



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки (специальность)
29.03.04 Технология художественной обработки материалов

Направленность (профиль/специализация) программы
Технология художественной обработки материалов

Уровень высшего образования - бакалавриат

Форма обучения
очная

Институт/ факультет	Факультет физической культуры и спортивного мастерства
Кафедра	Спортивного совершенствования
Курс	2
Семестр	3

Магнитогорск
2020 год

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 29.03.04 Технология художественной обработки материалов (приказ Минобрнауки России от 22.09.2017 г. № 961)

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 ФФКрСМ
20.02.2020 г. протокол № 5


Председатель  Р.А. Козлов

Согласовано:
Зав. кафедрой Художественной обработки материалов

 С.А. Гаврицков

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

Лист актуализации рабочей программы

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2021 - 2022 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2022 - 2023 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2023 - 2024 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2024 - 2025 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

1 Цели освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, а также подготовка к будущей профессиональной деятельности.

2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Физическая культура и спорт входит в обязательную часть учебного плана образовательной программы.

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

Безопасность жизнедеятельности

Адаптивные курсы по физической культуре и спорту

Элективные курсы по физической культуре и спорту

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

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Адаптивные курсы по физической культуре и спорту

Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

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

В результате освоения дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Код индикатора	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 и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц 72 акад. часов, в том числе:

- контактная работа – 19 акад. часов;
- аудиторная – 18 акад. часов;
- внеаудиторная – 1 акад. часов
- самостоятельная работа – 53 акад. часов;

Форма аттестации - зачет

Раздел/ тема дисциплины	Семестр	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа студента	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код компетенции
		Лек.	лаб. зан.	практ. зан.				
1. Раздел 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов.								
1.1 Физическая культура личности. Основные понятия и определения в области физической культуры. Компоненты физической культуры, ее социальные функции. Уровни сформированности физической культуры личности.	3	4				- 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 по теме	УК-7
1.2 Направленное формирование личности в процессе физического воспитания. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания. Физическая культура личности.						- 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 по теме	
1.3 Методико-педагогические основы физической подготовки. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения двигательным действиям						- изучение материала курса; - поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); - самостоятельное изучение учебной и	Ответы на вопросы по теме	
Итого по разделу		4						
2. Раздел 2. Организационные и методические основы физического воспитания.								

2.1 Методические принципы физического воспитания. Методы и средства физического воспитания. Методики воспитания физических качеств.	3	4			<ul style="list-style-type: none"> - 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 по теме	
2.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка. Техника безопасности на занятиях физической культурой.					<ul style="list-style-type: none"> - 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 по теме	
Итого по разделу		4					
3. Раздел 3. Анатомо-морфологические и физиологические основы жизнедеятельности организма человека при занятиях физической культурой.							
3.1 Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека.	3	4			<ul style="list-style-type: none"> - 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 по теме	
3.2 Функциональная активность человека. Биологические ритмы и работоспособность.					<ul style="list-style-type: none"> - 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 по теме	
Итого по разделу		4					

4. Раздел 4. Основы здорового образа жизни студента.								
4.1 Физическое здоровье и его критерии. Ценностные ориентации молодежи на здоровый образ жизни.		4				- 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 по теме	
4.2 Контроль и самоконтроль физического состояния.	3					- 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 по теме	
Итого по разделу		4						
5. Раздел 5. Спорт в системе физического воспитания.								
5.1 Виды спорта. Олимпийские игры.		2				- 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 по теме	
5.2 Комплекс ГТО в программе физического воспитания студентов (история, организация работы по совершенствованию физических качеств).	3					- 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 по теме	
Итого по разделу		2						
Итого за семестр		18					зачёт	
Итого по дисциплине		18					зачет	

5 Образовательные технологии

Реализация компетентностного подхода предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся. Согласно п. 34 Порядка организации и осуществления деятельности по образовательным программам бакалавриата высшего образования (утв. приказом МОиН РФ от 05.04.2017 г. № 301), при проведении учебных занятий обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей.

Выбирая ту или иную технологию работы с обучающимися, необходимо иметь в виду, что наибольшего эффекта от ее применения можно достичь, если учитывать цели образования, на реализацию которых должна быть направлена избираемая технология, содержание, которое предстоит передать обучающимся с ее помощью, а также условия, в которых она будет использоваться.

В нашей работе мы используем следующее.

1. Традиционные образовательные технологии. Организация образовательного процесса, предполагает прямую трансляцию знаний от преподавателя к студенту (преимущественно на основе объяснительно-иллюстративных методов обучения). Учебная деятельность студента носит в таких условиях, как правило, репродуктивный характер.

Формы учебных занятий:

- информационная лекция – последовательное изложение материала в дисциплинарной логике, осуществляемое преимущественно вербальными средствами.

2. Технологии проблемного обучения. Организация образовательного процесса предполагает постановку проблемных вопросов, создание учебных проблемных ситуаций для стимулирования активной познавательной деятельности студентов.

Формы учебных занятий:

- проблемная лекция – изложение материала, предполагающее постановку проблемных и дискуссионных вопросов, освещение различных научных подходов, авторские комментарии, связанные с различными моделями интерпретации изучаемого материала.

3. Информационно-коммуникационные образовательные технологии. Организация образовательного процесса с применением специализированных программных сред и технических средств работы с информацией (информационную среду университета MOODUS MOODLE).

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).

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. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/449973> (дата обращения: 17.09.2020).

б) Дополнительная литература:

1. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/446683> (дата обращения: 17.09.2020).

в) Методические указания:

1. Бахтина, Т.Н. Физическая культура: учебное пособие. [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Т.Н. Бахтина, И.И. Александров, Н.В. Курова. — Электрон. дан. — СПб. : СПбГЛТУ, 2012. — 128 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/45580> — Загл. с экрана

2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству. [Электронный ресурс] / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. — Электрон. дан. — М. : Спорт, 2016. — 234 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/91711> — Загл. с экрана

3. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для академического бакалавриата / Г. А. Ямалетдинова ; под научной редакцией И. В. Еркомашвили. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 ; Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та. — 244 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-05600-6 (Издательство Юрайт). — ISBN 978-5-7996-1183-5 (Изд-во Урал. ун-та). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:<https://www.biblio-online.ru/bcode/441686> (дата обращения: 16.10.2019).

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/
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования (РИНЦ)	URL: https://elibrary.ru/project_risc.asp
Информационная система - Единое окно доступа к информационным ресурсам	URL: http://window.edu.ru/

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа (Мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации, доска)

Помещение для самостоятельной работы: компьютерные классы; читальные залы библиотеки (Персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета)

Учебные аудитории для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (Мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации)

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (Стеллажи для хранения учебно-наглядных пособий и учебно-методической документации).

Приложение 1.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Раздел дисциплины	Вид самостоятельной работы	Кол-во часов
Раздел 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов. Физическая культура личности. Основные понятия и определения в области физической культуры. Компоненты физической культуры, ее социальные функции. Уровни сформированности физической культуры личности.	Поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	10
Раздел 2. Организационные и методические основы физического воспитания. Методические принципы физического воспитания. Методы и средства физического воспитания. Методики воспитания физических качеств. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Техника безопасности на занятиях физической культурой	– подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	12
Раздел 3. Анатомо-морфологические и физиологические основы жизнедеятельности организма человека при занятиях физической культурой. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Функциональная активность человека. Биологические ритмы и работоспособность.	– подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	10
Раздел 4. Основы здорового образа жизни студента. Физическое здоровье и его критерии. Ценностные ориентации молодежи на здоровый образ жизни. Контроль и самоконтроль физического состояния.	– подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);	12
Раздел 5. Спорт в системе физического воспитания. Виды спорта. Олимпийские игры. Комплекс ГТО в программе физического воспитания студентов (история, организация работы по совершенствованию физических качеств)	– подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам; поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);	9

7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

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

Код индикатора	Индикаторы достижения компетенций	Оценочные средства
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	<p>Теоретические вопросы к зачету</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. <p>Дать характеристику современным оздоровительным технологиям</p>
УК-7.2	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и	<p>Практические задания:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Определить с помощью критериев свой уровень сформированности физической культуры личности; 2. Составить комплекс производственной гимнастики с учетом профессиональной деятельности и характера

Код индикатора	Индикаторы достижения компетенций	Оценочные средства																			
	обеспечения работоспособности	труда, включив упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. 3. Подобрать упражнения, направленные на развитие физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности.																			
УК-7.3	Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	<p>Комплексные задания:</p> <p>1. Составить и выполнить комплекс производственной гимнастики с учетом профессиональной деятельности и характера труда, включив упражнения для профилактики профессиональных заболеваний;</p> <p>2. Выполнить упражнения, направленные на развитие профессионально важного физического качества, комплекса контрольных упражнений;</p> <p>3. Выполнить комплекс утренней гигиенической гимнастики. Заполнить таблицу самоконтроля: измерить ЧСС до и после выполнения комплекса и оценить самочувствие</p> <p style="text-align: center;">Таблица самоконтроля</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th rowspan="2">Наименование показателя</th> <th colspan="3">Дата</th> </tr> <tr> <th></th> <th></th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ЧСС (до выполнения)</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ЧСС (после)</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Самочувствие</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Наименование показателя	Дата						ЧСС (до выполнения)				ЧСС (после)				Самочувствие			
Наименование показателя	Дата																				
ЧСС (до выполнения)																					
ЧСС (после)																					
Самочувствие																					

Порядок проведения промежуточной аттестации, показатели и критерии оценивания

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в виде зачета.

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

Критерии оценки (в соответствии с формируемыми компетенциями и планируемыми результатами обучения):

Для получения зачета по дисциплине обучающийся

– на оценку «зачтено» должен показать высокий уровень знаний, не только на уровне воспроизведения и объяснения информации, но и продемонстрировать интеллектуальные навыки решения проблем и задач, нахождения уникальных ответов к проблемам, оценки и вынесения критических суждений по поводу определения культурологических понятий и основных теоретических подходов к ним, называть их структурные характеристики;

– оценку «не зачтено» получает, если не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации об основных явлениях культуры, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач, связанных с пониманием сущности культурных процессов; представлением культурных феноменов, с методологией их изучения, с современными критическими теориями культуры.

Приложение 3.

Вопросы к тесту (для самопроверки):

1. Физическая культура – это...

- А) часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, используемых в целях физического развития человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития;
- Б) целенаправленное выполнение физических упражнений, педагогический процесс развития физических способностей и двигательных навыков с учетом вида деятельности;
- В) совокупность процессов, затрагивающих опорно-двигательный аппарат, центральную нервную систему, психическую сферу человека и т.д.;
- Г) уровень развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в профессиональной деятельности, основным средством которых являются соревновательные упражнения и специально-подготовительные упражнения;

2. Сила – это...

- А) способность человека с помощью мышечных усилий преодолевать определенное сопротивление;
- Б) способность быстро, точно, экономично решать различные двигательные задачи
- В) оказание физической нагрузки на определенные группы мышц с дополнительным использованием различных видов отягощения;

3. Физическое развитие – это...

- А) биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека;
- Б) педагогический процесс, направленный на совершенствование форм и функций организма человека;
- В) система оздоровительных, общеукрепляющих и развивающих воздействий специально подобранных комплексов физических упражнений, оказывающих влияние на формирование организма;

Г) процесс систематического воздействия на организм человека с помощью физических упражнений с целью повышения спортивной работоспособности

4. К компонентам физической культуры относятся:

- А) физическое воспитание и физическое развитие;
- Б) спорт;
- Г) физическая рекреация и двигательная реабилитация;
- В) все вышеперечисленное.

5. К физическим качествам не относятся:

- А) ловкость;
- Б) гибкость;
- В) сила;
- Г) целеустремленность.

6. Физическое воспитание – это...

- А) педагогический процесс, направленный на совершенствование формы и функций организма человека, формирования двигательных умений, навыков;
- Б) исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующей требованиям жизни;
- В) процесс всестороннего физического и социального развития, повышение общей и специальной работоспособности организма;
- Г) организационная форма физических упражнений.

7. Когда возникла физическая культура в обществе?

- А) с появлением человеческого общества;
- Б) в начале 20 века;
- В) в 19 веке в США;
- Г) в Древней Греции.

8. Физические упражнения – это...

- А) двигательные действия, многократно повторяющиеся и по форме и содержанию соответствующие задачам физического воспитания;
- Б) способность организма к продолжительному выполнению двигательных действий;
- В) способность человека справиться с любой возникшей двигательной задачей;
- Г) целенаправленный двигательный акт, осуществляемый в целях решения какой-либо двигательной задачи.

9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – это..?

- А) специально направленное и избирательное использование средств ФК для подготовки к профессиональной деятельности;
- Б) двигательная деятельность человека, обеспечивающая его физическое и психическое развитие;
- В) совокупность форм и способов жизнедеятельности личности, основанная на нормах и ценностях;
- Г) поддержание высокой профессиональной работоспособности;

10. Целью профессионально-прикладной физической подготовки является...

- А) психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности;
- Б) использование в трудовой деятельности знаний и умений в области ФК;
- В) подготовка спортсменов к успешной спортивной деятельности;
- Г) подготовка функциональных свойств человека.

11. К задаче профессионально-прикладной физической подготовки относится
- А) формирование необходимых прикладных знаний в области физической культуры;
 - Б) освоение прикладных умений и навыков;
 - В) воспитание прикладных физических качеств;
 - Г) все вышеперечисленные.
12. Что не относится к факторам профессионально-прикладной физической подготовки?
- А) физические качества личности;
 - Б) виды труда специалистов;
 - В) условия и характер труда;
 - Г) режим труда и отдыха.
13. Профессиональные заболевания – это..?
- А) заболевания, вызванные вредным воздействием условий труда;
 - Б) заболевания, вызванные несоблюдением режима труда и отдыха;
 - В) заболевания, вызванные неправильным подбором средств физической культуры;
 - Г) заболевания, вызванные вредным воздействием неблагоприятной окружающей обстановки.
14. Прикладные физические качества – это..?
- А) перечень необходимых для каждой профессиональной группы физических качеств, которые можно формировать при занятиях различными видами спорта;
 - Б) качества, которые формируются в результате систематических занятий физической культурой и спортом;
 - В) качества, формируемые в процессе занятий определенным видом спорта
15. Что относится к средствам профессионально-прикладной физической подготовки?
- А) прикладные виды спорта;
 - Б) гигиенические факторы;
 - В) прикладные физические упражнения;
 - Г) все перечисленные.
16. Что такое физический труд?
- А) деятельность человека, осуществляемая при участии преимущественно мышечной системы;
 - Б) труд человека, определяемый его физической нагрузкой;
 - В) труд человека, который заключается в изучении физических качеств человека;
 - Г) деятельность в области физических знаний и умений.
17. К гигиеническим факторам профессионально-прикладной физической подготовки относятся
- А) гигиена одежды и обуви;
 - Б) режим и рацион питания;
 - В) отказ от вредных привычек;
 - Г) все перечисленные.
18. Устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды формируется с помощью?
- А) закаливания организма, физической тренировки и их сочетания;
 - Б) правильным питанием;
 - В) развитием физических качеств;
 - Г) умственным и физическим трудом.

19. К здоровому образу жизни относятся:

- А) разумное чередование труда и отдыха;
- Б) рациональное питание, отказ от вредных привычек;
- В) оптимальная двигательная активность, соблюдение правил личной гигиены;
- Г) все перечисленные.

20. Какую функцию пищевых веществ выполняют белки?

- А) служат материалом для построения клеток, тканей и органов, образования ферментов;
- Б) выполняют пластическую функцию, участвуют в обмене витаминов, способствуют их усвоению;
- В) являются основным источником энергии для организма, входят в состав почти всех клеток и тканей организма;
- Г) регулируют обмен веществ и влияют на жизнедеятельность организма.

21. Какую функцию пищевых веществ выполняют жиры?

- А) выполняют пластическую функцию, участвуют в обмене витаминов, способствуют их усвоению;
- Б) служат материалом для построения клеток, тканей и органов, образования ферментов;
- В) являются основным источником энергии для организма, входят в состав почти всех клеток и тканей организма;
- Г) регулируют обмен веществ и влияют на жизнедеятельность организма.

22. Какую функцию для организма выполняют минеральные вещества и микроэлементы?

- А) участвуют в построении тканей, особенно костной, входят в состав ферментных систем, гормонов и витаминов;
- Б) регулируют обмен веществ и влияют на жизнедеятельность организма;
- В) являются основным источником энергии для организма, входят в состав почти всех клеток и тканей организма;
- Г) выполняют пластическую функцию, участвуют в обмене витаминов, способствуют их усвоению.

23. Временное снижение работоспособности называется?

- А) утомлением;
- Б) напряжением;
- В) усталостью;
- Г) бодростью.

24. Основу двигательного режима составляют?

- А) физические упражнения и занятия спортом;
- Б) развитие физических качеств;
- В) способы поддержания физической работоспособности;
- Г) развитие двигательных умений и навыков.

25. Какие из перечисленных факторов оказывают большее влияние на здоровье человека?

- А) образ жизни;
- Б) вредные привычки;
- В) наследственность;
- Г) здравоохранение.

26. Какую функцию для организма выполняют углеводы?

- А) являются основным источником энергии для организма, входят в состав почти всех клеток и тканей организма;

- Б) выполняют пластическую функцию, участвуют в обмене витаминов, способствуют их усвоению;
- В) регулируют обмен веществ и влияют на жизнедеятельность организма, служат материалом для построения клеток, тканей и органов, образования ферментов
- Г) выполняют пластическую функцию, участвуют в обмене витаминов, способствуют их усвоению.

27. Что такое работоспособность?

- А) потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивационную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени;
- Б) возможность человека сохранять силы и выносливость в течение длительного времени;
- В) способность человека к продолжительному умственному труду;
- Г) способность человека к продолжительному физическому труду.

28. Что такое утомление?

- А) временное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки на организм человека;
- Б) невозможность дальнейшего продолжения двигательной деятельности;
- В) характеристика трудоспособности человека;
- Г) невозможность дальнейшего продолжения умственной деятельности.

29. Что такое релаксация?

- А) состояние покоя и расслабленности, возникающее в следствии снятия напряжения;
- Б) расслабление после физических нагрузок;
- В) восстановление организма после тяжелых физических нагрузок;
- Г) восстановление физиологического комфорта человека.

30. Что такое самочувствие?

- А) субъективное ощущение внутреннего состояния физиологического и психологического комфорта или дискомфорта;
- Б) чувство слабости, вялости, физиологического дискомфорта;
- В) самоощущения после длительного воздействия физических нагрузок;
- Г) самоощущения после длительного воздействия физических и умственных нагрузок.

31. Физиологические особенности организма – это..?

- А) состояние сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной, эндокринной и других систем;
- Б) восприятие, непосредственное отражение объективной действительности органами чувств;
- В) уровень развития физических качеств (сила, быстрота и т.д.);
- Г) способность организма к выполнению конкретной деятельности.

32. Период вработывания – это..?

- А) постепенное повышение работоспособности с определенными колебаниями;
- Б) постепенная адаптация организма к физическим нагрузкам;
- В) постепенная адаптация организма к умственным нагрузкам;
- Г) изменения организма, наблюдающиеся в течение дня, недели, месяца и т.д.

33. Социально-психологическая адаптация означает..?

- А) интеграцию личности о окружающей средой, принятие ее ценностей, норм, стандартов поведения;
- Б) идентификацию себя с избранной профессией, с социальной ролью, которую выполняет или предстоит выполнять личности;

- В) повышение уровня психической и интеллектуальной готовности личности к специфике обучения или трудовой деятельности;
- Г) формирование профессиональной направленности личности.

34. Дидактическая адаптация личности означает..?

- А) повышение уровня психической и интеллектуальной готовности личности к специфике обучения или трудовой деятельности;
- Б) включение в деятельность коллектива;
- В) формирование профессиональной направленности личности.

35. Спорт – это..?

- А) вид физической культуры, игровая соревновательная деятельность и подготовка к ней;
- Б) средство совершенствования человека;
- В) достижения в избранных видах спорта;
- Г) профессиональная деятельность, связанная с физической культурой.

36. Принципиальной отличительной чертой спорта является?

- А) наличие соревновательной деятельности;
- Б) использование определенных физических упражнений;
- В) направленность на личное физическое совершенствование;
- Г) участие в спортивных мероприятиях.

37. Массовый спорт – это..?

- А) составная часть спорта, основным содержанием которого является использование двигательной деятельности для оптимизации своего физического здоровья;
- Б) специальная подготовка к соревновательной деятельности;
- В) вид спорта, сложившийся в форме специальной подготовки к нему, а также достижения, возникающие в процессе спортивной деятельности
- Г) сравнение собственных достижений с успехами других спортсменов в очных соревнованиях.

38. Спорт высших достижений – это..?

- А) система организованной подготовки спортсменов высокой квалификации и проведения соревнований в целях достижения максимальных результатов;
- Б) использование двигательной деятельности для оптимизации своего физического здоровья;
- В) специальная подготовка к соревновательной деятельности;
- Г) профессиональная деятельность, связанная с определенными спортивными достижениями.

39. Профессиональный спорт – это..?

- А) предпринимательская деятельность, целью которой является удовлетворение интересов профессиональных спортивных организаций, спортсменов, избравших спорт своей профессией;
- Б) достижение максимально возможных спортивных результатов или побед на крупнейших спортивных соревнованиях;
- В) вид спорта, характеризующийся постоянным прогрессивным ростом уровня спортивных результатов;
- Г) составная часть спорта, основным содержанием которого является использование двигательной деятельности для оптимизации своего физического здоровья,

40. Студенческий спорт – это..?

- А) составная часть спорта, культивируемая в вузах, интегрирующая массовый спорт и спорт высших достижений;
- Б) часть спорта, которым занимаются в рамках учебных занятий в вузах;
- В) массовое спортивное движение, в которое вовлечены студенты-спортсмены вузов;
- Г) систематические, многолетние целенаправленные тренировки и соревнования, в процессе которых решаются задачи достижения результатов студентов.

41. Особенности спорта являются?

- А) постоянное присутствие сложного комплекса межчеловеческих отношений сотрудничества, соперничества, борьбы;
- Б) максимальные требования не только к физическим, но и духовным качествам спортсмена;
- В) зрелищность многих видов спорта, система прогрессирующего поощрения;
- Г) все вышеперечисленное.

42. Адаптивный спорт – это..?

- А) компонент АФК, удовлетворяющий максимально возможной самореализации лиц с отклонениями в состоянии здоровья в социально приемлемом и одобряемом виде деятельности;
- Б) овладение высоким уровнем спортивного мастерства в избранном виде деятельности и достижение максимального результата в конкретном виде АС;
- В) формирование спортивной культуры людей с ограниченными возможностями здоровья, приобщение его к общественно-историческому опыту в данной сфере;
- Г) освоение мобилизационных, технологических, интеллектуальных, двигательных, интеграционных и других ценностей ФК для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

43. Когда впервые ввели комплекс ГТО?

- А) 1 марта 1931 г.
- Б) 24 мая 1930 г.
- В) в 1943 г.
- Г) 1 марта 1972 г.

44. Когда ввели обновленный Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс?

- А) в 2013 году;
- Б) в 2002 году;
- В) в 2010 году;
- Г) в 1993 году.

45. Из каких разделов не состоит нормативно-тестирующая часть ГТО?

- А) врачебный контроль;
- Б) виды испытаний (тесты) и нормативные требования;
- В) оценка уровня знаний и умений в области ФКиС;
- Г) рекомендации к двигательному режиму.

46. Что не относится к традиционным видам гимнастики?

- А) аквааэробика;
- Б) акробатика;
- В) художественная гимнастика;
- Г) спортивная гимнастика.

47. Для какой категории разработан комплекс БГТО?

- А) для школьников 14-15 лет

- Б) для школьников 10-12 лет
- В) для школьников 8-10 лет
- Г) для школьников 6-8 лет

48. До какого возраста можно сдать нормы ГТО?

- А) не ограничено
- Б) до 70 лет
- В) до 60 лет
- Г) до 50 лет

49. Целью врачебного контроля является..?

- А) оптимизация процесса спортивного и физкультурного занятия через выяснение состояния подготовленности спортсменов;
- Б) укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма;
- В) устойчивость организма к неблагоприятным факторам;
- Г) повышение общей устойчивости организма к ряду неблагоприятных воздействий внешней среды.