



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»



УТВЕРЖДАЮ
Декан ФФКиСМ
В.А. Козлов

10.03.2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Направление подготовки (специальность)
44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование

Направленность (профиль/специализация) программы
Дошкольная дефектология

Уровень высшего образования - бакалавриат

Форма обучения
заочная

Институт/ факультет	Факультет физической культуры и спортивного мастерства
Кафедра	Спортивного совершенствования
Курс	1

Магнитогорск
2019 год

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 123)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Спортивного совершенствования

18.02.2020, протокол № 7

Зав. кафедрой  В.В. Алонцев

Рабочая программа одобрена методической комиссией ФФКиСМ
10.03.2020 г. протокол № 6

Председатель  Р.А. Козлов

Согласовано:

Зав. кафедрой Дошкольного и специального образования

 Л.Н. Санникова

Рабочая программа составлена:

доцент кафедры СС, канд. ист. наук  О.А. Голубева

ст. преподаватель кафедры СС,  Т.Г. Овсянникова

Рецензент:

доцент кафедры ФК, канд. биол. наук  Е.Г. Цапов

1Целиосвоениядисциплины(модуля)

Целью освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования форм, методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности для сохранения и укрепления здоровья.

2Местодисциплины(модуля)вструктуреобразовательнойпрограммы

Дисциплина Элективные курсы по физической культуре и спорту входит в обязательную часть учебного плана образовательной программы.

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, владения), сформированные в результате изучения дисциплин/практик:

Знания (умения, владения), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для изучения дисциплин/практик:

Адаптивные курсы по физической культуре и спорту

Безопасность жизнедеятельности

3Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины(модуля) и планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины (модуля) «Элективные курсы по физической культуре и спорту» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Код инд	Индикатор достижения компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.1	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности
УК-7.2	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
УК-7.3	Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

4. Структура, объём содержания дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетных единиц 328 академических часов, в том числе:

– контактная работа – 4,1 академических часов;

– аудиторная – 4 академических часов;

– внеаудиторная – 0,1 академических часов;

– самостоятельная работа – 320 академических часов;

– подготовка к зачету – 3,9 академических часа

Форма аттестации – зачет

Раздел/тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа			работастудент	Вид самостоятельной работы	Формат текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код компетенции
		Лек.	лаб. зан.	практич. зан.				
1. Раздел 1. Физическая культура в системе профессиональной подготовки								
1.1 Направленное формирование личности в процессе физического воспитания. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания. Физическая культура и личность	1			2/2И		изучение материала курса; поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими источниками)	Ответы на вопросы к теме, выполнение практического задания	УК -7
Итого по разделу				2/2И				
2. Раздел 2. Физическая культура и профессия. Производственная физическая культура								
2.12.1.2.1. Цель, задачи, методические основы производственной физической культуры. Формы производственной физической культуры. Методика составления комплексов упражнений производственной физической культуры с учетом профессии. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизм	1			2/2И		<input type="checkbox"/> изучение материала курса; <input type="checkbox"/> поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); <input type="checkbox"/> самостоятельное изучение учебной и научной литературы;	Ответы на вопросы к теме, выполнение комплексов ППФК	УК-7
Итого по разделу				2/2И				
Итого за семестр				4/4И			зачёт	
Итого по дисциплине				4/4И			зачет	

5 Образовательные технологии

Для достижения цели дисциплины используются в учебном процессе активные и интерактивные формы проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся. При проведении учебных занятий обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств.

В качестве традиционных образовательных технологий используются следующие формы:

Информационная лекция – последовательное изложение материала в дисциплинарной логике, осуществляемое преимущественно вербальными средствами (монолог преподавателя) с использованием информационных технологий.

Практическое занятие, посвященное освоению конкретных умений и навыков систематизировать и представлять материал в форме практических заданий контрольных работ.

Информационно-коммуникационные образовательные технологии – организация образовательного процесса, основанная на применении специализированных программных сред и технических средств работы с информацией.

Формы учебных занятий с использованием информационно-коммуникационных технологий:

Лекция-визуализация – изложение содержания сопровождается презентацией (демонстрацией учебных материалов, представленных в различных знаковых системах, в т.ч. иллюстративных, графических, аудио- и видеоматериалов).

Практическое занятие в форме презентации – представление результатов проектной или исследовательской деятельности с использованием специализированных программных сред.

6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся Представлено в приложении 1.

7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации Представлены в приложении 2.

8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) **а) Основная литература:**

1. Иванков, Ч. Т. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях / Ч. Т. Иванков, С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11441-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456948>

2. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456321>

б)Дополнительнаялитература:

- 1.Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11034-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455310>
- 2.Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10153-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453244>
- 3.Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/467588>
- 4.Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для вузов / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 146 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11118-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456722>

в) Методические указания:

г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Программное обеспечение

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
MS Windows 7 Professional (для классов)	Д-1227-18 от 08.10.2018	11.10.2021
MS Office 2007 Professional	№135 от 17.09.2007	бессрочно
7Zip	свободно распространяемое ПО	бессрочно
FAR Manager	свободно распространяемое ПО	бессрочно

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название курса	Ссылка
Электронная база периодических изданий East View Information Services, ООО «ИВИС»	https://dlib.eastview.com/
Поисковая система Академия Google (Google Scholar)	URL: https://scholar.google.ru/

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Центр дистанционных образовательных технологий:
Мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации.
Комплекс тестовых заданий для проведения промежуточных и рубежных контролей.

Персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

Оборудование для проведения он-лайн занятий:

Настольный спикерфон PlantronocsCalistro 620

Документ камера AverMediaAverVisionU15, Epson

Графический планшет WacomIntuosPTH

Веб-камера Logitech HD Pro C920 Lod-960-000769

Система настольная акустическая GeniusSW-S2/1 200RMS

Видеокамера купольная PraxisPP-2010L 4-9

Аудиосистема с петличным радиомикрофоном ArthurFortyU-960B

Система интерактивная SmartBoard480 (экран+проектор)

Поворотная веб-камера с потолочным подвесомLogitechBCC950 loG-960-000867

Комплект для передачи сигнала

Пульт управления презентацией LogitechWirelessPresenterR400

Стереогарнитура (микрофон с шумоподавлением)

Источник бесперебойного питания POWERCOMIMD-1500AP

Помещения для самостоятельной работы обучающихся:

Персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования:

Шкафы для хранения учебно-методической документации, учебного оборудования и учебно-наглядных пособий.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Вопросы к зачету

1. Назвать причины возникновения физической культуры и спорта.
2. Перечислить средства физической культуры.
3. Дать характеристику уровням сформированности физической культуры личности.
4. Связь физического воспитания с другими видами воспитания.
5. Назвать методические принципы физического воспитания.
6. Перечислить методы физического воспитания.
7. Особенности организации самостоятельных занятий по физической культуре.
8. Название и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
9. Цель и задачи производственной физической культуры.
10. Формы производственной физической культуры.
11. Основные требования к составлению комплексов производственной физической культуры с учетом профессии.
12. Физические качества и их роль в профессиональной подготовке студентов.
13. Определение силы и способы ее воспитания.
14. Определение гибкости и способы ее воспитания.
15. Определение выносливости и способы ее воспитания.
16. Определение координационных способностей и способы их воспитания.
17. Определение быстроты и способы ее воспитания.
18. Определение спорта и его роль в профессиональной подготовке студентов.
19. Комплекс ГТО и его роль в физическом воспитании человека.
20. Дать характеристику современным оздоровительным технологиям

Наименование раздела	Часы	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля
1. Раздел. Физическая культура в системе профессиональной подготовки			
1.1 Физическая культура как социальный феномен Причины возникновения физического воспитания в обществе. Физическая культура: основные понятия, компоненты и формы. Средства физической культуры	20	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками;	Ответы на вопросы к теме
1.2. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания. Физическая культура личности.	20	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными	Ответы на вопросы к теме, выполнение практического задания

		библиотеками; – выполнение практического задания;	
1.3. Методико-педагогические основы физической подготовки Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения двигательным действиям	20	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками;	Ответы на вопросы к теме
1.4. Особенности организации физической культуры среди молодежи Возрастные и анатомофизиологические особенности молодежи. Организация занятий в учебных заведениях и период трудовой деятельности. Организация самостоятельных занятий по физической культуре. Основы самоконтроля	20	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками;	Ответы на вопросы к теме, заполнение дневника самоконтроля
2. Раздел. Физическая культура и профессия			
2.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка Назначение, задачи, содержание ППФП. Методические основы ППФП	25	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками;	Ответы на вопросы к теме;
2.2. Производственная физическая культура Цель, задачи, методические основы производственной физической культуры. Формы производственной физической культуры. Методика составления комплексов упражнений производственной физической культуры с учетом профессии. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.	25	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; – составление комплексов упражнений ППФК – выполнение контрольной работы	Ответы на вопросы к теме, Выполнение комплексов ППФК Контрольная работа

Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры			
2.3. Развитие физических качеств для профессиональной деятельности. Сила и основы методики ее воспитания. Скоростные способности и основы методики их воспитания. Выносливость и основы методики ее воспитания. Гибкость и основы методики ее воспитания. Координационные способности и основы методики их воспитания.	30	<ul style="list-style-type: none"> – изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; выполнение практического задания;	Ответы на вопросы к теме, практическое задание
3. Раздел. Современные оздоровительные технологии			
3.1. Фитнес-аэробика	20	<ul style="list-style-type: none"> – изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; - составление комплекса упражнения;	Выполнение комплекса упражнений
3.2. Атлетическая гимнастика	20	<ul style="list-style-type: none"> – изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; - работа с электронными библиотеками; -составление комплекса упражнения;	Выполнение комплекса упражнений
3.3. Скандинавская ходьба	20	<ul style="list-style-type: none"> – изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; 	Выполнение комплекса упражнений

		-работа с электронными библиотеками; -составление комплекса упражнения;	
3.4. Акваэробика	20	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; -работа с электронными библиотеками; -составление комплекса упражнения;	Выполнение комплекса упражнений
3.5. Основы самомассажа	20	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; -работа с электронными библиотеками; -составление комплекса упражнения	Выполнение комплекса упражнений
4. Раздел. Спорт и профессиональная деятельность			
4.1. Характеристика спорта. Основные понятия, классификация, социальные функции. Спортивная деятельность и профессия	20	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; - работа с электронными библиотеками;	Ответы на вопросы к теме
4.2. Игровые виды спорта Баскетбол, волейбол, настольный теннис	20	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; -работа с электронными библиотеками; -составление комплекса упражнения;	Выполнение упражнений на совершенствование техники и тактики спортивной игры
4.3. Комплекс ГТО - основа общефизической подготовки человека	20	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями,	Ответы на вопросы

		энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; - работа с электронными библиотеками;	
--	--	---	--

Приложение 2.

7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

а) Планируемые результаты обучения и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации:

Код индикатора	Индикаторы достижения компетенций
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.1	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий
УК-7.2	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

Код индикатора	Индикаторы достижения компетенций

Код индикатора	Индикаторы достижения компетенций

Код индикатора	Индикаторы достижения компетенций

Код индикатора	Индикаторы достижения компетенций

Код индикатора	Индикаторы достижения компетенций
УК-7.3	Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях в профессиональной деятельности

Код индикатора	Индикаторы достижения компетенций

б) Порядок проведения промежуточной аттестации, показатели и критерии оценивания:

Требования, предъявляемые к студентам, для получения зачета по дисциплине «**Физическая культура и спорт**»:

1. 100% посещение занятий, проводимых в сетке учебного расписания, выполнение практических заданий.
2. Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий, результатов тестов по пройденным темам, выполнения практических заданий.

Показатели и критерии оценивания зачета:

- «зачтено» - обучающийся демонстрирует высокий уровень сформированности компетенций, всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, свободно оперирует знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности
- «не зачтено» - обучающийся не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.

1.Смысл физического воспитания заключается ... (отметьте возможные варианты)

Выберите один или несколько ответов:

- а. в создании благоприятных условий для физического развития человека
- б. в укреплении здоровья и профилактике заболеваний
- в. в обучении движениям и воспитании физических качеств человека
- г. в повышении работоспособности и подготовленности человека

2.Какой рисунок правильно соотнесен с названием упражнения

Выберите один ответ:

- а. - сгибание рук
- б. - наклон с тягой
- в. - тяга в положении стоя
- г. - приседание

3. Три основных этапа при занятиях скандинавской ходьбой

Выберите один ответ:

- а. разминка, ходьба, силовая тренировка
- б. разминка, бег, релаксация
- в. разминка, ходьба, растяжка
- г. разминка, ходьба, релаксация

4.Эффективность воздействия оздоровительной ходьбы зависит от... (отметьте возможные варианты)

Выберите один или несколько ответов:

- а. скорости ходьбы
- б. продолжительности ходьбы
- в. длины шага
- г. погодных условий

5.Пальминг –это ...

Выберите один ответ:

- а. комплекс упражнений для пальцев
- б. пальцевые повороты
- в. специальная гимнастика для глаз
- г. один из видов суставной гимнастики

6.Основу физической культуры составляет деятельность человека, направленная на...

Выберите один ответ:

- а. преобразование собственных возможностей
- б. приспособление к окружающим условиям
- в. воспитание физических качеств
- г. изменение окружающей природы

7.При каком противопоказании можно заниматься степ-аэробикой

Выберите один ответ:

- а. беременность
- б. варикозное расширение вен

- с. насморк
- d. сердечно-сосудистые заболевания

8. Основным средством физического воспитания является...

Выберите один ответ:

- a. гигиенические факторы
- b. физические упражнения
- c. соблюдение режима дня
- d. закаливание

10. Оптимальное время занятия аквааэробикой составляет

Выберите один ответ:

- a. 1 час 30 мин.
- b. 45-50 мин.
- c. 30 мин.
- d. 1 час

11. Какие методы НЕ относятся к методам физического воспитания

Выберите один ответ:

- a. манипулирующий метод
- b. словесный метод
- c. игровой метод
- d. метод регламентированного упражнения

12. Количество игроков на волейбольной площадке

Выберите один ответ:

- a. 7 человек с либеро
- b. 6 человек в две линии
- c. не ограничено
- d. 9 человек в три линии

13. Замедленное выполнение команд, восприятие только громких команд – это характеризует _____ степень утомления

Выберите один ответ:

- a. наивысшую
- b. большую
- c. значительную
- d. небольшую

14. Какой высоты (см) должны быть палки для занятий скандинавской ходьбой у человека ростом 170 см

Выберите один ответ:

- a. не имеет значения

- b. 115
- c. 110
- d. 120

15. Какие физические качества важны для работников интеллектуального труда? (отметьте возможные варианты)

Выберите один или несколько ответов:

- a. быстрота
- b. гибкость
- c. выносливость
- d. координационные способности

16. С какого приёма начинается игра в баскетбол

Выберите один ответ:

- a. с разыгрывания спорного мяча в центральном круге
- b. с набрасывания мяча
- c. с вбрасывания мяча
- d. с подбрасывания мяча

17. Где начали играть в волейбол

Выберите один ответ:

- a. в Китае
- b. США
- c. в Японии
- d. в Англии

18. Атлетическая гимнастика – это

Выберите один ответ:

- a. вид спорта, объединяющий ходьбу, прыжки, метания
- b. спортивная игра, направленная на развитие двигательных качеств
- c. гимнастика под ритмичную музыку
- d. система гимнастических упражнений, направленная на развитие силовых качеств

19. При выигрыше очка действия судьи в настольном теннисе следующие

Выберите один ответ:

- a. поднимает вверх прямую руку
- b. хлопает в ладоши
- c. показывает прямой рукой в сторону выигравшего
- d. поднимает вверх согнутую в локте руку, сжатую в кулак

20. Что означает в баскетболе термин «пробежка»

Выберите один ответ:

- a. выполнение с мячом в руках двух шагов и прыжка
- b. выполнение с мячом в руках одного шага
- c. термина «пробежка» в баскетболе нет
- d. выполнение с мячом в руках три и более шагов

21. Аквааэробика для беременных направлена на
Выберите один ответ:

- a. сброс веса
- b. силовую тренировку
- c. занятия со специальным инвентарем
- d. дыхательные упражнения

22. Тренажер «Разгибатель спины» предназначен для следующих групп мышц
Выберите один ответ:

- a. грудных
- b. дельтовидных
- c. прямых мышц спины
- d. икроножных

23. Структура обучения движениям обусловлена...
Выберите один ответ:

- a. закономерностями формирования двигательных навыков
- b. индивидуальными особенностями обучающегося
- c. соотношением методов обучения и воспитания
- d. биомеханическими характеристиками разучиваемого движения

24. Физкультпаузы состоят в основном из упражнений на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, способствующим ускорению восстановительных процессов. Упражнения выполняются, как правило, в медленном или среднем темпе. Для лиц каких профессий рекомендованы представленные комплексы

Выберите один ответ:

- a. деятельность которых связана с умственным или преимущественно умственным трудом
- b. деятельность, характеризующаяся однообразностью, монотонностью, с небольшими физическими усилиями и малой двигательной активностью
- c. деятельность, в которой сочетаются элементы умственного и физического труда
- d. деятельность которых связана с большими физическими усилиями

25. Скандинавская ходьба – это
Выберите один ответ:

- a. пешая прогулка
- b. название спортивной ходьбы в Швеции

- c. ходьба на лыжах
- d. ходьба с палками

26. Подача в настольном теннисе осуществляется с
Выберите один ответ:

- a. с открытой ладони
- b. с ракетки
- c. с закрытой ладони
- d. со стола

27. Длина бодибара составляет
Выберите один ответ:

- a. 90-110 см
- b. 90-120 см
- c. 90-100 см
- d. 90-130 см

28. Назначение вводной гимнастики состоит в том, чтобы... (отметьте возможные варианты)

Выберите один или несколько ответов:

- a. снять напряжение
- b. сократить период вработываемости
- c. предупредить и ослабить утомление
- d. активизировать физиологические процессы

29. На содержание профессионально-прикладной физической подготовки оказывают следующие факторы (отметьте возможные варианты)

Выберите один или несколько ответов:

- a. режим труда и отдыха
- b. вид труда специалистов данного профиля
- c. условия и характер труда
- d. динамика работоспособности