



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  
Р.А. Козлов

14.02.2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

***ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ***

Направление подготовки (специальность)  
22.03.02 Metallurgy

Направленность (профиль/специализация) программы  
Технологии и цифровое управление процессами производства черных металлов и сплавов

Уровень высшего образования - бакалавриат

Форма обучения  
очная


|                     |  |
|---------------------|--|
| Институт/ факультет | Факультет физической культуры и спортивного мастерства |
| Кафедра             | Физической культуры                                    |
| Курс                | 2  |
| Семестр             | 3  |

Магнитогорск  
2022 год

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 22.03.02 Metallurgy (приказ Минобрнауки России от 02.06.2020 г. № 702)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Физической культуры

07.02.2022, протокол № 7

Зав. кафедрой  Р.Р. Вахитов


Рабочая программа одобрена методической комиссией ФФКиСМ

14.02.2022 г. протокол № 3

Председатель  Р.А. Козлов


Согласовано:

Зав. кафедрой Metallurgy and chemical technologies

 А.С. Харченко


Рабочая программа составлена:

доцент кафедры ФК, канд. техн. наук

 Е.В. Шестопалов

Рецензент:

Директор МУ СШОР №8,

 А.В. Фигловский

## Лист актуализации рабочей программы

---

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

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Р.Р. Вахитов

---

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

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Р.Р. Вахитов

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2025 - 2026 учебном году на заседании кафедры Физической культуры

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Р.Р. Вахитов

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2026 - 2027 учебном году на заседании кафедры Физической культуры

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Р.Р. Вахитов

### **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

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

Безопасность жизнедеятельности

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;
- в форме практической подготовки – 0 акад. час;

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       | 2  |           |             | 4                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение материала курса;</li> <li>- поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>- самостоятельное изучение учебной и научной литературы;</li> <li>- работа с электронными библиотеками;</li> </ul> | Ответы на вопросы по теме                                       | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |

|  |  |   |  |  |    |  |                                  |                                       |  |
|--|--|---|--|--|----|--|----------------------------------|---------------------------------------|--|
| <p>1.2 Направленное формирование личности в процессе физического воспитания. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания. Физическая культура личности.</p>   |  | 1 |  |  | 8  | <p>- изучение материала курса;<br/>- поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);<br/>самостоятельное изучение учебной и научной литературы;<br/>- работа с электронными библиотеками;</p>   | <p>Ответы на вопросы по теме</p> | <p>УК-7.1,<br/>УК-7.2,<br/>УК-7.3</p> |  |
| <p>1.3 Методико-педагогические основы физической подготовки. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения двигательным действиям</p> |  | 1 |  |  | 8  | <p>- изучение материала курса;<br/>- поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);<br/>- самостоятельное изучение учебной и научной литературы;<br/>- работа с электронными библиотеками;</p> | <p>Ответы на вопросы по теме</p> | <p>УК-7.1,<br/>УК-7.2,<br/>УК-7.3</p> |  |
| Итого по разделу   |  | 4 |  |  | 20 |  |                                  |                                       |  |
| 2. Раздел 2. Организационные и методические основы физического воспитания  |  |   |  |  |    |  |                                  |                                       |  |

|   |    |   |  |  |   |   |                                  |                                       |
|---|----|---|--|--|---|---|----------------------------------|---------------------------------------|
| <p>2.1 Методические принципы физического воспитания. Методы и средства физического воспитания. Методики воспитания физических качеств.</p>  | 3  | 2 |  |  | 4 | <p>- изучение материала курса;<br/>- поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);<br/>- самостоятельное изучение учебной и научной литературы;<br/>- работа с электронными библиотеками;</p>  | <p>Ответы на вопросы по теме</p> | <p>УК-7.1,<br/>УК-7.2,<br/>УК-7.3</p> |
| <p>2.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка. Техника безопасности на занятиях физической культурой</p>                          | 3  | 2 |  |  | 4 | <p>- изучение материала курса;<br/>- поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);<br/>- самостоятельное изучение учебной и научной литературы;<br/>- работа с электронными библиотеками;</p> | <p>Ответы на вопросы по теме</p> | <p>УК-7.1,<br/>УК-7.2,<br/>УК-7.3</p> |
| <p>Итого по разделу</p>   |    | 4 |  |  | 8 |   |                                  |                                       |
| <p>3. Раздел 3. Анатомо-морфологические и физиологические основы жизнедеятельности организма человека при занятиях физической культурой</p> | 3. |   |  |  |   |   |                                  |                                       |

|  |   |   |  |  |   |                                  |                                       |
|--|---|---|--|--|---|----------------------------------|---------------------------------------|
| <p>3.1 Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека</p> | 3 | 2 |  |  | <p>5</p> <p>- изучение материала курса;<br/>- поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);<br/>- самостоятельное изучение учебной и научной литературы;<br/>- работа с электронными библиотеками;</p> | <p>Ответы на вопросы по теме</p> | <p>УК-7.1,<br/>УК-7.2,<br/>УК-7.3</p> |
| <p>3.2 Функциональная активность человека. Биологические ритмы и работоспособность</p>   | 3 | 2 |  |  | <p>4</p> <p>- изучение материала курса;<br/>- поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);<br/>- самостоятельное изучение учебной и научной литературы;<br/>- работа с электронными библиотеками;</p> | <p>Ответы на вопросы по теме</p> | <p>УК-7.1,<br/>УК-7.2,<br/>УК-7.3</p> |
| <p>Итого по разделу</p>  |   | 4 |  |  | 9   |                                  |                                       |
| <p>4. Раздел 4. Основы здорового образа жизни студента</p>   |   |   |  |  |   |                                  |                                       |



|  |   |   |  |  |   |  |                           |                        |
|--|---|---|--|--|---|--|---------------------------|------------------------|
| 4.1 Физическое здоровье и его критерии. Ценностные ориентации молодежи на здоровый образ жизни | 3 | 2 |  |  | 4 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение материала курса;</li> <li>- поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>- самостоятельное изучение учебной и научной литературы;</li> <li>- работа с электронными библиотеками;</li> </ul> | Ответы на вопросы по теме | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 4.2 Контроль и самоконтроль физического состояния.   | 3 | 2 |  |  | 4 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение материала курса;</li> <li>- поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>- самостоятельное изучение учебной и научной литературы;</li> <li>- работа с электронными библиотеками;</li> </ul> | Ответы на вопросы по теме | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| Итого по разделу   |   | 4 |  |  | 8 |  |                           |                        |
| 5. Раздел 5. Спорт в системе физического воспитания  |   |   |  |  |   |  |                           |                        |

|   |    |  |  |    |   |                           |                              |
|---|----|--|--|----|---|---------------------------|------------------------------|
| 5.1 Виды спорта.<br>Олимпийские игры.   | 2  |  |  | 4  | <p>- изучение материала курса;<br/> - поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);<br/> - самостоятельное изучение учебной и научной литературы;<br/> - работа с электронными библиотеками;</p> | Ответы на вопросы по теме | УК-7.1,<br>УК-7.2,<br>УК-7.3 |
| 5.2 Комплекс ГТО в программе физического воспитания студентов (история, организация работы по совершенствованию физических качеств) | 3  |  |  | 4  | <p>- изучение материала курса;<br/> - поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);<br/> - самостоятельное изучение учебной и научной литературы;<br/> - работа с электронными библиотеками;</p> | Ответы на вопросы по теме | УК-7.1,<br>УК-7.2,<br>УК-7.3 |
| Итого по разделу  | 2  |  |  | 8  |   |                           |                              |
| Итого за семестр  | 18 |  |  | 53 |   | зачёт                     |                              |
| Итого по дисциплине   | 18 |  |  | 53 |   | 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 : 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/viewer/fizicheskaya-kultura-446683#page/1> (дата обращения: 01.02.2022).

2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-450258#page/1> (дата обращения: 01.02.2022)

#### **б) Дополнительная литература:**

1. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah-454861#page/1> (дата обращения: 01.02.2022).

2. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/dvigatelnye-sposobnosti-i-fizicheskie-kachestva-razdely-teorii-fizicheskoy-kultury-453843#page/1> (дата обращения: 01.02.2022)

3. 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/viewer/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka-453244#page/1> (дата обращения: 01.02.2022).

#### **в) Методические указания:**

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/viewer/fizicheskaya-kultura-449973#page/1> (дата обращения: 01.02.2022).

#### **г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

##### **Программное обеспечение**

| Наименование ПО              | № договора                   | Срок действия лицензии |
|------------------------------|------------------------------|------------------------|
| MS Office 2007 Professional  | № 135 от 17.09.2007          | бессрочно              |
| Браузер Mozilla Firefox      | свободно распространяемое ПО | бессрочно              |
| Браузер Yandex               | свободно распространяемое ПО | бессрочно              |
| Calculate Linux Desktop Xfce | свободно распространяемое ПО | бессрочно              |
| FAR Manager                  | свободно распространяемое ПО | бессрочно              |
| 7Zip                         | свободно распространяемое ПО | бессрочно              |

### Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

| Название курса  | Ссылка  |
|---|---|
| Электронная база периодических изданий East View Information                  | <a href="https://dlib.eastview.com/">https://dlib.eastview.com/</a>   |
| Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного | URL: <a href="https://elibrary.ru/project_risc.asp">https://elibrary.ru/project_risc.asp</a>                        |
| Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова                           | <a href="https://magtu.informsystema.ru/Marc.html?locale=ru">https://magtu.informsystema.ru/Marc.html?locale=ru</a> |

#### 9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

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 групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации.

Комплекс тестовых заданий для проведения промежуточных и рубежных контролей.

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

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### 6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

*Тематика реферативных работ по дисциплине «Физическая культура и спорт»*

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.
2. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
3. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
4. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
5. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста.
6. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
7. Основы здорового образа жизни.
8. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
9. Основы оздоровительной физической культуры.
10. Общие положения, организация и судейство соревнований.
11. Допинг и антидопинговый контроль.
12. Массаж, как средство реабилитации.
13. Лечебная физическая культура: средства и методы.
14. Подвижная игра, как средство и метод физического развития.
15. Тестирование уровня физического развития школьников

*Тесты для самопроверки студента*

*Тест 1*

Комплексы физических упражнений, этические нормы, регулирующие поведение человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности – ценности физической культуры:

- А) моральные;
- Б) материальные;
- В) спортивные;
- Г) духовные.

Процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины – это:

- А) общая физическая подготовка;
- Б) специальная физическая подготовка;
- В) психолого-педагогическая подготовка;
- Г) психическая подготовка.

Учебно-тренировочные занятия со студентами, не имеющими спортивной квалификации, состоит их:

- А) пяти частей;
- Б) двух частей;
- В) трех частей;
- Г) четырех частей.

Одно из направлений занятий по физической культуре предполагает использование средств физической культуры в целях восстановления организма и профилактики переутомления и перенапряжения:

- А) гигиеническое;
- Б) оздоровительно-рекреативное;
- В) общеподготовительное;
- Г) лечебное.

Важнейшим документом, регламентирующим проведение соревнований, является:

- А) календарь спортивных соревнований;
- Б) заявка в установленной форме;

В) положение о соревнованиях;

Г) правила.

Такая степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматически:

А) двигательное умение;

Б) рефлекс;

В) двигательный навык;

Г) двигательное мастерство.

Факторы, такие, как непрерывность, повторяемость, вариативность и последовательность, характеризуют следующий методический принцип физического воспитания:

А) принцип систематичности;

Б) принцип доступности;

В) принцип наглядности;

Г) принцип сознательности и активности.

К средствам физического воспитания НЕ относятся:

А) гигиенические факторы;

Б) двигательные навыки;

В) физические упражнения;

Г) факторы окружающей среды.

Что НЕ относится к методическим принципам физического воспитания:

А) принцип наглядности;

Б) принцип словесности;

В) принцип сознательности и активности;

Г) принцип доступности.

Показателем самоконтроля НЕ является:

А) самочувствие;

Б) желание заниматься;

В) аппетит;

Г) анкетирование.

Какая часть учебно-тренировочного занятия включает в себя организацию занятия, построение, сообщение задач урока, содержание основной части:

А) подготовительная;

Б) заключительная;

В) вводная;

Г) основная.

Специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности – это:

А) физическая культура;

Б) физическое развитие;

В) интеллектуальное развитие;

Г) спорт.

Лечебная физическая культура – это:

А) метод лечения, состоящий в применении физических упражнений и естественных факторов природы к больному человеку с лечебно-профилактическими целями;

Б) применение физических упражнений после получения травм или после тяжелой операции;

В) лечебная гимнастика, специально подобранные для лечения физические упражнения;

Г) наука о лечебном применении физических упражнений.

В бадминтон играют:

А) воланом;

Б) шариком;

В) шайбой;

Г) мячом.

С какого расстояния пробивается пенальти в футболе?

- А) 9 м;
- Б) 7 м;
- В) 11 м;
- Г) 13 м.

Кто в футбольной команде может играть руками?

- А) защитник;
- Б) нападающий;
- В) вратарь;
- Г) полузащитник.

Подвижные игры решают следующие задачи:

- А) только оздоровительные;
- Б) оздоровительные и образовательные;
- В) оздоровительные, образовательные и воспитательные;
- Г) только воспитательные.

Подвижная игра – это:

- А) самостоятельный вид спорта, связанный с игровым единоборством команд или отдельных спортсменов и проводящийся по определенным правилам;
- Б) сознательная, активная деятельность человека, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами;
- В) игра на местности с привлечением не менее 30 участников;
- Г) яркое выражение народа в них играющего, отражение этноса в целом и истории его развития.

Лыжные гонки – это:

- А) один из видов лыжного спорта, который представляет собой спуск с гор на специальных лыжах по заранее подготовленным трассам;
- Б) гонки на лыжах на определенную дистанцию по специально подготовленной трассе;
- В) гонки на лыжах на определенную дистанцию по специально подготовленной трассе с винтовкой за спиной;
- Г) вид лыжного спорта, который состоит в катании на горных лыжах по бугристому склону.

Инициатором возрождения Олимпийских игр был:

- А) А.Д. Бутовский;
- Б) Н.А. Панин-Коломенкин;
- В) Н. Орлов;
- Г) Пьер де Кубертен.

Акробатика – это:

- А) система физических упражнений, связанных с выполнением вращений тела в одной плоскости;
- Б) система физических упражнений, связанных с выполнением вращения тела в разных плоскостях с опорой и без с сохранением равновесия;
- В) система статических упражнений, связанных с выполнением вращения тела в разных плоскостях с опорой и без с сохранением равновесия;
- Г) система физических упражнений, связанных с выполнением вращений тела в разных плоскостях с опорой и без опоры и без равновесия.

Гиревой спорт – это вид спорта, направленный на развитие следующих качеств:

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

Термин «легкая атлетика» связан с древнегреческим пятиборьем под названием:

- А) многоборье;
- Б) состязание;



В) панкратион;

Г) пентатлон.

Высота сетки для игры в волейбол у мужчин:

А) 238 см;

Б) 240 см;

В) 243 см;

Г) 250 см.

Какие действия игрока запрещаются правилами баскетбола?

А) повороты и финты во время бросков;

Б) передачи и броски мяча;

В) столкновения, удары, захваты, толчки, подножки;

Г) выбивание и ловля катящегося мяча.

Настольный теннис – это:

А) массовая игра, основанная на перекидывании специального мяча ракетками через игровой стол с сеткой по определенным правилам;

Б) подвижная игра, основанная на перекидывании специального мяча ракетками через игровой стол с сеткой по определенным правилам;

В) спортивная игра, основанная на перекидывании специального мяча ракетками через игровой стол с сеткой по определенным правилам;

Г) народная игра, основанная на перекидывании специального мяча ракетками через игровой стол с сеткой по определенным правилам.

### *Тест 2. Приемы оказания первой помощи*

#### 1. Признаки артериального кровотечения

Выберите один или несколько ответов:

1. очень темный цвет крови

2. алая кровь из раны вытекает фонтанирующей струей

3. большое кровавое пятно на одежде или лужа крови возле пострадавшего

4. над раной образуется валик из вытекающей крови

5. кровь пассивно стекает из раны

#### 2. Каким образом проводится сердечно-легочная реанимация пострадавшего?

Выберите один ответ:

1. Давление руками на грудину пострадавшего и искусственная вентиляция легких: вначале 30 надавливаний на грудину, затем 2 вдоха методом «Рот ко рту»

2. Искусственная вентиляция легких и давление руками на грудину пострадавшего: вначале 1 вдох методом «Рот ко рту», затем 15 надавливаний на грудину

3. Давление руками на грудину пострадавшего и искусственная вентиляция легких: вначале 5 надавливаний на грудину, затем 1 вдох методом «Рот ко рту»

#### 3. Вторым действием (вторым этапом) при оказании первой помощи является:

Выберите один ответ:

1. Предотвращение возможных осложнений

2. Устранение состояния, угрожающего жизни и здоровью пострадавшего

3. Правильная транспортировка пострадавшего

4. Признаки венозного кровотечения

Выберите один или несколько ответов:

1. кровь пассивно стекает из раны

2. над раной образуется валик из вытекающей крови

3. очень темный цвет крови

4. алая кровь из раны вытекает фонтанирующей струей

#### 5. По каким признакам судят о наличии внутреннего кровотечения?

Выберите один ответ:

1. Цвет кожных покровов, уровень артериального давления, сознание

2. Пульс, высокая температура, судороги.

3. Резкая боль, появление припухлости, потеря сознания

6. Кто может оказывать первую помощь пострадавшему ребенку?

Выберите один ответ:

1. только медицинский работник

2. любой человек, который оказался рядом с пострадавшим ребенком

3. любой человек, который оказался рядом с пострадавшим ребенком, при наличии специальной подготовки и (или) навыков

7. Разрешено ли давать пострадавшему лекарственные средства при оказании ему первой помощи?

Выберите один ответ:

1. Разрешено

2. Запрещено

3. Разрешено в случае крайней необходимости

8. Куда накладываете кровоостанавливающий жгут на конечность при кровотечении?

Выберите один ответ:

1. Непосредственно на рану.

2. Ниже раны на 4-6 см.

3. Выше раны на 4-6 см.

9. При открытом переломе конечностей, сопровождающимся артериальным кровотечением, оказание первой помощи начинается:

Выберите один ответ:

1. С наложения импровизированной шины

2. С наложения жгута выше раны на месте перелома

3. С наложения давящей повязки

10. Как оказывается первая помощь при переломах конечностей, если отсутствуют подручные средства для их изготовления?

Выберите один ответ:

1. Верхнюю конечность, согнутую в локте, подвешивают на косынке и прибинтовывают к туловищу. Нижние конечности плотно прижимают друг к другу и прибинтовывают.

2. Верхнюю конечность, вытянутую вдоль тела, прибинтовывают к туловищу. Нижние конечности прибинтовывают друг к другу, проложив между ними мягкую ткань.

3. Верхнюю конечность, согнутую в локте, подвешивают на косынке и прибинтовывают к туловищу. Нижние конечности прибинтовывают друг к другу, обязательно проложив между ними мягкую ткань.

*Тест 3. Прогнозирование и ликвидация чрезвычайных ситуаций. Методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций*

1. Во время урагана на открытой местности наиболее безопасным естественным местом для укрытия является:

А) углубление рельефа;

Б) лесной массив;

В) отдельно стоящее большое дерево;

Г) большой камень;

Д) вершина холма;

2. В случае землетрясения в зданиях в качестве укрытия необходимо использовать следующие места:

А) встроенные шкафы;

Б) вентиляционные шахты и коробки;

В) балконы и лоджии;

Г) у колонн, проемы и углы капитальных внутренних стен, дверные проемы;

Д) под подоконниками, углы внутренних перегородок;

3. При получении заблаговременного предупреждения о возможном возникновении стихийного бедствия необходимо:
- А) включить телевизор, радиоприемник, трансляцию и ждать дальнейших распоряжений и указаний;
  - Б) максимально быстро покинуть жилище и отойти от него на безопасное расстояние;
  - В) открыть окна, двери и выйти на балкон;
  - Г) плотно закрыть все окна и двери в жилище;
  - Д) отключить в жилище электричество, воду и газ.
4. С помощью сирен, а также прерывистых гудков промышленных предприятия и транспортных средств передается сигнал оповещения «...»
- А) Внимание всем!
  - Б) Тревога!
  - В) Радиационная опасность!
  - Г) Химическая опасность!
  - Д) Опасность!
5. Химически опасными объектами (ХОО) народного хозяйства не будут являться:
- а) предприятия химической промышленности
  - б) водоочистные сооружения
  - в) хладокомбинаты и продовольственные базы, имеющие холодильные установки
  - г) все ХОО
6. Что из перечисленного относится к природным катастрофам?
- а) метеорологические
  - б) топологические
  - в) тектонические
  - г) социальные
  - д) специфические
7. Что можно отнести к топологическим катастрофам
- а) наводнения
  - б) снежные лавины
  - в) оползни
  - г) ураганы
  - д) кораблекрушения
8. Что можно отнести к метеорологическим катастрофам?
- а) бури
  - б) засухи
  - в) пожары
  - г) морозы
  - д) эпидемии
9. Если случился пожар, то какие действия необходимо выполнить?
- а) идти в сторону, противоположную пожару
  - б) оценить обстановку и определить, откуда исходит опасность, а также сообщить в пожарную охрану о пожаре
  - в) укрыться в здании и ждать помощи пожарных
  - г) двигаться в сторону незадымленной лестничной клетки или к выходу
10. Что можно отнести к техногенным катастрофам относят
- а) транспортные катастрофы
  - б) производственные катастрофы
  - в) войны
  - г) терроризм
  - д) землетрясения

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

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

| Коды<br>ндика<br>тора  | Индикатор достижения компетенции  | Оценочные средства  |
|--|---|---|
| УК-7Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |   |   |
| УК-7.<br>1   | Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма условий реализации профессиональной деятельности | Теоретические вопросы к зачету<br>1. Назвать причины возникновения физической культуры и спорта.<br>2. Перечислить средства физической культуры.<br>3. Дать характеристику уровням сформированности физической культуры личности.<br>4. Связь физического воспитания с другими видами воспитания.<br>5. Назвать методические принципы физического воспитания.<br>6. Перечислить методы физического воспитания.<br>7. Особенности организации самостоятельных занятий по физической культуре.<br>8. Название и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.<br>9. Цель и задачи производственной физической культуры.<br>10. Формы производственной физической культуры.<br>11. Основные требования к составлению комплексов производственной физической культуры с учетом профессии.<br>12. Физические качества и их роль в профессиональной подготовке студентов.<br>13. Определение силы и способы ее воспитания.<br>14. Определение гибкости и способы ее воспитания.<br>15. Определение выносливости и способы ее воспитания.<br>16. Определение координационных способностей и способы их воспитания.<br>17. Определение быстроты и способы ее воспитания.<br>18. Определение спорта и его роль в профессиональной подготовке студентов.<br>19. Комплекс ГТО и его роль в физическом воспитании человека.<br>20. Дать характеристику современным |

| Коды индикатора | Индикатор достижения компетенции  | Оценочные средства   |
|-----------------|---|--|
|                 |   | <p>оздоровительным технологиям</p> <p>21. Организм. Его функции. Взаимодействие с внешней средой. Гомеостаз.</p> <p>22. Регуляция функций в организме.</p> <p>23. Двигательная активность как биологическая потребность организма.</p> <p>24. Особенности физически тренированного организма.</p> <p>25. Костная система. Влияние на неё физических нагрузок.</p> <p>26. Мышечная система. Скелетные мышцы, строение, функции.</p> <p>27. Напряжение и сокращение мышц. Изотонический и изометрический режим работы.</p> <p>28. Сердечно-сосудистая система. Функции крови. Систолический и минутный объём крови. Кровообращение при физических нагрузках.</p> <p>29. Работа сердца, пульс. Кровяное давление.</p> <p>30. Дыхательная система. Процесс дыхания. Газообмен. Регуляция дыхания и его особенности. Дыхание при физических нагрузках.</p> <p>31. Жизненная ёмкость лёгких. Кислородный запрос и кислородный долг.</p> <p>32. Пищеварение. Его особенности при физических нагрузках.</p> <p>33. Утомление и восстановление. Реакция организма на физические нагрузки.</p> |
| УК-7.2          | <p>Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> | <p><i>Практические задания:</i></p> <p>1. Определить с помощью критериев свой уровень сформированности физической культуры личности;</p> <p>2. Составить комплекс производственной гимнастики с учетом профессиональной деятельности и характера труда, включив упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>3. Подобрать упражнения, направленные на развитие физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности.</p> <p>4. Что такое здоровье?</p> <p>5. Какое здоровье определяет духовный потенциал человека?</p> <p>6. Какие факторы окружающей среды влияют на здоровье человека?</p> <p>7. Какова норма ночного сна?</p> <p>8. Укажите среднее суточное потребление</p>  |

| Коды индикатора         | Индикатор достижения компетенции  | Оценочные средства   |                         |      |                     |  |             |  |              |  |
|-------------------------|---|--|-------------------------|------|---------------------|--|-------------|--|--------------|--|
|                         |   | <p>энергии у девушек.<br/>           9. Укажите среднее суточное потребление энергии у юношей.<br/>           10. За сколько времени до занятий физической культурой следует принимать пищу?<br/>           11. Укажите в часах минимальную норму двигательной активности студента в неделю.<br/>           12. Укажите важный принцип закаливания организма.</p>  |                         |      |                     |  |             |  |              |  |
| УК-7.3                  | Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности | <p><b>Комплексные задания:</b><br/>           1. Составить и выполнить комплекс производственной гимнастики с учетом профессиональной деятельности и характера труда, включив упражнения для профилактики профессиональных заболеваний;<br/>           2. Выполнить упражнения, направленные на развитие профессионально важного физического качества, комплекса контрольных упражнений;<br/>           3. Выполнить комплекс утренней гигиенической гимнастики. Заполнить таблицу самоконтроля: измерить ЧСС до и после выполнения комплекса и оценить самочувствие</p> <p>Таблица самоконтроля</p> <table border="1" data-bbox="863 1263 1490 1464"> <thead> <tr> <th data-bbox="863 1263 1193 1346">Наименование показателя</th> <th data-bbox="1193 1263 1490 1308">Дата</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="863 1346 1193 1391">ЧСС (до выполнения)</td> <td data-bbox="1193 1346 1490 1391"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="863 1391 1193 1435">ЧСС (после)</td> <td data-bbox="1193 1391 1490 1435"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="863 1435 1193 1464">Самочувствие</td> <td data-bbox="1193 1435 1490 1464"></td> </tr> </tbody> </table> <p>. Задания на решение задач из профессиональной области, комплексные задания:<br/>           1. Дайте определение основным понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.<br/>           2. Опишите изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения<br/>           3. Как внешние и внутренние факторы влияют на умственную работоспособность? Какие закономерности можно проследить в изменении работоспособности студентов в процессе обучения?<br/>           4. Какие средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и</p> | Наименование показателя | Дата | ЧСС (до выполнения) |  | ЧСС (после) |  | Самочувствие |  |
| Наименование показателя | Дата  |  |                         |      |                     |  |             |  |              |  |
| ЧСС (до выполнения)     |   |  |                         |      |                     |  |             |  |              |  |
| ЧСС (после)             |   |  |                         |      |                     |  |             |  |              |  |
| Самочувствие            |   |  |                         |      |                     |  |             |  |              |  |

| Коды индикатора | Индикатор достижения компетенции | Оценочные средства   |
|-----------------|----------------------------------|--|
|                 |                                  | функционального состояния студентов вы знаете?<br>5. «Физические упражнения как средство активного отдыха», - раскройте это положение.<br>6. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов.<br>7. Учебные и самостоятельные занятия по физической культуре в режиме учебно-трудовой деятельности |

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

*Показатели и критерии оценивания зачета:*

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

1. 100% посещение лекционных занятий, проводимых в сетке учебного расписания и дополнительных занятий при необходимости, предоставление конспектов лекций.

2. Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий, результатов опросов по пройденным темам.

- «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.

### 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.