЕ относится к правилам техники безопасности при занятиях легкой атлетикой и является НЕВЕРНЫМ?
- А. при плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю
  - Б. снаряд для метания необходимо передавать друг другу броском.
  - В. во избежание столкновений при беге исключить резко стопорящую остановку.
  - Г. после занятий снять спортивный костюм и спортивную обувь, принять душ или

Д. тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

11. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:

А. в V в. до н.э.;

Б. в 776 г. до н.э.;

В. в I в. н.э.;

Г. в 394 г. н.э.

12. Что такое фальстарт?

А. толчок соперника в спину

Б. резкий старт

В. преждевременный старт

Г. задержка старта

13. Сколько фальстартов без дисквалификации спортсмена допустимо в забеге?

А. ни одного

39

Б. один

В. два

Г. за это не дисквалифицируют

14. «Плечом», «грудью», «пробеганием» - это...

А. способы финиширования в спринте

Б. способы финиширования в беге на средние дистанции

В. способы финиширования в беге на длинные дистанции

Г. способы финиширования в беге на любые дистанции

15. Кто во время эстафетного бега должен поднять эстафетную палочку, если она упала в момент передачи?

А. передающий

Б. принимающий

В. главный тренер команды

Г. упавшую эстафетную палочку поднимать нельзя

16. Какой из перечисленных терминов не относится к разновидностям низкого старта?

А. обычный

Б. сближенный

В. растянутый

Г. отталкивающийся

Тема 2.10 Плавание.

1. Как изменяется плотность человека при дыхании?

А. при вдохе плотность увеличивается, при выдохе уменьшается

Б. при вдохе плотность уменьшается, при выдохе увеличивается

В. при вдохе плотность не изменяется, при выдохе уменьшается

Г. при вдохе и выдохе плотность не изменяется

2. Почему в морской воде человеку легче держаться на поверхности, у него выше плавучесть?

А. потому что морская вода теплее речной

Б. потому что морская вода менее плотная

В. потому что плотность морской воды выше пресной из-за наличия в ней растворенных солей

Г. потому что в морской воде легче дышать

3. На сколько двигательных (плавательных) циклов делается один вдох-выдох при плавании кролем на груди на длинные дистанции?

А. на 3

Б. на 2

В. на 1,5

Г. на 4

4. Какая фаза работы ног называется опорной (основной) при плавании кролем на груди?

А. при движении ноги вниз

Б. при движении ноги вверх



- В. при движении ноги вверх и вниз
  - Г. при движении ноги вверх и вниз, включая паузу
  - 5. Какая фаза работы ног называется опорной (рабочей) при плавании кролем на спине?
    - А. при движении ноги вниз
    - Б. при движении ноги вверх
    - В. при движении ноги вверх и вниз
    - Г. при движении ноги вверх и вниз, включая паузу
  - 6. Каково условие соотношения плотности тела и воды при определении плавучести тела?
    - А. если плотность тела больше плотности воды, оно тонет
    - Б. если плотность тела меньше плотности воды, то оно тонет
    - В. если плотность тела больше плотности воды, то оно плавает
    - Г. плотность не влияет на плавучесть
  - 7. Что означает статическое плавание?
    - А. отсутствие движения
    - Б. двигательные действия руками и ногами
    - В. напряжение тела во время движений
    - Г. напряжение мышц рук и ног во время гребков
  - 8. Что означает динамическое плавание?
    - А. плавание с помощью разнообразных двигательных действий
    - Б. неподвижное плавание
    - В. плавание в команде «Динамо»
    - Г. фигуры в плавании
  - 9. К какой группе видов спорта относится плавание?
    - А. циклические
    - Б. ациклические
    - В. смешанные
    - Г. повторно-интервальные
  - 10. Назовите критерий рациональности двигательных действий в технике?
    - А. красота движений
    - Б. соответствие современному эталону (образцу)
    - В. эффективность решения двигательной задачи
    - Г. правильность исполнения
  - 11. Что такое темп?
    - А. количество движений на дистанции
    - Б. количество двигательных циклов, выполненных за единицу времени
    - В. количество вдохов-выдохов
    - Г. длительность двигательного цикла
  - 12. Какие системы организма развиваются при плавании в первую очередь?
    - А. дыхательная и сердечно-сосудистая
    - Б. мышечная и нервная
    - В. выделительная и мышечная
    - Г. дыхательная и мышечная
  - 13. В каком возрасте можно заниматься плаванием?
    - А. в любом, без всяких ограничений
    - Б. в любом, при условии отсутствия противопоказаний к занятиям
    - В. в дошкольном и младшем школьном возрасте
    - Г. в школьном возрасте
  - 14. Что означает принцип прикладной направленности?
    - А. прикладывать теоретические знания на практике
    - Б. практическое использование умений и навыков в жизни
    - В. заниматься спортом
    - Г. теоретические исследования
- 3.4 Контрольные упражнения по Разделу 2
- Выполнение контрольных упражнений осуществляется в заключительной части учебного занятия индивидуально или группами (в зависимости от темы занятия) и оценивается преподавателем в соответствии с критериями.

## Тема 2.7 (1). Основная гимнастика

### Перечень контрольных упражнений «Строевые упражнения»

#### Тема 1

1. Построение группы в одну шеренгу; в колонну по одному (используя условные точки зала).
2. Строевые приемы: команды «РАВНЯЙСЬ!», «СМИРНО!», «ОТСТАВИТЬ!», «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».
3. Виды расчетов.
4. Повороты и полуповороты на месте (с изменением способа выполнения).
5. Перестроение из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два и обратно.
6. Ходьба на месте и остановка группы.
7. Строевые приемы: «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».

#### Тема 2

1. Построение группы в колонну по одному.
2. Движение в обход.
3. Движение по диагонали.
4. Движение противоходом, «змейкой», движение в обход.
5. Остановка группы.
6. Строевые приемы: «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».

#### Тема 3

1. Построение группы в одну шеренгу.
2. Перестроение из одной шеренги по расчету уступом и обратно.
3. Движение в обход, движение по кругу (с принятием дистанции).
4. Выход из круга и остановка группы.
5. Размыкание и смыкание по распоряжению.

42

6. Строевые приемы: «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».

#### Тема 4

1. Построение группы в одну шеренгу.
2. Движение в обход.
3. Переход с шага на бег и обратно с бега на шаг.
4. Перестроение из колонны по одному в колонну по 2 (3, 4 и т.д.) поворотом в движении. Остановка группы.
5. Размыкание и смыкание (влево, вправо, от середины) приставными шагами.
6. Обратное перестроение из колонны по 3 (4, 5 и т.д.) в колонну по одному поворотом в движении. Остановка группы.
7. Строевые приемы: «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».

### Задание «Общеразвивающие упражнения»

1. Составить комплекс ОРУ из восьми упражнений и провести его на группе.
2. Комплекс должен быть составлен по анатомическому признаку подбора упражнений:

- упражнение на потягивание или для мышц шеи;
- упражнение для мышц рук и плечевого пояса;
- повороты туловища или наклоны;
- полуприседы, приседы;
- выпады или пружинные выпады (их сочетания);
- упражнение общего воздействия;
- махи;
- подскоки или прыжки с переходом на ходьбу и остановкой группы.

3. Разучить и выполнить комплекс ОРУ с гимнастической палкой (с учетом гимнастического стиля выполнения упражнений).

4. Разучить и выполнить комплекс ОРУ с набивным мячом (с учетом гимнастического стиля выполнения упражнений).

## Тема 2.7(2). Спортивная гимнастика

### Перечень контрольных упражнений по спортивной гимнастике

Обучающимся необходимо владеть техникой выполнения следующих упражнений:

1. Упражнений на бревне (девушки):

Комбинация №1

1. Из стойки на мостике продольно махом правой и толчком левой перемах с поворотом налево в сед ноги врозь, опорой спереди.
  2. Махом назад упор лежа на согнутых руках.
  3. Выпрямляя руки, упор лежа и толчком двумя упор присев, правая нога впереди.
- 43
4. Стойка на носках, руки вверх-кнаружи и шагом левой равновесие на ней, руки в стороны-книзу, держать.
  5. Выпрямиться, руки вверх и шаг правой, полуприседая и выпрямляясь, круг левой рукой книзу.
  6. Шаг левой, полуприседая и выпрямляясь, круг правой рукой книзу.
  7. Встать на левой, приставить правую и поворот на носках кругом, руки дугами наружу вниз.
  8. Шаг полки с правой, шаг полки с левой.
  9. Махом одной и толчком другой соскок прогнувшись вперед с конца бревна.

Комбинация №2

1. Из стойки продольно опорой двумя руками прыжком упор, правая в сторону на носок; поворотом налево стойка на левом колене, правая назад и полушпагат, руки в стороны.
2. Опорой спереди, выпрямля левую ногу, упор лежа.
3. Толчком двумя упор присев и встать.
4. Шагом вперед равновесие на левой, держать.
5. Выпрямляясь, шаг полки с правой и шаг полки с левой.
6. Приставляя правую, полуприседая и вставая, поворот на 90° в стойку продольно.
7. Соскок прогнувшись вперед.

44

1. Брусья (юноши):

Комбинация №1

1. Из размахивания в упоре на руках подъем махом назад.
  2. Махом вперед угол, держать.
  3. Силой согнувшись стойка на плечах.
  4. Выпрямляя руки, упор и мах вперед.
  5. Махом назад соскок прогнувшись в сторону.
- Примечание. Комбинацию можно выполнять на низких брусьях, заменяя упражнение №1 подъемом махом вперед из упора на предплечьях.

2. Перекладина (юноши)

Комбинация №1

1. Из размахивания в висе подъем разгибом.
2. Мах назад.
3. Оборот назад в упоре.
4. Мах дугой в упоре.
5. Махом назад соскок прогнувшись с поворотом на 90°.

45

3. Опорный прыжок (девушки)

Прыжок боком

4. Опорный прыжок (юноши)
5. Брусья разной высоты (девушки)

Комбинация №1

1. Из вися стоя снаружи (можно использовать мостик) наскок в упор.
2. Перемах правой в упор верхом.
3. Перехват правой в хват снизу за в/ж, перемахом правой влево поворот налево кругом в вис лежа сзади на н/ж.
4. Поднимая и сгибая левую, вис присев на левой и махом правой и толчком левой подъем переворотом в упор на в/ж.

46

5. Спад в вис лежа на н/ж и поворот в сед на бедрах; руки: одна хватом на в/ж,

другая в сторону.

6. Перехват за н/ж и соскок прогнувшись в сторону.

Комбинация №2

1. В висе на в/ж размахивание (2-3 раза)

2. Перемах согнув ноги в вис лежа сзади на н/ж

3. Вис присев и толчком двумя подъем рывком в упор на в/ж

4. Спад в вис лежа сзади на бедрах и поворот налево в сед на левом бедре, правая назад: руки: левая хватом за в/ж, правая в сторону

5. Поднимая и соединяя ноги, поворот налево с перехватом правой справа за н/ж и перемахом двумя влево соскок углом

6. Примечание. В комбинациях №1 и 2 подъем переворотом и подъем рывком взаимозаменяемы.

Тема 2.7 (3) Акробатика

Перечень контрольных упражнений

47

«Выполнение акробатических элементов»

Обучающимся необходимо владеть техникой выполнения акробатических элементов.

Девушки:

1. Из основной стойки шагом вперед равновесие на левой (правой), руки в стороны (держат 3 с).

2. Шаг вперед – прыжок со сменой согнутых ног («козлик»), руки в стороны – шаг вперед – прыжок со сменой прямых ног вперед («ножницы»).

3. Выпад левой (правой), руки вперед – кувырок вперед в упор присев.

4. Кувырок назад.

5. Перекатом назад стойка на лопатках (держат 3 с).

6. Стойка на лопатках ноги врозь (максимально развести), ноги вместе.

7. Перекатом вперед встать на левую (правую), другая вперед, руки вверх.

8. Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны.

9. Приставляя правую (левую) – полуприсед, руки назад-книзу и прыжок вверх ноги врозь.

Юноши:

1. Из основной стойки шагом вперед равновесие на левой (правой), руки в стороны (держат 3 с).

2. Выпрямляясь, шаг вперед, руки вверх – махом одной, толчком другой стойка на руках (обозначить).

3. Встать в стойку руки вверх – упор присев.

4. Силой стойка на голове и руках (держат 3 с) – упор присев.

5. Кувырок вперед в сед – дугами наружу руки вверх, наклон (руками коснуться носок).

6. Кувырок назад в группировке в упор присев – перекатом назад, стойка на лопатках (держат 3 с) – перекатом вперед, упор присев – встать, руки в стороны.

7. Шаг вперед – толчком двух прыжок в группировке – шаг вперед – толчком двух прыжок согнувшись ноги врозь (руками коснуться носок).

8. Махом одной, толчком другой два переворота в сторону (2 «колеса») в стойку ноги врозь, руки в стороны.

9. Приставляя левую (правую) – прыжок вверх с поворотом на 360°.

Тема 2.7 (4). Аэробика

Перечень контрольных упражнений «Ритмичность базовых шагов»

Контрольное упражнение. «Приставной шаг».

Под заданный ритм метронома (60, 80, 120 уд/мин) выполняется связка из 2 шагов: приставного шага (step touch) и шага v-step (вперед-назад) в такой последовательности: v-step вперед с правой ноги (из и.п. ноги вместе шаг вперед ноги врозь и возвращение в и.п.); приставной шаг вправо-влево; v-step назад с левой ноги, приставной шаг влево-вправо.

Оцениваются равномерность движений при постановке ноги с носка на всю ступню при условии сохранения правильной осанки.

Контрольное упражнение. «Двойной скрестный шаг»

Под заданный ритм метронома (60, 90, 120 уд/мин) выполняется блок, состоящий из комбинаций скрестного шага в сторону (grape wine) и приставного шага (step touch) в такой последовательности: скрестный шаг в правую сторону, приставной шаг с правой ноги вперед и приставной шаг в левую сторону; скрестный шаг в левую сторону, приставной шаг с левой ноги назад и приставной шаг вправо; возвращение в и.п.

Оцениваются согласованность движений с ударами метронома, хорошая осанка, равномерность движений при постановке ноги с носка на всю ступню.

Комплекс контрольных упражнений «Ритмичность прыжков и прыжковых упражнений»

Контрольное упражнение «Прыжок вперед».

Стоя на левой ноге, поднять правую вперед и, отталкиваясь от опоры, выполнить под удары метронома прыжок вперед на правую в полуприсед на ней, левую - назад. Отталкиваясь правой ногой от опоры, выполнить прыжок назад в исходное положение. Повторить два раза (всего четыре прыжка).

Оцениваются танцевальность, согласованность движений, амплитуда, слитность:

Контрольное упражнение. «Прыжки со сменой положения ног».

Под удары метронома последовательно выполняются четыре прыжка вперед со сменой положения ног - "козлик" и "ножницы" (по два прыжка).

49

Оцениваются степень согласованности движений с ударами метронома, высота прыжка, слитность, легкость и выразительность движений.

Перечень контрольных упражнений «Ритмичность вращательных движений»

Контрольное упражнение «Скрестный поворот».

Под заданный ритм метронома выполняется приставной шаг в сторону с правой ноги и скрестный поворот вперед на 360° , затем приставной шаг с левой

ноги в сторону и скрестный поворот вперед на 360°

. При выполнении скрестного поворота на 180° шагом вперед или назад правая (левая) ставится впереди или сзади опорной так, чтобы носки были на одной линии. Поднимаясь на полупальцы, девушка выполняет поворот на двух ногах (тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги). При выполнении скрестного поворота на 360° шагом вперед в завершающей фазе нога, выполняющая скрестный шаг, приставляется к опорной. В скрестном повороте шагом назад на 360°

приставляется опорная нога.

Контрольное упражнение. «Повороты прыжками» . Под стук метронома, продвигаясь вперед прыжками на двух, поворот вправо на 360° (каждый поворот на 90°

), затем влево.

Оцениваются слитность, согласованность движений, осанка, амплитуда и выразительность движений.

Перечень контрольных упражнений «Ритмичность статодинамических упражнений»

Контрольное упражнение «Упор присев - упор лежа».

Под заданный ритм (60, 120 уд/мин) выполняется упражнение на 8 счетов: из основной стойки упор присев, упор лежа, на 2 счета руки сгибаются в локтях, 50

туловище опускается вниз, на 2 счета руки выпрямляются, упор присев, основная стойка. Повторяем 2-4 раза.

Оцениваются согласованность движений и ритма, положение тела, техника выполнения, рациональное распределение усилий (напряжение и расслабление).

Контрольное упражнение «Ритм телодвижений».

Под заданный ритм (60 уд/мин) выполняется упражнение на 8 счетов: из и.п. лежа на спине руки за головой, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. На 2 счета поднять верхнюю часть спины вверх, на 2 - опустить вниз, на один - подтянуть колени к груди в и.п., выпрямить ноги вверх и возвратиться в и.п. Повторить 2-4 раза.

Оцениваются согласованность движений с ритмом, чередование напряжения и расслабления, техника исполнения, артистичность, правильное дыхание.

Перечень контрольных упражнений «Ритмичность коллективных действий»

Контрольное упражнение «Ритмичность согласованных движений».

Под заданный ритм (60 уд/мин) выполняется связка на 16 счетов: на 4 счета - скрестный шаг вправо; на 4 - захлесты голени правой-левой с разворотом на 90° в сторону движения; на 4 - возвращение в и.п., выполняя захлесты с поворотом на 180°; на 4 - приставной шаг вправо-влево. То же самое повторяем со скрестного шага влево. Упражнение выполняется группой из 3-4 человек и более.

51

Оцениваются согласованность шагов и заданного ритма, техника исполнения, синхронность, артистичность и выдержанная линия движения.

Тема 2.7 (5) Атлетическая гимнастика

Перечень контрольных упражнений

№

пп

Контрольное

упражнение

Дозировка ОМУ

1. Жим гантелей

лёжа на полу

3 подхода по 20-

30 раз

Вес гантелей подбирается

индивидуально. Для девушек со

средним уровнем физического

развития – 3-4 кг,

для юношей – 6-8 кг.

2. Разведение

гантелей в

стороны

3 подхода по 10

раз

Вес гантелей подбирается

индивидуально. Для девушек со

средним уровнем физического

развития – 1,5 -2 кг,

для юношей – 3-5 кг.

3. Разведение

гантелей в

стороны в

наклоне

3 подхода по 10

раз

Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 1,5 -2 кг, для юношей – 3-5 кг.

4. Подъём гантелей на бицепс стоя

3 похода по 10 - 20 раз

Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 2 -4 кг, для юношей – 5-8 кг.

## Тема 2.7 (6) Самбо

52

Перечень контрольных упражнений

- освобождение от захвата за одну руку двумя руками;
- освобождение от захвата за руку;
- игровые ситуации на уход с линии атаки.

## Тема 2.8 (1). Футбол

Перечень контрольных упражнений

- удар носком по мячу;
- удар внутренней частью подъема;
- удар внешней частью подъёма;
- остановка мяча внутренней стороной стопы;
- остановка мяча внутренней стороной стопы в прыжке
- остановка мяча подошвой.

## Тема 2.8 (2) Баскетбол

Перечень контрольных упражнений:

- челночный бег с ведением мяча,
- атаки кольца,
- подбор мяча,
- передача мяча игроку,
- имитация тактического взаимодействия игроков

## Тема 2.8 (3) Волейбол

Перечень контрольных упражнений:

- броски набивного мяча способом «двумя руками сверху»;
- замах и имитация ударного движения по подвешенному мячу;
- подача мяча на расстояние 8-10 метров;
- верхней прямой подачи мяча через сетку.

## Тема 2.8 (4) Бадминтон

Перечень контрольных упражнений:

- выполнение высоко-далекого удара (20 раз);
- выполнение высоко-далекой подачи по 5 ударов по диагонали;
- выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов по диагонали;
- выполнение атакующего удара «смеш» 10 ударов.

## Тема 2.8 (5) Теннис

53

Перечень контрольных упражнений:

- подача (10 раз);
- удары по отскочившему мячу справа и слева (по 10 раз);
- удары с лета справа и слева (по 10 раз);
- удар над головой (смэш) (10 раз);
- удар «свеча» (10 раз).

Тема 2.8 (6) Хоккей

Перечень контрольных упражнений:

- ведение шайбы в движении по малому кругу вбрасывания спиной вперед;
- ведение шайбы в движении по всем кругам вбрасывания лицом;
- передвижение змейкой на двух коньках;
- бросок кистевой

Тема 2.8 Лапта

Подвижная игра с мячом

Тема 2.9 Лёгкая атлетика

Перечень контрольных нормативов:

№ Нормативы юноши

мальчики

девушки

«5» «4» «3» «5» девочки «4» «3»

1. Бег 60 м. (сек.) 8,4 8,8 9,2 9,7 10,0 10,5
2. Бег 100м. (сек.) 14,0 14,5 15,0 16,0 17,0 17,5
3. Бег 200 м. (сек.) 30 32 35 36 38 41
4. Бег 2000 м. 3000 м. (мин. сек.) 13.3  
0  
14.3  
0  
15.3  
0  
10.0  
0  
11.0  
0  
12.0  
0
5. Кросс 500 м. (мин. сек.) 1.30 1.35 1.45 1.45 1.50 2.00
6. Кросс 1000 м. (мин. сек.) 3.36 3.50 4.00 4.23 4.40 4.30
7. Шестиминутный бег (М.) 1500 1450 1350 1250 1200 1100
8. Челночный бег 4х9 м. (сек.) 9,2 9,8 10,4 10,4 11,0 11,6
9. Прыжок в длину с места (см.) 230 215 210 185 175 165  
10,  
.  
Прыжок в длину с разбега (см) 440 410 380 380 350 320  
11  
.  
Прыжок в высоту с разбега  
(см.)  
135 130 120 115 110 100  
12 Тройной прыжок с места (см.) 680 650 630 540 520 480  
13 Прыжки со скакалкой (раз в  
1 минуту)  
140 125 110 150 135 120  
54  
14 Метание гранаты 700 гр. 500  
гр.(м.)  
38 32 26 22 19 16



15 Челночный бег 10 х10м.(сек) 27 28 30

Тема 2.10 Плавание.

Перечень контрольных упражнений:

- выполнение старта с тумбочки;
- выполнение старта из воды толчком ногами от стенки бассейна;
- выполнение простого поворота «Маятник»;
- выполнение открытого плоского поворота;
- плавание 50 м одним из спортивных способов без учета времени