

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Бурятский государственный университет»
Колледж

Утверждена на заседании
Ученого совета колледжа
24 сентября 2019 г.
Протокол №1

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура [общеобразовательная]

Специальность
49.02.02 Адаптивная физическая культура

Квалификация

Форма обучения
очная

Улан-Удэ
2020

Пояснительная записка

Цели освоения дисциплины

Цель изучения дисциплины: приобретение студентами личного опыта оздоровления организма, навыков поддержания высокого уровня психофизической устойчивости и готовности успешно выполнять задачи профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины: понятие роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека понятие социально-биологических и психофизиологических основ физической культуры освоение основ физического и спортивного самосовершенствования понятие профессионально-прикладной физической подготовки.

Место дисциплины в структуре образовательной программы

В соответствии с Федеральным государственным стандартом среднего полного общего образования физическая культура относится к предметной области физическая культура, экология, основы безопасности жизнедеятельности

В результате освоения дисциплины студент должен:

Планируемые результаты обучения по дисциплине.

Знать:

О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

Уметь:

Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

Планируемые результаты освоения образовательной программы:

- ОК 1 - Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
- ОК 7 - Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.
- ОК 12 - Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида адаптивного спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.

Соотнесение планируемых результатов обучения по дисциплине с планируемыми результатами освоения образовательной программы содержится в Паспорте компетенций по образовательной программе и фонде оценочных средств по дисциплине.

Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины

№ Название разделов дисциплины	Практическое занятие	Самостоятельная работа
Семестр 1	40	10
1 Физическая культура (ОФП)	40	10
Семестр 2	38	8
1 Физическая культура (ОФП)	38	8

Тематическое планирование курса

Физическая культура (ОФП)

Семестр 1

Легкая атлетика

Практическое занятие. 2 ч. Тема № 1 - Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. - Знакомство с содержанием видов легкоатлетических дисциплин - как средством физического воспитания. - Обучение общеразвивающим упражнениям. - Кроссовый бег (средний темп, без учета времени): Юноши - 3000 метров. Девушки - 2000метров. Развитие выносливости. - Подвижные игры *Практическое занятие.* 2 ч. Тема № 2 - Обучение технике бега на дистанцию 100 м. (низкий старт,

стартовое ускорение, переход от стартового разбега к бегу по дистанции, финишный бросок); - Совершенствование реагирования на команды "на старт", "внимание", "марш"; - Обучение специальным беговым упражнениям; - Обучение технике прыжкам в длину с разбега: (разбег, отталкивание одной (толчковой) ногой от планки, приземление, сочетание разбега с отталкиванием, движение в полете, определение длины полного разбега); - Специальные упражнения для развития прыгучести; - Развитие скоростных качеств.

Практическое занятие. 2 ч. Тема № 3 - Обучение техники бега на дистанцию 100 м. - Обучение техники прыжка в длину с разбега. - Тестирование физической подготовленности: - Отжимания в упоре лежа. - Подъёмы туловища (кол-во раз за 30 секунд).- Наклон вперед в положении сидя (см).Подвижные игры на развитие ловкости.

Практическое занятие. 2 ч. Тема № 4 - Обучение технике бега на дистанцию 400 м. целостным методом: (старт, стартовый разбег, переход от стартового разбега к бегу по дистанции, техника бега на повороте беговой дорожки, техника бега при выходе с поворота на прямую часть дорожки, финишный бросок); - Обучение технике прыжка в длину с разбега. - Подвижные игры с элементами прыжков.

Практическое занятие. 2 ч. Тема № 5 - Обучение техники бега на дистанцию 400 м; - Тестирование физической подготовленности: Юноши - подтягивание на высокой перекладине; Девушки - скиппинг (прыжки на скакалке на количество за 1 минуту); - Подвижная игра для развития ловкости; - Развитие гибкости.

Практическое занятие. 2 ч. Тема № 6 - Тестирование физической подготовленности: Юноши - бег 3000 м; Девушки - бег 2000 м; - Дыхательные упражнения с использованием системы ци-гун; - Подвижные игры.

Практическое занятие. 2 ч. Тема № 7.-Тестирование физической подготовленности: - Прыжки в длину с разбега; - Бег - 100 м; - Обучение комплексам круговой тренировки по методу интервального упражнения с полными интервалами отдыха (преимущественная направленность - развитие силы, ловкости и специальную выносливость)

Самостоятельная работа. 2 ч. Тема № 1 - Самостоятельная подготовка к сдаче тестовых упражнений: - Круговая тренировка (преимущественная направленность - развитие общей выносливости); - Развитие гибкости. Тема № 2 -Самостоятельная подготовка к сдаче тестовых упражнений: совершенствование техники бега на дистанции 100 м. (низкий старт, стартовое ускорение, переход от стартового разбега к бегу по дистанции, финишный бросок). -Совершенствование своевременного реагирования на команды "на старт", "внимание", "марш"; - Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств. Тема № 3 - Самостоятельная подготовка к сдаче тестовых упражнений: совершенствование общеразвивающих упражнений; - Развитие выносливости: кроссовый бег (медленный темп, без учета времени): Юноши - 3000 метров. Девушки - 2000 метров. Тема № 4 - Самостоятельная подготовка к сдаче тестовых упражнений: - Совершенствование техники прыжка в длину с разбега целостным методом(определение длины полного разбега,разбег,отталкивание толчковой ногой от планки, фаза полета, приземление); Тема № 5 - Совершенствование техники бега на дистанцию 400 м. (техника бега на повороте беговой дорожки, техника бега при выходе с поворота на прямую часть дорожки,финишный бросок). - Развитие скоростно-силовых качеств.

Футбол

Практическое занятие. 2 ч. Тема №1. - Знакомство с содержанием игры в футбол, с ее характеристикой как средства физического воспитания и вида спорта. - Обучение техническим приемам и тактическим комбинациям игры в футбол: обучение перемещениям в футболе (бег, прыжки, остановки, повороты); обучение остановки катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы; передача в парах: (один игрок посылает мяч низом, другой отправляет его по воздуху, с остановкой и без остановки); -Обучение изученных технических приемов и тактических комбинаций в условиях двухсторонней учебной игры в футбол; - Развитие скоростно-силовых качеств.

Практическое занятие. 2 ч. Тема №2.- Обучение техническим приемам и тактическим комбинациям игры в футбол: обучение ударам головой по мячу, подброшенному партнером: (серединой лба, боковой частью лба, на месте, в движении, в прыжке, с сопротивлением соперника); обучение вбрасыванию мяча; обучение удару по мячу носком и пяткой; обучение обманным движениям: «остановка ногой», «подброс мяча», «удар ногой»; - Совершенствование изученных технических приемов и тактических комбинаций в условиях двухсторонней учебной игры.

Практическое занятие. 2 ч. Тема №3. - Обучение техническим приемам и тактическим комбинациям игры в футбол: обучение отбору мяча (выпадом, ударом ногой, подкатом, толчком плеча в плечо, перехват); - Тренировка отдельных тактических комбинаций используя варианты выполнения так называемых стандартных положений (начальный удар, штрафные, угловые удары и т. д.). - Совершенствование ударов по мячу ногой: (удары в стенку с остановкой и без остановки отскочившего мяча; удары в цель, изображенную на стене, с расстояния 15-20 м. - отскочивший мяч надо остановить или выполнить удар без остановки; удар в ворота из штрафной зоны по летящему из-за ворот мячу (мяч набрасывает руками партнер); удары по воротам из различных точек поля). - Совершенствование изученных технических приемов и тактических комбинаций в условиях двухсторонней учебной игры в футбол. Развитие скоростно-силовых качеств. *Самостоятельная работа.* 2 ч. Тема № 1 Самостоятельное изучение технических приемов и тактических комбинаций игры в футбол: перемещениям в футболе (бег, прыжки, остановки, повороты); остановки катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы; передача в парах: (один игрок посылает мяч

низом, другой отправляет его по воздуху, с остановкой и без остановки); Тема № 2 Самостоятельное изучение технических приемов и тактических комбинаций игры в футбол: техника игры вратаря; удары головой по мячу, подброшенному партнером: (серединной лба, боковой частью лба, на месте, в движении, в прыжке, с сопротивлением соперника); вбрасывание мяча; удары по мячу носком и пяткой; обманные движения: «остановка ногой», «подброс мяча», «удар ногой». Тема № 3 - Самостоятельное разучивание подвижных игр для развития скоростных качеств (игры, требующие мгновенных ответных реакций на зрительные, звуковые или тактильные сигналы, включающие в себя физические упражнения с периодическими ускорениями, внезапными остановками, стремительными рывками, мгновенными задержками, бегом на короткие дистанции в кратчайший срок и другими двигательными актами, направленными на сознательное и целеустремленное опережение соперника); - Развитие скоростных качеств.

Баскетбол

Практическое занятие. 2 ч. Тема №1. - Содержание игры в баскетбол, ее характеристика как средства физического воспитания и вида спорта. Правила игры в баскетбол. - Обучение технике ведению мяча в баскетболе (изучение взаимодействия руки с мячом при ведении; овладение навыками управления отскоком мяча - вперед, назад, вправо, влево; ведение мяча в движении - шагом, бегом, левым и правым боком, спиной вперед); - Двухсторонняя учебная игра.

Практическое занятие. 2 ч. Тема №2. - Обучение технике передачи мяча (передача мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху и одной рукой от плеча); - Подвижные игры на развитие ловкости с использованием необычных исходных положений или изменение скорости, или темпа движений; - Обучение технике бросков мяча в корзину (броски с места: со штрафной линии, с точек вокруг трехсекундной зоны (трапеции) с обеих сторон площадки);- Двухсторонняя учебная игра.

Практическое занятие. 2 ч. Тема №3.-Тестирование технической подготовленности баскетболиста: - Штрафной бросок с линии (оценивается количество попаданий в корзину из 10 бросков); - знание правил игры.

Практическое занятие. 2 ч. Тема №4. Обучение штрафным броскам. Совершенствование ведению мяча. Развитие координационных способностей.

Самостоятельная работа. 4 ч. Тема № 1 - Содержание игры в баскетбол, ее характеристика как средства физического воспитания и вида спорта. Правила игры в баскетбол. Самостоятельное изучение техники ведения мяча в баскетболе (изучение взаимодействия руки с мячом при ведении; овладение навыками управления отскоком мяча - вперед, назад, вправо, влево; ведение мяча в движении - шагом, бегом, левым и правым боком, спиной вперед). Тема № 2 -Самостоятельное изучение техники передачи мяча (передача мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху и одной рукой от плеча); техники ведения мяча (по прямой, с ускорением, после остановки; ведение мяча после ловли на месте, после ловли и поворота на месте); технике бросков мяча в корзину (броски с места: со штрафной линии, с точек вокруг трехсекундной зоны (трапеции) с обеих сторон площадки); техники передаче мяча (правильное сочетание передачи, ловли и ведения мяча одной рукой, двумя руками, в прыжке). Подготовка к тестированию технической подготовленности баскетболиста: - Штрафной бросок с линии (оценивается количество попаданий в корзину из 10 бросков); - знание правил игры.

Конькобежный спорт

Практическое занятие. 2 ч. Тема №1. - Ознакомление с техникой безопасности поведения на льду во время учебных занятий. - Разучивание стартовой позы конькобежца на месте и в движении, поза отталкивание правым (левым) коньком и быстрое подтягивание его к опорной ноге; то же, но медленное подтягивание и скольжение на двух коньках. - Маховые движения рук на месте, бег по прямой с маховыми движениями рук. Совершенствование координации работы ног с работой рук. - Произвольное катание на коньках. *Практическое занятие.* 2 ч. Тема № 2 - Обучение первым шагам (технике бега со старта), стартовому разгону и переходу на дистанционный бег. - Обучение технике бега по прямой (скольжение, прокат, отталкивание). - Произвольное катание на коньках.

Практическое занятие. 2 ч. Тема № 3. Обучение технике бега по прямой и повороту на короткие дистанции.Обучение технике бега по прямой на короткие дистанции целостным методом; разучивание техники бега в медленном темпе, затем в ускоренном, подключая движение рук; осваивание бега по повороту в центре поля по кругу малого радиуса. Произвольное катание

Самостоятельная работа. 4 ч. Самостоятельное изучение техники первых шагов (технике бега со старта), стартовому разгону и переходу на дистанционный бег; техники бега по прямой (скольжение, прокат, отталкивание). Самостоятельное изучение техники выполнения стартовой позы конькобежца на месте и в движении, поза отталкивание правым (левым) коньком и быстрое подтягивание его к опорной ноге; то же, но медленное подтягивание и скольжение на двух коньках, маховых движений рук на месте, бег по прямой с маховыми движениями рук.

Физическая культура (ОФП)

Семестр 2

Конькобежный спорт

Практическое занятие. 2 ч. Тема № 1 - Обучение технике бега по прямой целостным методом (разучивание техники бега в медленном темпе, затем в ускоренном, подключая движение рук). - Обучение технике бега по повороту во внутренней части катка. - Развитие специальной выносливости. - Произвольное катание.

Практическое занятие. 2 ч. Тема № 2 Сдача контрольных нормативов: бег на коньках по прямой; бег на коньках по повороту.

Самостоятельная работа. 2 ч. Самостоятельное изучение техники первых шагов (технике бега со старта), стартовому разгону и переходу на дистанционный бег; техники бега по прямой (скольжение, прокат, отталкивание); техники бега по повороту во внутренней части катка на беговой дорожке; техники притормаживания правым или левым коньком «полуплугом».

Лыжные гонки

Практическое занятие. 2 ч. Тема №1. - Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях по лыжной подготовке. - Обучение строевым приемам с лыжами. - Обучение технике попеременного двухшажного хода. - Развитие координации и выносливости. (прохождение дистанции 2 км.). *Практическое занятие.* 2 ч. Тема №2. - Обучение технике торможения на лыжах плугом и полуплугом. - Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. - Совершенствование техники падения и разворота на лыжах. - Развитие выносливости (прохождение дистанции 4-5 км).

Практическое занятие. 2 ч. Тема №3. - Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Сдача контрольных нормативов: Юноши: прохождение дистанции 5км. на время. Девушки: прохождение дистанции 3км. на время.

Самостоятельная работа. 2 ч. Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях по лыжной подготовке. Самостоятельное изучение техники строевых приемов с лыжами; техники попеременного двухшажного хода

Практическое занятие. 2 ч. Тема №1. - Обучение перемещению по площадке: (ходьба, бег приставными шагами правым боком, левым боком, спиной вперед, скрестными шагами, бег с поворотом на 180° и 360, прыжками на правой ноге и левой, на двух ногах).- Обучение технике стоек и перемещений волейболиста в нападении в защите (стойка, бег, ходьба, передвижения: приставными шагами, скрестными шагами, спиной вперед; прыжки: толчком двумя ногами с разбега, с места, толчком одной ногой с разбега, с места; остановки скачком, шагом; выпады вперед, в сторону); - Подвижные игры для развития ловкости. - Развитие скоростно-силовых качеств.

Практическое занятие. 2 ч. Тема №2. - Обучение технике верхней передаче мяча, короткие, средние, длинные, на месте и после перемещения - (движение под мяч, правильное положение локтей и кистей рук, контакт пальцев с мячом, пас или выброс мяча).- Обучение технике нижнего приема мяча или нижней передаче двумя, одной рукой на месте, после перемещения - (подготовка к приему подачи, внимание на подающего, движение к мячу, создание платформы и ровной поверхности рук, контакт с мячом). - Обучение технике стоек и перемещений волейболиста в нападении и защите; - Двухсторонняя учебная игра; - Развитие координации.

Практическое занятие. 2 ч. Тестирование технической подготовленности: - Верхняя подача по зонам на точность. - Нижняя подача по зонам на точность. - Выполнение верхней передачи двумя руками над собой, в круге диаметром 3 м. (игрок выполняет упражнение в течении 20 сек., фиксируется количество раз (чем меньше, тем лучше);

Практическое занятие. 2 ч. Тема № 6. Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, на месте, в движении, в тройках.

Практическое занятие. 2 ч. Тема № 7. Нападающие удары по ходу с подбрасыванием мяча преподавателем, партнером, с передачи.

Самостоятельная работа. 4 ч. Содержание игры в волейбол, ее характеристика как средства физического воспитания и вида спорта. Правила игры в волейбол. Самостоятельное изучение техники стоек и перемещений волейболиста в нападении в защите (стойка, бег, ходьба, передвижения: приставными шагами, скрестными шагами, спиной вперед; прыжки: толчком двумя ногами с разбега, с места, толчком одной ногой с разбега, с места; остановки скачком, шагом; выпады вперед, в сторону). Самостоятельное изучение техники верхней передаче мяча, короткие, средние, длинные, на месте и после перемещения - (движение под мяч, правильное положение локтей и кистей рук, контакт пальцев с мячом, пас или выброс мяча); нижней подачи мяча - прямая, боковая, свечой(исходное положение, подбрасывание мяча, шаг для подачи, удар по мячу); нижнего приема мяча или нижней передаче двумя, одной рукой на месте, после перемещения - (подготовка к приему подачи, внимание на подающего, движение к мячу, создание платформы и ровной поверхности рук, контакт с мячом).

Легкая атлетика

Практическое занятие. 2 ч. Тема № 2 - Совершенствование техники бега на дистанцию 100 м. (низкий старт, стартовое ускорение, переход от стартового разбега к бегу по дистанции, финишный бросок). - Совершенствование своевременного реагирования на команды "на старт", "внимание", "марш" Развитие скоростных способностей и гибкости.

Практическое занятие. 2 ч. Тема № 3 - Совершенствование техники бега на дистанцию 400 м. (старт, стартовый разбег, переход от стартового разбега к бегу по дистанции, техника бега на повороте беговой дорожки, техника бега при выходе с поворота на прямую часть дорожки, финишный бросок). -Тестирование физической подготовленности: Юноши - подтягивание на высокой перекладине; Девушки - скипинг (прыжки на скакалке на количество за 1 минуту).

Практическое занятие. 2 ч. Тема № 4 - Совершенствование техники прыжков с в длину с разбега: (разбег,

отталкивание одной (толчковой) ногой от планки, приземление, сочетание разбега с отталкиванием, движение в полете, определение длины полного разбега); -Тестирование физической подготовленности: - Наклон вперед в положении сидя (см); - Отжимания в упоре лежа. - Подъемы туловища (кол-во раз за 1 минуту). Подвижные игры на развитие ловкости.

Практическое занятие. 2 ч. Тема № 5 - Тестирование физической подготовленности: - Бег - 100 м;- Прыжки в длину с разбега,-Развитие скоростных способностей.

Практическое занятие. 2 ч. Тема № 6 -Тестирование физической подготовленности: - Бег 400 м;- Круговая тренировка (преимущественная направленность - развитие общей выносливости); - Развитие гибкости.

Практическое занятие. 2 ч. Тема № 7 - Тестирование физической подготовленности: Юноши - бег 3000 м; Девушки - бег 2000 м; - Дыхательные упражнения с использованием системы ци-гун; - Развитие выносливости.

Самостоятельная работа. 4 ч. Самостоятельная подготовка к сдаче тестовых упражнений: - Круговая тренировка (преимущественная направленность - развитие общей выносливости); - Развитие выносливости. Тема № 2 -Самостоятельная подготовка к сдаче тестовых упражнений: совершенствование техники бега на дистанцию 100 м. (низкий старт, стартовое ускорение, переход от стартового разбега к бегу по дистанции, финишный бросок). -Совершенствование своевременного реагирования на команды "на старт", "внимание", "марш"; - Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств. Тема № 3 - Самостоятельная подготовка к сдаче тестовых упражнений: совершенствование общеразвивающих упражнений; - Развитие выносливости: кроссовый бег (медленный темп, без учета времени): Юноши - 3000 метров. Девушки - 2000 метров. Тема № 4 - Самостоятельная подготовка к сдаче тестовых упражнений: - Совершенствование техники прыжка в длину с разбега целостным методом(определение длины полного разбега,разбег,отталкивание толчковой ногой от планки, фаза полета, приземление); Тема № 5 - Совершенствование техники бега на дистанцию 400 м. (техника бега на повороте беговой дорожки, техника бега при выходе с поворота на прямую часть дорожки,финишный бросок). - Развитие скоростно-силовых качеств. Тема № 6 - Самостоятельная подготовка к сдаче тестовых упражнений: Круговая тренировка на развитие силовых качеств: - Юноши (подтягивание на высокой перекладине + отжимания в упоре лежа + приседания с партнером на плечах + подъемы туловища из положения лежа) Девушки - (отжимания в упоре лежа + подъемы туловища из положения лежа + приседания без отягощения) - Развитие силы.

БРС

Семестр	Контрольные точки	Баллы
1	Текущий контроль в разделе «Физическая культура (ОФП)»	
	Выполнение нормативов по ОПФ	45
	Портфолио	15
1	Зачет	
	зачет	40
	Итого за семестр 1: 100	
2	Текущий контроль в разделе «Физическая культура (ОФП)»	
	Выполнение нормативов по ОПФ	45
	Портфолио	15
2	Зачет	
	зачет	40
	Итого за семестр 2: 100	

Учебно-методическое и информационное обеспечение учебного процесса

Образовательные технологии (в том числе на занятиях, проводимых в интерактивных формах).

ИГРОВАЯ ТЕХНОЛОГИЯ - цель использования технологии: активизация и совершенствование основных психических процессов, лежащих в основе двигательной деятельности.

Описание порядка использования (применения) технологии в практической профессиональной деятельности:

На учебно-тренировочных занятиях по физической культуре применяются элементы игровой технологии:

- для обучения двигательным действиям (подвижные игры, спортивные игры - баскетбол, волейбол, футбол);
- для развития различных физических качеств (различные эстафеты, подвижные игры);
- для формирования понятий о нормах общественного поведения, воспитания культурных навыков поведения;
- для увеличения положительных эмоций от занятий физической культурой и тем самым повышения интереса к занятиям физическими упражнениями и спортом.

Результат использования технологии: активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы и улучшают работу всех органов и систем организма.

ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННАЯ ТЕХНОЛОГИЯ - цель использования технологии: повышение качества образования через использование информационных технологий на учебно-тренировочных занятиях по физической культуре.

Описание порядка использования (применения) технологии в практической профессиональной деятельности:

На каждом уроке физической культуры применяются элементы информационно-коммуникационной технологии:

- при рассказе об истории изучаемого вида спорта объясняются правила соревнований;
- объясняется техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях по физической культуре;
- дается информация об оказании первой медицинской помощи при несчастных случаях;
- информация о ближайших спортивных мероприятиях в вузе, городе, Республике, в России;
- информация о спортивных достижениях студентов нашего вуза;
- студенты имеют возможность отсылать свои реферативные работы преподавателю по электронной почте;
- использование информационно-коммуникационных технологий позволяют преподавателям знакомиться с разработками коллег на специализированных для работников образования сайтах и персональных сайтах учителей и преподавателей физической культуры, а также публиковать свои разработки.

Результат использования технологии: интенсификация всех уровней учебно-воспитательного процесса за счет применения средств современных информационных технологий. ИКТ позволяет значительно расширить и разнообразить содержание обучения на учебно-тренировочных занятиях.

ТЕХНОЛОГИЯ УРОВНЕВОЙ ДИФФЕРЕНЦИАЦИИ - цель использования технологии: создание условий для личностного развития студента, независимо от индивидуальных способностей и особенностей. Найти оптимальный уровень физической активности для каждого ученика.

Описание порядка использования (применения) технологии в практической профессиональной деятельности:

На каждом учебно-тренировочном занятии по физической культуре применяются элементы технологии уровневой дифференциации:

- на занятии студентам дается задание с учетом уровня подготовки, развития, особенности мышления и познавательного интереса к предмету;
- при оценивании учитывается не только достигнутый результат, но и динамика изменений физической подготовленности студента;
- студенты распределяются на медицинские группы с учетом состояния здоровья, что учитывается в организации занятия:
 - для студентов специальной медицинской группы дается отдельное задание;
 - для студентов, освобожденных от занятий по состоянию здоровья, разработаны и утверждены темы рефератов;
 - ежегодно в начале и конце учебного года проводится тестирование всех студентов вуза по 8-ми упражнениям с целью определения уровня физических способностей для дифференциации учащихся на группы;
 - учащиеся среднего уровня привлекаются на дополнительные занятия различными видами спорта (наибольшей популярностью в нашем вузе пользуются игровые виды спорта - волейбол, футбол, баскетбол) и внутривузовские соревнования. Более подготовленные студенты успешно участвуют в соревнованиях муниципального и др. уровней.
 - многие студенты имеют возможность тренироваться в группах спортивной специализации (по избранному виду спорта). Целью преподавания специализаций состоит в ознакомлении и изучении основ выбранного вида спорта, в последующем овладении техникой подводящих, развивающих и основных упражнений. А так же, развитие интереса к тренировкам, выявление перспективных спортсменов, обеспечение участия студентов в соревнованиях.

Результат использования технологии: данный подход к обучению на учебно-тренировочных занятиях по физической культуре нацелен прежде всего на укрепление здоровья и развития двигательной активности учащихся. Основные результаты занятий - профилактика заболеваемости у студентов, а также повышение интереса к занятиям физическими упражнениями, возможность каждому реализоваться, добиваться успеха.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ - цель использования технологии: стимулировать максимальное проявление двигательных способностей.

Описание порядка использования (применения) технологии в практической профессиональной деятельности:

На учебно-тренировочных занятиях по физической культуре применяются элементы соревновательной технологии:

- при совершенствовании различных двигательных действий применяются соревновательные методы - студент применяет разученное действие для повышения показателей физической подготовленности. Так, например, освоенная техника высокого старта, стартового разгона, бега по дистанции и финиширования позволяет повысить скорость прохождения своего этапа на соревнованиях в эстафете;
- на занятиях по волейболу, баскетболу и т.д. обязательно применяется соревновательный метод в процессе учебной игры для: повышения эмоциональной направленности занятия; увеличения интереса к игре; повышения мотивации к совершенствованию технико-тактических навыков и развитию физических качеств;
- соревновательный метод очень эффективен в привлечении студентов к занятиям физической культурой и спортом во внеурочное время - учащиеся охотно участвуют в соревнованиях между группами внутри факультета, в товарищеских встречах между факультетами вуза, активно болеют за команды однокурсников на

соревнованиях студенческой спартакиады, что способствует более ответственному отношению к дисциплине «Физическая культура» и повышению стремления студентов к самосовершенствованию.

- во время сдачи контрольных тестов применение соревновательной технологии позволяет добиться более высоких показателей физической подготовленности, помогает молодежи обрести уверенность в своих силах. Результат использования технологии: повышение мотивации к изучению дисциплины, инструмент для формирования сборных команд факультета по видам спорта.

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

По данной дисциплине разработано учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся и размещено в электронной информационно-образовательной среде университета (личном кабинете студента).

Учебно-методические материалы, в том числе методические указания для обучающихся по освоению дисциплины
Методические указания для студентов к практическим занятиям

Практические занятия по дисциплине « Физическая культура» проводятся в форме игровой технологии. Цель использования игровой технологии - активизация и совершенствование основных психических процессов, лежащих в основе двигательной деятельности. Описание порядка использования (применения) технологии в практической профессиональной деятельности: На учебно-тренировочных занятиях по физической культуре применяются элементы игровой технологии:

- для обучения двигательным действиям (подвижные игры, спортивные игры - баскетбол, волейбол, футбол);
- для развития различных физических качеств (различные эстафеты, подвижные игры);
- для формирования понятий о нормах общественного поведения, воспитания культурных навыков поведения;
- для увеличения положительных эмоций от занятий физической культурой и тем самым повышения интереса к занятиям физическими упражнениями и спортом.

Результат использования технологии: активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы и улучшают работу всех органов и систем организма

В качестве рекомендаций студентам предлагается ознакомиться с основами безопасности во время тренировочных занятий по дисциплине.

Требования безопасности при проведении занятий

Во всех видах лёгкой атлетики более всего подвержены повреждениям голеностопный и коленный суставы. Особенно часты растяжения и разрывы связочного аппарата, надрывы и разрывы сухожилий, реже встречаются травмы мышц. Кроме того, при общих стартах на кроссовых дистанциях возможно острое физическое перенапряжение сердечно-сосудистой системы. Иногда наблюдается так называемый гравитационный шок - кратковременная потеря сознания в результате резкой остановки после интенсивного бега.

Чтобы избежать травмирования во время занятий лёгкой атлетикой, необходимо выполнять следующие рекомендации по технике безопасности:

1. Места проведения занятий следует всегда содержать в порядке.
2. Бег на стадионе следует проводить только в направлении против часовой стрелки.
3. Бежать на короткие дистанции при групповом старте следует только по своей дорожке.
4. Нельзя выполнять прыжки на неровном и скользком грунте с приземлением на руки.
5. Запрещается проводить на одной площадке одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и бег и т. п.).

Общие требования безопасности при проведении занятий по лыжному спорту

При проведении занятий по лыжному спорту возможны механические повреждения и холодовые травмы. Чаще всего лыжники получают ушибы, ссадины, растяжения сумочно-связочного аппарата конечностей. Травмирование обычно происходит при движении по узким лесным дорогам, на обледенелых склонах, на снегу, покрытом коркой, в местах, где мало снега и торчат пни, камни, растёт кустарник. Нередки на занятиях по лыжному спорту отморожения лица, рук и ног.

Общие требования безопасности при проведении занятий по лыжному спорту заключаются в следующем:

1. К занятиям допускаются студенты, прошедшие инструктаж, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
2. Занятия проводятся согласно расписанию в специально отведённых местах, утверждённых руководством кафедры. Обувь и одежда занимающихся должны соответствовать установленным требованиям.
3. Лыжные ботинки должны быть свободными, мягкими и сухими. Обязательны варежки или перчатки.
4. Длина лыж должна соответствовать росту лыжника и не превышать уровня вытянутой руки вверх. Лыжные палки должны быть правильно подобранными и доходить до уровня плеча (при коньковом ходе применяются палки немного длиннее).
5. Передвижение к месту занятий осуществляется с лыжами, которые несут на плече или под мышкой.
6. Интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м, при спусках с горы - не менее 30м.

7. Лыжную трассу следует прокладывать в защищённом от ветра месте, она не должна пересекаться с замерзшими водоёмами, густыми зарослями кустарника, автомобильными и железными дорогами. Ширина трассы должна быть не менее 3 м, а поворотах и спусках - не менее 5 м.
8. На дистанции лыжникам не следует обгонять друг друга на узких участках трассы и неудобных для обозрения спусках.
9. При падении на спуске надо быстро освободить трассу и помнить, что особую опасность на спуске представляют палки, выдвинутые вперёд. При вынужденном падении безопаснее падать на бок в сторону.
10. Если во время занятий по каким - либо причинам пришлось сойти с дистанции, необходимо обязательно предупредить преподавателя.

Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм

К занятиям спортивными играми допускаются студенты, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж. Они должны иметь спортивную форму, предусмотренную правилами игры, и обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, если занятия проводятся в спортивном зале; знать места расположения первичных средств пожаротушения и порядок действий в случае эвакуации при возникновении пожара или стихийного бедствия.

Во время игр занимающиеся могут при падениях, столкновениях и выполнении индивидуальных игровых действий получить различные травмы. Поэтому занятие должно быть обеспечено аптечкой для оказания первой медицинской помощи.

Обеспечение мер безопасности во время игр достигается выполнением следующих основных правил: занятия должны проводиться на спортивных площадках и в залах, отвечающих требованиям правил игры; перед игрой студенты должны снять все украшения.

Ногти на руках должны быть коротко подстрижены, очки закреплены резинкой и должны иметь роговую оправу; на занятиях необходимо соблюдать дисциплину, строго выполнять требования и указания преподавателя; игра должна проводиться на сухой площадке; если она проходит в зале, пол должен быть чистым и сухим; все острые и выступающие предметы, находящиеся в зале, должны быть заставлены матами или ограждены; тренировочные игры должны проводиться в соответствии с правилами; занятия должны проводиться под руководством преподавателя.

Общие требования безопасности при проведении занятий в тренажёрном зале.

Занятия в тренажёрных залах стали привычным явлением для студентов. Избирательно воздействуя на определённые группы мышц, тренажёры помогают существенно уплотнить цикл занятий и сократить срок обретения нужных двигательных навыков и умений в 2-3 раза. Эффективны они и в том случае, когда студенту, ведущему малоподвижный образ жизни, необходимо восстановить силы, дать нужную нагрузку обычно бездействующим мышцам

Занятия на тренажёрах - прекрасное средство профилактики гиподинамии и гипокинезии. Во время занятий на тренажёрах существует риск получения травмы вследствие их неисправности и неправильной установки (крепления), а также нарушения правил их использования.

Общие требования безопасности при проведении занятий в тренажёрном зале заключаются в следующем: для получения допуска к занятиям надо пройти инструктаж по использованию тренажёров; занимающиеся должны соблюдать правила по использованию тренажёров; заниматься в тренажёрном зале следует в установленной спортивной форме и обуви; все используемые тренажёры должны быть обеспечены инструкциями по безопасности; тренажёрный зал должен быть обеспечен аптечкой для оказания первой медицинской помощи.

Общие требования безопасности при проведении занятий по конькобежному спорту.

Перед выходом на лед, преподаватель должен провести инструктаж по технике безопасности, профилактике травматизма и несчастных случаев при занятиях на катке, обучить студентов методам самостраховки и безопасному падению на льду. А также, по ряду неблагоприятных факторов, ведущих к травматизму (падение на лед вследствие нарушения координации движений или попадания коньком в трещину на льду из-за плохого состояния льда (наплывы, трещины, выбоины и т.п.); нарушение катающимися правил одностороннего движения и превышение скорости катания по кругу; катание и игры в хоккей на одной и той же площадке; высокие скорости передвижения; нарушение правил безопасности во время занятий; неправильное прикрепление конька к ботинку).

О каждом несчастном случае во время занятий преподаватель должен незамедлительно поставить в известность заведующего кафедрой.

В случае легкой травмы преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь, до прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении.

Обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание.

Для занятий конькобежным спортом все обучающиеся и преподаватель должны иметь установленную для данного вида спортивную форму. Одежда для занятий конькобежному спорту должна быть легкой, теплой, не стесняющей движений. Обувь должна плотно облегать ногу, но не быть тесной, шнуровка должна идти от носка. Следует пользоваться хорошо наточенными коньками. Конек должен иметь гладкую скользящую поверхность с

острыми краями, без заусенцев и зазубрин, особенно опасна поперечная точка.

Учебно-тренировочные занятия по конькам должны проводиться в тихую погоду или при слабом (со скоростью не более 1,5 - 2 м/сек.) ветре при температуре не ниже 25-26 °С.

При сильном морозе необходимо поручать занимающимся следить друг за другом и сообщать преподавателю о первых же признаках обморожения. При утомлении или ухудшении самочувствия учащийся должен быть отправлен на базу только в сопровождении взрослого или старшего товарища.

При движении по конькобежной дорожке запрещается резко останавливаться, а также отдыхать, стоя на беговой дорожке.

При обучении на льду новичков следует применять страховку каждого выполняющего самостоятельное движение, используя для этой цели барьеры, поручни.

К занятиям конькобежным спортом допускаются лица, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Перед началом занятий преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся с последующим освобождением их от занятий для предупреждения случаев травматизма и заболеваний.

Занятия конькобежным спортом начинаются и проходят в установленное время согласно расписанию или по согласованию с руководителем образовательного учреждения.

Занятия (соревнования) на катке проводятся в соответствии с установленными временными нормами температуры воздуха, при которых возможно проведение зимних спортивных мероприятий. Обязательно снижать объем и интенсивность выполнения физических упражнений при неблагоприятных метеорологических условиях.

В целях профилактики повреждений при конькобежном спорте необходимо правильно организовать обучение начинающих конькобежцев, отводя для них отдельные площадки на катках. При обучении на льду новичков следует применять страховку каждого, выполняющего самостоятельное движение, используя для этой цели барьеры, поручни. Обучающиеся должны использовать различные виды само страховки. Обладать навыками правильного и безопасного падения, умением избегать опасные движения и положения тела.

В местах массовых занятий необходимо регулировать количество обучающихся, не допускать перегрузки катков: на каждого занимающегося должно быть не менее 8 м².

Необходимо следить за тем, чтобы конькобежцы двигались по дорожке и по кругу в одном направлении только против часовой стрелки, запрещается встречное движение обучающихся.

При движении на конькобежной дорожке запрещается резко останавливаться.

Преподаватель обязан учитывать состояние обучающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. Постоянно держать в поле зрения всех обучающихся. При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии студент должен прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

На занятиях запрещается держать при себе колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.). Преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся

Первая помощь пострадавшему (получившему травму) во время занятий физическими упражнениями.

С правильным оказанием первой медицинской помощи при неотложных ситуациях должны ознакомиться все студенты, обучающиеся в Бурятском государственном университете.

Под первой медицинской помощью понимают комплекс срочных первичных мероприятий по оказанию помощи при несчастных случаях или внезапных заболеваниях. От того, насколько быстро и качественно эта помощь будет оказана, нередко зависит жизнь человека. И хотя оказание первой медицинской помощи входит в прямые обязанности каждого медицинского работника, тем не менее, необходимо, чтобы и широкие слои населения были обучены простейшим способам оказания первой, доврачебной помощи и могли бы при необходимости использовать свои навыки для оказания само- и взаимопомощи.

Как показала практика большинства развитых государств, множество человеческих жизней удается сохранить именно благодаря качественной первой доврачебной помощи.

Помощь при кровотечении

Любое механическое повреждение сосудов вызывает кровотечение. Первая медицинская помощь в этом случае должна быть направлена на остановку кровотечения, которая осуществляется прямо на месте травмирования следующими способами: прижатие пальцами сосуда несколько выше раны в точках поверхностного расположения артерий; наложение жгута на 3-5 см выше раны не более чем на 2 часа летом и 1 час зимой; наложение на место кровотечения давящей повязки; максимальное сгибание конечности при кровотечениях из руки или ноги; придать поврежденной конечности приподнятое положение при поверхностных ранениях. Довольно часто во время занятий спортивными играми (футбол, баскетбол, гандбол, бадминтон), боксом, борьбой студенты получают травмы, при которых возникает кровотечение из носа. Первая медицинская помощь в этом случае заключается в следующем: если кровотечению предшествовал удар, надо проверить, нет ли перелома, усадить пострадавшего так, чтобы его спина была выпрямлена; на 5-10 минут большим и указательным пальцами плотно прижать крылья носа к перегородке; если после этого кровотечение не останавливается, следует ввести в носовые ходы кусочки ваты или марли, смоченные раствором поваренной

соли (одна чайная ложка на стакан воды), или специальные кровоостанавливающие тампоны; в том случае, если кровотечение не останавливается в течение 30-40 минут, пострадавшего необходимо в сидячем положении доставить в лечебное учреждение.

Профилактические меры, исключающие обморожение.

Во время занятий физическими упражнениями в зимнее время года нужно учитывать метеорологические условия, оказывающие влияние на самочувствие и работоспособность студентов. При неблагоприятной погоде следует принимать необходимые профилактические меры. Например, при сильном ветре и низкой температуре воздуха, учебно-тренировочные занятия надо проводить в лесу, а не на открытой местности, использовать более тёплую одежду, усиливать физическую нагрузку. Кроме того, поручить студентам следить друг за другом и сообщать преподавателю о первых же признаках обморожения. Наиболее подходящей для лыжной подготовки является погода с температурой от -5 до -15 ° С. Нередко во время занятий, особенно при внезапном резком понижении температуры воздуха или увеличении силы ветра, может наступить переохлаждение организма. Ему также способствует обильное потоотделение и увлажнение белья, что бывает при интенсивных тренировках даже при температуре немного ниже нуля градусов. Поэтому одежда лыжника должна быть лёгкой, свободной, не стеснять движений, надёжно защищать от холода, но не быть слишком тёплой, не задерживать испарения пота и соответствовать характеру физической нагрузки. Следует учитывать, что пока лыжник находится в активном движении, влажная одежда не вызывает охлаждения тела, т.к. нагревается изнутри теплом, выделяемым с поверхности кожи. Если же темп хода снижается или лыжник останавливается, теплопродукция организма падает, и отдача тепла начинает превышать его приход. В результате этого наступает охлаждение организма, которое может повлечь простудное заболевание.

Обувь лыжника должна обеспечивать защиту ног от холода, сырости, механических повреждений. Носки и варежки должны быть сухими и чистыми. Существенную роль в профилактике обморожений играют горячая пища и чай. После их приема температура конечностей человека повышается на 6 градусов и выше, причём происходит это не сразу, а через 30-60 минут. Их действие сохраняется в течение нескольких часов.

Существуют определённые признаки обморожения: онемение повреждённой части тела, побледнение, а затем посинение кожи, отёчность.

Боль вначале не ощущается, но при отогревании отмороженного участка она появляется.

Первая помощь при обморожении состоит в возможно более быстром восстановлении кровообращения в поражённых частях тела. Для этого следует растереть чистой рукой, побелевший участок кожи до покраснения и восстановления чувствительности. Допускается растирание шерстяной перчаткой, шарфом. Употребление снега для растирания нецелесообразно, так как это усиливает охлаждение поражённого участка. Кроме того, снег может поцарапать кожу и тем самым способствовать внесению инфекции. Если кожа в месте отморожения отекает и приняла красно-синюшный оттенок, растирать её нельзя. Пострадавшего необходимо как можно быстрее доставить в тёплое помещение и приступить к оказанию первой медицинской помощи. При небольших обморожениях лица согревание и восстановление кровообращения достигается растиранием поражённого участка ватой, смоченной спиртом (одеколоном, водкой), а затем сухой шерстяной тканью до покраснения кожи. После этого накладывается сухая стерильная повязка. При обморожении конечностей применяются ванны для ног и рук или общая ванна в течение 15-20 минут с постепенным повышением температуры воды с 20 до 35-37 ° С. Если нет возможности использовать ванну, то выполняется легкий массаж сначала с использованием спирта, а затем сухим способом 7.3. Первая медицинская помощь при переломах костей Переломом называется нарушение целостности кости. Переломы делятся на закрытые (без повреждения кожи) и открытые, при которых имеется повреждение кожи в зоне перелома. Переломы бывают разнообразной формы: поперечные, косые, спиральные, продольные.

Для перелома характерны: резкая боль, усиливающаяся при любом движении и нагрузке на конечность, изменение положения тела и формы конечности, нарушение её функции (невозможность пользоваться конечностью), появление отёчности и кровоподтёка в зоне перелома, укорочение конечности, патологическая (ненормальная) подвижность кости.

Основными мероприятиями первой помощи при переломах костей являются: создание неподвижности костей в области перелома; проведение мер, направленных на борьбу с шоком или на его предупреждение; организация быстрой доставки пострадавшего в лечебное учреждение.

Быстрое создание неподвижности костей в области перелома - иммобилизация - уменьшает боль и является главным моментом в предупреждении шока. Иммобилизация конечности достигается наложением транспортных шин или шин из подручного твёрдого материала. Наложение шины нужно проводить непосредственно на месте происшествия и только после этого транспортировать больного.

При открытом переломе перед иммобилизацией конечности необходимо наложить антисептическую повязку. При кровотечении из раны должны быть применены способы временной остановки кровотечения (давящая повязка, наложение жгута и др.). Если нет транспортных шин, то иммобилизацию следует проводить при помощи импровизированных шин из любых подручных материалов. При отсутствии подсобного материала иммобилизацию следует провести путём прибинтовывания повреждённой конечности к здоровой части тела: верхней конечности - к туловищу при помощи бинта или косынки, нижней - к здоровой ноге.

При проведении транспортной иммобилизации надо соблюдать следующие правила: шины должны быть надёжно закреплены и хорошо фиксировать область перелома; шину нельзя накладывать непосредственно на обнажённую конечность, последнюю предварительно надо обложить ватой или какой-нибудь тканью; создавая

неподвижность в зоне перелома, необходимо произвести фиксацию двух суставов выше и ниже места перелома (например, при переломе голени фиксируем голеностопный и коленный сустав) в положении, удобном для больного и для транспортировки; при переломах бедра следует фиксировать все суставы нижней конечности (коленный, голеностопный, тазобедренный).

Профилактика шока и других общих явлений во многом обеспечивается правильно произведённой фиксацией повреждённых костей.

Повреждения черепа и мозга. Наибольшую опасность при ушибах головы представляют повреждения мозга. Выделяют повреждения мозга: сотрясение, ушиб (контузия) и сдавливание. Для травмы мозга характерны общемозговые симптомы: головокружение, головная боль, тошнота и рвота. Наиболее часто встречаются сотрясения головного мозга. Основные симптомы: потеря сознания, (от нескольких минут до суток и более) и ретроградная амнезия - пострадавший не может вспомнить события, которые предшествовали травме. При ушибе и сдавливании мозга появляются симптомы очагового поражения: нарушение речи, чувствительности движений конечности, мимики и т.д.

Первая помощь заключается в создании покоя. Пострадавшему придают горизонтальное положение. К голове прикладывают пузырь со льдом или ткань, смоченную холодной водой. Если пострадавший без сознания, необходимо очистить полость рта от слизи, рвотных масс и уложить его в фиксированное - стабилизированное положение.

Транспортировку пострадавших с ранениями головы, повреждениями костей черепа и головного мозга следует осуществлять на носилках в положении лёжа на спине.

Транспортировку пострадавших в бессознательном состоянии следует осуществлять в положении лёжа на боку. Это обеспечивает хорошую иммобилизацию головы и предупреждает развитие асфиксии от западения языка и аспирации рвотными массами.

Перед транспортировкой пострадавших с повреждением челюстей следует произвести иммобилизацию челюстей: при переломах нижней челюсти - путём наложения пращевидной повязки, при переломах верхней - введением между челюстями полоски фанеры или линейки и фиксацией её к голове.

Перелом позвоночника. Перелом позвоночника - чрезвычайно тяжёлая травма. Признаком её является сильнейшая боль в спине при малейшем движении. Категорически запрещается пострадавшего с подозрением на перелом позвоночника сажать, ставить на ноги. Создать покой, уложив его на ровную твёрдую поверхность - деревянный щит, доски. Эти же предметы используют для транспортной иммобилизации. При отсутствии доски пострадавшего в бессознательном состоянии наименее опасно транспортировать на носилках в положении лёжа на животе.

Перелом костей таза. Перелом костей таза - одна из наиболее тяжёлых костных травм, часто сопровождается повреждением внутренних органов и тяжёлым шоком. Больного следует уложить на ровную твёрдую поверхность, ноги согнуть в коленных и тазобедренных суставах, бедра несколько развести в стороны (положение лягушки), под колени положить тугий валик из подушки, одеяла, пальто, сена т. д. высотой 25-30 см. Первая медицинская помощь при ушибах, растяжениях связок и вывихах

Ушиб. На месте ушиба быстро появляется припухлость, возможен и кровоподтёк (синяк). При разрыве крупных сосудов под кожей могут образоваться скопления крови (гематомы). При ушибе прежде всего необходимо создать покой повреждённому органу. На область ушиба необходимо наложить давящую повязку, придать этой области тела возвышенное положение, что способствует прекращению дальнейшего кровоизлияния в мягкие ткани. Для уменьшения болей и воспалительных явлений к месту ушиба прикладывают холод - пузырь со льдом, холодные компрессы.

Растяжения и разрывы связок. Растяжение характеризуется появлением резких болей, быстрым развитием отёка в области травмы и значительным нарушением функций суставов. Первая помощь при растяжении связок такая же, как и при ушибах, т.е. прежде всего накладывают повязку, фиксирующую сустав. При разрыве сухожилий, связок первая помощь заключается в создании больному полного покоя, наложении тугой повязки на область поврежденного сустава. Повреждение сустава, при котором происходит смещение соприкасающихся в его полости суставных концов костей, с выходом одной из них через разрыв из полости сустава в окружающие ткани, называется вывихом.

Симптомами вывиха являются боль в конечности, резкая деформация (западение) области травмы, отсутствие активных и невозможность пассивных движений в суставе, фиксация конечностей в неестественном положении не поддающихся исправлению, изменение длины конечности, чаще её укорочение.

Первая помощь: холод на область повреждённого сустава, применение обезболивающего, иммобилизация конечности в том положении, которое она приняла после травмы. Вправление вывиха - врачебная процедура. Не следует пытаться вправить вывих, так как иногда трудно установить, вывих это или перелом, тем более что вывихи часто сопровождаются трещинами и переломами костей.

Обморок - кратковременная потеря сознания вследствие острой ишемии головного мозга. Проявляется он внезапным нарушением сознания вплоть до полной его утраты. Внезапно появляется тошнота, рвота, звон в ушах, головокружение, потемнение в глазах с резким побледнением кожи, зрачки расширены. Реакция их на свет ослаблена. Дыхание поверхностное, замедленное. Пульс замедленный - 40 - 50 ударов в минуту.

Основные причины: психические травмы, потрясения, сильные отрицательные эмоции, болевой синдром, переутомление, массивные кровопотери.

Неотложная помощь. Необходимо обеспечить свободное дыхание, расстегнуть воротник, пояс, широко открыть окна или вынести пострадавшего на открытый воздух, несколько опустить голову или приподнять нижние

конечности. Опрыскать лицо холодной водой или похлопать по щекам полотенцем, смоченным в холодной воде. Согреть, накрыть пострадавшего и напоить крепким кофе или чаем. Хорошо помогает вдыхание возбуждающих средств (нашатырный спирт и уксус), легко смазывая кожу по краям отверстий носа, смазать виски. Иногда помогают растирания щёткой подошвенных поверхностей стоп. Можно поставить горчичники на затылок. При затяжном обмороке тело следует растереть.

Госпитализация необходима при повторном обмороке.

Травматический шок. Возникает при тяжёлых травмах, ранениях крупных или магистральных сосудов. Происходит резкое падение артериального давления.

Основные причины: тяжёлые ушибы, сдавливания грудной клетки, общее сотрясение организма. Способствующими факторами является перенапряжение, переутомление, истощение, переохлаждение, психическое перенапряжение. Неотложная помощь. Наложение жгута, давящей повязки. Фиксация конечностей при переломах. Обезболить и транспортировать в медпункт.

Наложение жгута осуществляется при артериальном кровотечении как вынужденная временная мера - при неэффективности других способов остановки кровотечения. Используются резиновые жгуты. При их отсутствии применяются подручные средства (ремни, веревки и т.д.). Жгут накладывают выше места ранения. Давление должно быть достаточным для прекращения кровотечения, но не вызывающим полную анемию. Жгут может находиться не более 1,5 - 2 часа, а в холодное время года не более чем один час.

Периодически через 30-60 минут следует распускать жгут на несколько секунд, сделать массаж борозды, переложить жгут на другое место. Написать записку, указав время, дату наложения жгута, учреждение, фамилию наложившего жгут. В холодное время года надёжно утеплить больного, уложить удобно и госпитализировать.

Солнечный удар. При солнечном ударе происходит поражение центральной нервной системы, вызываемое интенсивным действием прямых солнечных лучей на область головы. Солнечный удар обычно поражает людей, работающих в полевых условиях с непокрытой головой, при злоупотреблении солнечными ваннами на пляжах, при трудных переходах в условиях жаркого климата. Солнечный удар может произойти как во время пребывания на солнце, так и через 6-8 часов.

Симптомы. Общее недомогание, разбитость, головная боль, головокружение, шум в ушах, тошнота, а иногда рвота, учащение пульса и дыхания, усиленное потоотделение, повышение температуры, иногда носовое кровотечение. Неотложная помощь. В большинстве случаев достаточно поместить больного в тень, освободить от одежды, дать выпить холодной воды, положить холодный компресс на голову, обернуть простыней, смоченной холодной водой. В тяжёлых случаях больные подлежат госпитализации. Содержание учебно методических указаний позволит студентам ознакомиться с программным материалом по дисциплине, с контрольными тестами и зачётными требованиями, а также приобрести опыт творческого использования физкультурноспортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

По данной дисциплине разработан фонд оценочных средств, содержащий перечень компетенций, с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы; описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания; типовые контрольные задания и материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы; методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

- [СРС для студентов Лосх](#)
- [ФОС^ос](#)

Список литературы

Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины.

Основная

1. [ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА](#): Учебник и практикум/Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А.. —М.: Издательство Юрайт, 2016. —424 с.
Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/book/OAA1FC83-7BF8-4B31-AA2E-CA7B4296EA2B>
2. [Физическая культура](#): учебник [для студ. учреждений ср. проф. образования]/Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич. —Москва: Академия, 2014. —176 с. с.
Режим доступа: <http://www.academia-moscow.ru/reader/?id=69603&demo=Y>
3. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849>

Дополнительная

1. [Лечебная физическая культура и массаж](#): учебник для студентов медицинских училищ и колледжей/В. А. Епифанов. —Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2013. —528 с.

Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970426456.html>

2. **История физической культуры и спорта**: учебник по направлению подготовки «Физическая культура» и «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (адаптивная физическая культура) и ныне действующей учебной программой дисциплины «История физической культуры и спорта»/Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин. —Москва: Советский спорт, 2013. —392 с.
Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=51917
3. **Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)** : документы и методические материалы/М-во спорта Рос. Федерации ; авт.-сост. Н. В. Паршикова [и др.] ; под общ. ред. В. Л. Мутко. —Москва: Советский спорт, 2014. —60 с.
Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=69805

Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины
Федеральный портал. Российское образование. <http://www.edu.ru/>

Российский образовательный портал. <http://www.school.edu.ru/default.asp>

Федеральный образовательный портал. Экономика. Социология. Менеджмент. <http://ecsocman.hse.ru/> Естественный научно-образовательный портал. <http://www.en.edu.ru/>

Федеральный правовой портал. Юридическая Россия. <http://www.law.edu.ru/>

Информационно-коммуникационные технологии в образовании. <http://www.ict.edu.ru/>

Федеральный образовательный портал. Социально-гуманитарное и политическое образование. <http://www.humanities.edu.ru/>

Российский портал открытого образования. <http://www.openet.edu.ru/>

Федеральный образовательный портал. Инженерное образование. <http://www.techno.edu.ru/>

Федеральный образовательный портал. Здоровье и образование. <http://www.valeo.edu.ru/>

Федеральный образовательный портал. Международное образование. <http://www.international.edu.ru/> Федеральный образовательный портал. Непрерывная подготовка преподавателей. <http://www.neo.edu.ru/wps/portal>

Архив научных журналов издательства <http://iopscience.iop.org/>

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Портал электронного обучения БГУ e.bsu.ru

Личный кабинет преподавателя или студента БГУ <http://my.bsu.ru/>

База данных «Университет»

Электронные библиотечные системы: Руконт, издательство «Лань», Консультант студента

Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

- Спортивный зал № 1 (ул. Смолина 24 "А") универсальная игровая площадка с разметкой баскетбольной, волейбольной и мини-футбольной;

- Спортивный зал № 2 (ул. Куйбышева 1, ДС БГУ) универсальная игровая площадка с разметкой баскетбольной и волейбольной;

- Спортивный зал № 3 (ул. Пушкина) универсальная игровая площадка с разметкой баскетбольной, волейбольной, и мини-футбольной;

- Стадион "Спартак" БГУ: футбольное поле с искусственным покрытием 50x100 - 1 шт; волейбольные площадки - 2шт; баскетбольные площадки - 2 шт; лукодром - 1 шт; шести-полосная беговая дорожка 400 м; спортивные комплексы -(перекладины для подтягивания, скамейки для пресса, скамейки для отжиманий, брусья) - 2 шт; корт для софт-тенниса. Тренажерный зал для занятий пауэрлифтингом, бодибилдингом и фитнесом. Зал для занятий вольной борьбой и восточными единоборствами. Зал для занятий боксом и восточными единоборствами.

- Спортивный инвентарь: мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные; теннисные столы и теннисные ракетки; волейбольные стойки с сеткой; щиты баскетбольные; скакалки; эстафетные палочки.

Автор: Очиров Иннокентий Михайлович

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры _____ от «__» _____ 20__ г. Протокол №__.

Рабочая программа одобрена на заседании Учебно-методической комиссии Колледж от 20 сентября 2019 г. Протокол №1.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

ФГБОУ ВО «БУРЯТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Факультет физической культуры, спорта и туризма

Кафедра физического воспитания

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий кафедрой

_____ С.Е. Воложанин,

к.п.н., доцент

« » _____ 2019 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине

Физическая культура

По специальности среднего профессионального образования
49.02.02 Адаптивная физическая культура

Улан-Удэ

2018

Паспорт фонда оценочных средств

Определение, содержание и основные сущностные характеристики компетенции ОК-8

Студент, освоивший программу дисциплины «Физическая культура», должен обладать следующими общекультурными компетенциями (ОК-8): *использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.*

№	Контролируемые разделы, темы	Формируемые компетенции	Этапы формирования	Оценочные средства	Количество	Баллы
1	Раздел 1	ОК-8	1 семестр	Контрольные нормативы и тесты по видам программы	4	10
				Оценивание спортивно-технической подготовленности	1	20
2.	Раздел 2	ОК-8	2 семестр	Контрольные нормативы и тесты по видам программы	4	10
				Оценивание спортивно-технической подготовленности	1	20
3.	Зачет	ОК-8	1 и 2 семестры	Вопросы к зачету		40

Описание показателей и критериев оценивания компетенций, а также шкал оценивания

Показатели оценивания компетенций	Уровень сформированности компетенций	Шкала оценивания
Знать: - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья; - профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности.	Пороговый	60-69 баллов
	Базовый	70 – 84 баллов
	Высокий	85 – 100 баллов
Уметь: - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, комплексы упражнений		

атлетической гимнастики;
 - выполнять простейшие приемы самомассажа;
 - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
 - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Фонд оценочных средств практического курса

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1.	Контрольные нормативы и тесты по видам программы	Средством, позволяющее оценить физическую подготовленность студентов, является таблица тестов по определению физической подготовленности студентов.	Таблица нормативов и обязательных тестов
2.	Оценивание спортивно-технической подготовленности	Средством контроля изучаемых спортивных дисциплин (футбол, волейбол, легкая атлетика, баскетбол, конькобежный спорт, лыжный спорт) является тестирование спортивно-технической подготовленности.	Тесты спортивно-технической подготовленности по изучаемым видам спорта.
3.	Проверка теоретических знаний	Средство контроля в виде беседы преподавателя со студентами или короткого сообщения студентом на учебно-практическом занятии, какой-либо информации тематика которой связана с лекционным курсом, позволяющая оценить уровень знаний. Так же, в виде реферата или устного опроса.	Вопросы по разделам дисциплины (собеседование, устный опрос, сообщение на практическом занятии, реферат).

Обязательные тесты по определению физической подготовленности студентов.

№	Наименование теста (контрольного норматива)	Пол	Оценка в баллах					Личный результат	Баллы
			10	8	6	4	2		
1	Бег 100 м	Юн	13,2	13,6	14,0	14,4	14,8		
		Дев	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7		
2	Бег 400 м	Юн	1.05,0	1.10,0	1.15,0	1.20,0	1.25,0		
		Дев	1.15,0	1.20,0	1.30,0	1.35,0	1.40,0		
	Кросс - 3000 м	Юн	12,30	13,00	13,30	14,00	14,30		

3	- 2000 м	Дев	10,30	11,00	11,30	12,00	12,30
	Прыжки в	Юн	4,30	4,00	3,70	3,40	3,00
4	длину с разбега	Дев	4,00	3,80	2,50	2,30	2,00
	Сгибания-	Юн	100	80	60	40	20
5	разгибания рук в упоре лежа				20	15	10
	Наклон вперед в	Юн	15	13	10	8	5
6	положении сидя	Дев	24	20	15	12	8
	Подтягивания на	Юн	18	15	10	7	5
7	перекладине	Дев	---	---	---	---	---
	Прыжки через	Юн	---	---	---	---	---
8	скакалку за 1 мин						
		Дев	160	140	100	80	65
	Подъемы туловища	Юн	55	50	45	40	35
9	из положения лежа (кол-во раз за 1 мин.)	Дев	40	35	30	25	20
10	Общее количество баллов по нормативам						

Вопросы к зачету для проверки теоретических знаний.

1. Назовите основные средства и методы физической культуры. Дайте их характеристику
2. Какие средства и методы физического воспитания необходимы для развития профессионально важных психофизиологических функций организма (память, внимание и т.д.)?
3. Перечислите признаки нервно-эмоционального и психического утомления студентов в отдельные периоды учебного года и способы регулирования работоспособности.
4. Основные требования к организации ЗОЖ. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
5. Профессионально-прикладная физическая подготовка, как составляющая специальной подготовки для будущих профессий.
6. Индивидуальный подбор студентом физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование).
7. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий ФК, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития, телосложения и физических качеств.
8. Физическая активность в режиме дня (зарядка, активны отдых, занятия по интересам).

9. Основные принципы, средства, методики закаливания организма.
10. Техника безопасности и гигиены самостоятельных занятий ФК и спортом. Требования к одежде, в зависимости от вида, погодных условий.
11. Тестирование и функциональные пробы показателей физического развития (с указанием физических качеств).
12. Оздоровительные системы и практики в режиме дня.
13. Основные показатели здоровья (пульс, вес, давления, конституция тела, физические кондиции).
14. Режимы питания (сбалансирование питание). Особенности питания в период экзаменационной сессии.
15. Использование массажеров в практиках массажа и самомассажа.
16. Что такое релаксация, настрои? Как применить их в повседневной жизни

Критерии оценивания

Форма проведения экзамена – устная. Максимальный суммарный балл зачета оценивается 40 баллами, полученными за ответы на вопросы.

При оценке каждого вопроса используется следующая шкала оценки:

35-40 баллов – вопрос раскрыт полностью;

30-35 баллов – вопрос раскрыт хорошо с достаточной степенью полноты;

20-29 баллов – вопрос раскрыт удовлетворительно, имеются определенные недостатки по полноте и содержанию ответа, ответ не является логически законченным и обоснованным;

менее 20 баллов – поставленный вопрос раскрыт неудовлетворительно с точки зрения полноты и глубины изложения материала или в ответе приводятся бессистемные сведения, относящиеся к поставленному вопросу, но не дающие ответа на него или отсутствует ответ на вопрос или содержание ответа не совпадает с поставленным вопросом.

Шкала перевода баллов

«отлично» - 35-40 баллов

«хорошо» - 30-35 баллов

«удовлетворительно» - 20-29 баллов

«неудовлетворительно» - менее 20 баллов.

Оценка **«отлично»** выставляется студенту, если он: строит ответ логично в соответствии с планом; обнаруживает глубокое знание профессиональных терминов, понятий, категорий, концепций и теорий; устанавливает содержательные межпредметные связи; развернуто аргументирует выдвигаемые положения, приводит убедительные примеры; обнаруживает аналитический подход в освещении различных делает содержательные выводы; демонстрирует знание историографии вопроса.

Оценка **«хорошо»** выставляется студенту, если он: строит свой ответ логично в соответствии с планом; знаком с различными подходами к проблеме, но недостаточно полно их аргументирует; подтверждает ответ примерами, но демонстрирует некоторую непоследовательность анализа;

делает содержательные правильные выводы с незначительными допускает одну негрубую ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или при небольшой помощи.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется студенту, если он: дает недостаточно логически выстроенный ответ, план ответа отсутствует или соблюдается непоследовательно; обнаруживает слабость в развернутом раскрытии профессиональных понятий; декларирует положения, но недостаточно аргументирует их; обнаруживает отдельные пробелы в усвоении существенных вопросов курса, не препятствующие дальнейшему обучению; отвечает неполно на вопросы преподавателя, или воспроизводит содержание текста учебника, но недостаточно понимает отдельные положения, имеющие важное значение.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется студенту, если он: не способен правильно раскрыть профессиональные понятия, категории, концепции, теории; не знает и не понимает значительную или основную часть программного материала в пределах поставленных вопросов; проявляет стремление подменить научное обоснование проблем рассуждениями обыденно-повседневного, бытового характера; допускает ряд грубых ошибок, которые не может исправить при помощи преподавателя; не умеет

применять знания к решению практических задач; не делает выводы или формулирует их поверхностно.

Темы рефератов по дисциплине «Физическая культура»

1. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
2. Основы организации физического воспитания в вузе.
3. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
4. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
5. Средства физической культуры
6. Здоровый образ жизни студента.
7. Влияние окружающей среды на здоровье.
8. Личная гигиена и закаливание.
9. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
10. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье работоспособность.
11. Формы самостоятельных занятий по физической культуре.
12. Самоконтроль за физической подготовленностью. Тесты.
13. Выбор видов упражнений для повышения функциональных возможностей организма.
14. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.
15. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
16. Краткая историческая справка о направленном использовании физических упражнений для подготовки к труду.
17. Физическая культура и спорт в свободное время.

Объем рефератов – 8 - 12 страниц.

Максимальный суммарный балл реферата оценивается 15 баллами.

Рефераты принимаются в случаях, когда есть уважительные причины, по которым студент не может сдать практические тесты.

При оценке следующая шкала оценки:

15 баллов – вопрос раскрыт полностью; строит ответ логично в соответствии с планом;

10-14 баллов – вопрос раскрыт хорошо с достаточной степенью полноты;

5-9 баллов – вопрос раскрыт удовлетворительно, имеются определенные недостатки по полноте и содержанию ответа, ответ не является логически законченным и обоснованным;

менее 5 баллов – поставленный вопрос раскрыт неудовлетворительно с точки зрения полноты и глубины изложения материала или в ответе приводятся бессистемные сведения.

Шкала перевода баллов

«отлично» - 15 баллов

«хорошо» - 10-14 баллов

«удовлетворительно» - 5-9 баллов

«неудовлетворительно» - менее 5 баллов

Тестовые задания

Вариант 1

«Физическая культура»

(ОК 1, ОК 10, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 1.3, ПК 1.4, ПК 1.5, ПК 1.6, ПК 2.1, ПК 2.2, ПК 2.3, ПК 2.4, ПК 2.5, ПК 2.6, ПК 2.7, ПК 2.8, ПК 3.3, ПК 3.4, ПК 3.5)

1.Компонентами здорового образа жизни являются:

а) Прием энергетических коктейлей

б) Походы в ночной клуб

в) Правильное питание и режим дня

г) Физические нагрузки и отказ от вредных привычек

2. Как двигательная активность влияет на организм?

- а) Повышает жизненные силы и функциональные возможности
- б) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса**
- в) Понижает выносливость и работоспособность
- г) Уменьшает количество лет

3. Сколько по времени следует выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?

- а) 4 часа
- б) 2 часа**
- в) 1 час
- г) 10 минут

4. Что является древнейшей формой организации физической культуры?

- а) бега
- б) единоборство
- в) соревнования на колесницах
- г) игры**

5. Что является одним из основных физических качеств?

- а) внимание
- б) работоспособность
- в) сила**
- г) здоровье

6. Основное средство физического воспитания?

- а) учебные занятия
- б) физические упражнения**
- в) средства обучения
- г) средства закаливания

7. Какое физическое качество получает свое развитие при длительном беге в медленном темпе?

- а) сила
- б) выносливость**
- в) быстрота
- г) ловкость

8. Что рекомендуют во время занятий?

- а) Долго отдыхать после каждого упражнения
- б) Пополнять растроченные калории едой и напитками
- в) Больше активно двигаться**
- г) Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу**

9. С чего начинается игра в баскетболе?

- а) со времени, указанного в расписании игр
- б) с начала разминки
- в) с приветствия команд
- г) спорным броском в центральном круге.**

10. Какова польза от занятий циклическими видами?

- а) Повышают силовые способности
- б) Увеличивают количество жировой ткани
- в) Улучшают потребление организмом кислорода**
- г) Увеличивают эффективность работы сердца**

11. Сколько игроков баскетбольной команды может одновременно находиться на площадке

- а) 5**
- б) 6
- в) 7
- г) 4

12. Что из ниже перечисленного является вредными привычками?

- а) Курение**
- б) Прием алкоголя и наркотиков**
- в) Прогулки за городом
- г) Занятия танцами

13. С какого расстояния футболисты пробивают «пенальти»?

- а) 9 м
- б) 10 м
- в) 11 м**
- г) 12 м

14. Что такое двигательное умение?

- а) уровень владения знаниями о движениях
- б) уровень владения двигательным действием**
- в) уровень владения тактической подготовкой
- г) уровень владения системой движений

15. Какова должна быть продолжительность ходьбы, чтобы достичь оздоровительного эффекта?

- а) не менее 30 минут**
- б) более 5 часов
- в) не более 10 минут
- г) не более 30 минут

16. Как звучит аббревиатура Международной федерации футбола?

- а) УЕФА
- б) ФИФА**
- в) ФИБА
- г) ФИЛА

17. Какие продукты необходимо употреблять каждый день?

- а) Овощи, фрукты и мясные продукты**
- б) Каши и молочные продукты**
- в) Копченую колбасу
- г) Сладости

18. Что в легкой атлетике делают с ядром?

- а) метают
- б) бросают
- в) толкают**
- г) запускают

19. Перечислите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса):

- а) Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине**
- б) Поднимание ног и таза лежа на спине**
- в) Прыжки
- г) Подтягивание в висе на перекладине

20. Где и когда впервые в нашей стране состоялись Олимпийские игры?

- а) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны
- б) в 1976 году в Сочи
- в) в 1980 году в Москве**
- г) пока еще не проводились

21. Что такое кросс?

- а) бег с ускорением
- б) бег по искусственной дорожке стадиона
- в) бег по пересеченной местности**
- г) разбег перед прыжком

22. Какие из данных упражнений являются базовыми упражнениями для развития мышц рук и плечевого пояса

- а) Поднимание ног и таза лежа на спине
- б) Повороты и наклоны туловища
- в) Отжимания**
- г) Подтягивание в висе на перекладине**

23. В каком году был создан Российский Олимпийский Комитет?

- а) 1908 году
- б) 1911 году**
- в) 1912 году
- г) 1916 году

24. Как называется временное снижение работоспособности?

- а) усталость
- б) напряжение
- в) утомление**
- г) передозировка

25. Когда произошло основание Международного олимпийского комитета?

- а) 1890
- б) 1894**
- в) 1892
- г) 1896

26. Что означает термин «Олимпиада»?

- а) четырехлетний период между Олимпийскими играми
- б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры
- в) синоним Олимпийских игр
- г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр

27. Перечислите главные физические качества.

- а) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
- б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость
- в) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
- г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

28. Каков порядок организации Олимпийских игр? Они состоят из...

- а) соревнований между странами
- б) соревнований по зимним или летним видам спорта
- в) зимних и летних Игр Олимпиады
- г) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия

29. Что является талисманом Олимпийских игр?

- а) изображение Олимпийского флага
- б) изображение пяти сплетенных колец
- в) изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду
- г) изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду

30. Через решение каких задач происходит реализация цели физического воспитания?

- а) двигательных, гигиенических и просветительских задач
- б) закаляющих, психологических и философских задач
- в) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем
- г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач

31. Что имела физическая культура рабовладельческого общества?

- а) прикладную направленность
- б) военную и оздоровительную направленность
- в) образовательную направленность
- г) воспитательную направленность

32. В каком виде спорта чемпионом является Александр Попов?

- а) чемпион Олимпийских игр по плаванию**
- б) чемпион Олимпийских игр по легкой атлетике
- в) чемпион Олимпийских игр в лыжных гонках
- г) чемпион Олимпийских игр по велоспорту

33. Современное пятиборье не включает:

- а) стрельба
- б) фехтование
- в) гимнастика**
- г) верховая езда

34. Первый президент Международного олимпийского комитета:

- а) Пьер де Кубертен
- б) Алексей Бутовский
- в) Майкл Килланин
- г) Деметриус Викелас**

35. Первый олимпийский чемпион из российских спортсменов?

- а) Н. Орлов
- б) А. Петров
- в) Н. Панин – Коломенкин**
- г) А. Бутовский

36. По какой причине античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?

- а) игры отличались миролюбивым характером
- б) в период проведения игр прекращались войны
- в) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира
- г) Олимпийские игры имели мировую известность

37. Выберите вид программы, который представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?

- а) метание копья
- б) борьба
- в) бег на один стадий**
- г) бег на четыре стадия

38. Вид спортивной программы Олимпийских игр древности, в котором сочеталась борьба и кулачный бой?

а) долихотром

б) панкратион

в) пентатлон

г) диаулом

39. Организация, руководящая современным олимпийским движением:

а) Организация объединенных наций

б) Международный совет физического воспитания и спорта

в) Международный олимпийский комитет

г) Международная олимпийская академия

40. Отличительным признаком физической культуры является:

а) Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений.

б) Использование природных сил для восстановления организма.

в) Стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках.

41. Остановка для отдыха в походе называется

Ответ: **привал**

42. Под тестированием уровня физической подготовленности понимается

Ответ: **Измерение уровня развития основных физических качеств.**

43. Под быстротой как физическим качеством понимают

Ответ: **Способность совершать двигательные действия за минимальное время.**

44. Физическая культура представляет собой

Ответ: **Часть человеческой культуры.**

45. Туфли для бега называются

Ответ: **Шиповки.**

46. Назовите фамилию и имя единственного в истории советского спортсмена, выступавшего на летних (1952) и на зимних (1956) Олимпийских играх, как капитан сборной. Он единственный игрок в истории, который был капитаном как футбольной, так и хоккейной сборной._____.

Ответ: **Всеволод Бобров**

47. Какому советскому теннисисту, актеру, спортивному комментатору Александр Иванов посвятил эту эпиграмму «Известный в прошлом теннисист (Спорт благородный) Он комментатор? Нет, Артист Причём — народный!» Назовите фамилию и имя. _____.

Ответ: **Николай Озеров**

48. Назовите фамилию и имя выдающегося российского шахматиста, известного атакующим стилем игры. Он мастер игры вслепую (сеанс на 32 досках), участник мировых шахматных гастролей, сыграл 1320 партий _____.

Ответ: **Александр Алехин**

49. При разучивании гимнастической комбинации следует обращать внимание на грамматические знаки и буквы, которые несут важную смысловую информацию. Какой знак, говорит о том, что между элементами в комбинации возможна пауза? _____.

Ответ: **тире/дефис**

50. При разучивании гимнастической комбинации следует обращать внимание на грамматические знаки и буквы, которые несут важную смысловую информацию. Если движение сочетается с другим и его нужно исполнять после окончания предыдущего без остановки, их записывают одно за другим, соединяя союзом _____.

Ответ: **И**

51. Какое количество раз, на Играх XXXII Олимпиады, звучал фрагмент из Концерта для фортепиано с оркестром № 1 Петра Ильича Чайковского? _____.

Ответ: **20**

52. Массаж-это _____ воздействие специальными _____ на ткани и органы человека, осуществляемое аппаратом или руками, с целью улучшения _____ состояния спортсмена.

Ответ: **механическое, приемами, функционального**

53. Прыжок в длину с разбега состоит из нескольких взаимосвязанных частей. Перечислите их по порядку выполнения.

Ответ: **разбег, отталкивание, полет, приземление**

54. В спорте выделяют:

- А. Инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений.
- Б. Олимпийский, дворовый, любительский.
- В. Любительский, профессиональный, массовый.

55. Спорт это:

- А. Диета, упражнения, правильное дыхание.
- Б. Физические упражнения и тренировки.
- В. Диета, упражнения, правильное дыхание. Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников.

56. Отличительным признаком физической культуры является:

- А. Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений.
- Б. Использование природных сил для восстановления организма.
- В. Стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках.

57. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений?

- А. Да, в малом темпе.
- Б. Нет.
- В. Да, под присмотром тренера.

58. Физическая культура представляет собой:

- А. Определенную часть культуры человека.
- Б. Учебную активность.
- В. Культуру здорового духа и тела.

59. Под физической культурой понимается:

- А. Воспитание любви к физической активности.
- Б. Система нагрузок и упражнений.
- В. Некоторый фрагмент деятельности человеческого общества.

60. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются:

- А. Скоростная способность.
- Б. Двигательный рефлекс.
- В. Физическая возможность.

61. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:

- А. Их содержанием.
- Б. Их формой.
- В. Скоростью их выполнения.

62. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:

- А. Боди-балет.
- Б. Степ-аэробика.
- В. Пилатес.

63. Какие размеры теннисного стола указаны правильно?

- А. Длина-2740 мм., ширина-1525 мм., высота-760 мм.
- Б. Длина-2940 мм., ширина-1425 мм., высота-820 мм.
- В. Длина-2540 мм., ширина-1625 мм., высота-720 мм.

64. Сколько подач подряд выполняет один игрок в настольном теннисе?

- А. Две.
- Б. Четыре.
- В. Три.

65. Основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств это:

- А. Пауэрлифтинг.
- Б. Бодибилдинг.
- В. Атлетическое единоборство.

66. Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок “кроссфит”?

- А. Майк Бургенер.
- Б. Луи Симмонс.
- В. Грег Глассман.

67. Влияние физических упражнений на организм человека:

- А. Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключаящих данные занятия.
- Б. Нейтральное, даже если заниматься усердно.
- В. Положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей.

68. Главной причиной нарушения осанки является:

- А. Малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза.
- Б. Сутулость, сгорбленность, “страх” своего роста.
- В. Слабые мышцы спины.

69. Одна из форм аэробики, в которой используется специальное покрытие и обувь, называется:

- А. Ритмика.
- Б. Слайд-аэробика.
- В. Памп-аэробика.

70. В каком году был проведен первый чемпионат мира по настольному теннису?

- А.1929 г.
- Б. 1926 г.
- В.1931 г.

71. Как называется одно из новых направлений в фитнесе, сочетающее в себе бокс, танец и пилатес?

А. Пилоксинг.

Б. Капозйра.

В. Питабо.

72. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:

А. Спортивных игр с обилием быстрых движений.

Б. Бега с препятствиями.

В. Десятиборья.

73. Ритм, как комплексная характеристика техники физических упражнений, отражает:

А. Количество действий в единицу времени.

Б. Некоторый алгоритм распределения физических усилий, степень и скорость их изменения.

В. Скорость выполнения упражнений.

74. Что представляет собой направление “пол дэнс”?

А. Упражнения с использованием шеста.

Б. Упражнения с использованием фитнесбола.

В. Упражнения с использованием эспандера.

75. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:

А. Степ-аэробика.

Б. Шейпинг.

В. Памп-аэробика.

76. Какой предмет используется для занятий “босу”?

А. Резиновая лента.

Б. Целый мяч из резины.

В. Половина резинового мяча.

77. Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок “кроссфит”?

А. Грег Глассман.

Б. Боб Харпер.

В. Джон Уэлборн.

78. Какой из приемов игры в настольный теннис является атакующим действием?

А. Накат.

Б. Подрезка.

В. Толчок.

79. Памп-аэробика характеризуется выполнением упражнений:

А. Со штангой небольшого веса.

Б. С гибкой, пружинящей пластиной.

В. С резиновым мячом.

80. Сколько подач подряд выполняет один игрок в настольном теннисе?

- А. Две.
- Б. Четыре.
- В. Пять.

81. Может ли игрок в настольный теннис, принимающий подачу, стоять сбоку от стола?

- А. Не может.
- Б. Может.
- В. Может только у угла теннисного стола.

82. Что такое атлетическое единоборство?

- А. Система упражнений, физических нагрузок и приемов дыхания, улучшающая физические кондиции организма.
- Б. Вид единоборства, наиболее эффективно развивающий организм.
- В. Основные средства защиты из всей совокупности спортивных и восточных единоборств.

83. Позы, принимаемые человеком, занимающимся йогой, называются:

- А. Асаны.
- Б. Босу.
- В. Цигун.

84. Разрешаются ли произвольные метания снарядов?

- А. Да, разрешаются.
- Б. Нет, не разрешаются.
- В. Да, но только при отсутствии людей в зоне метания.

85. В практике физического воспитания важно иметь в виду, что специального обучения требуют:

- А. Перекрестные координации.
- Б. Любые сложные координации.
- В. Координации, связанные с поднятием тяжестей, метанием, плаванием и др. специальными активностями.

86. В основу физиологической классификации физических упражнений положены:

- А. Некоторые признаки физиологии, характерные для любой деятельности мышц, входящей в определенную группу.
- Б. Зависимость полученного результата от силы, частоты и алгоритма выполнения упражнений.
- В. Разделения занимающихся на группы, в зависимости от физиологических кондиций и ограничений.

87. Какого направления фитнеса не существует?

- А. Бодифлекс.
- Б. Стретчинг.
- В. Аквабосу.

88. Экскурсией грудной клетки называется:

А. Разница размеров окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха.

Б. Средний размер окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха.

В. Объем вдыхаемого воздуха.

89. В качестве финишной ленточки используют:

А. Ткани, которые легко рвутся при легком физическом воздействии.

Б. Искусственные нити.

В. Шелковую ленту.

90. Во время занятий все острые выступающие предметы должны быть:

А. Удалены из зоны занятий.

Б. Огорожены или заблокированы от прямого касания.

В. Обозначены цветными ярлыками.

91. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений?

А. Нет, не следует.

Б. По желанию самого спортсмена.

В. Да, под присмотром спортивного врача.

92. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться нужно:

А. На прямые ноги.

Б. Мягко, пружинисто приседая.

В. Приседая и совершая кувырок или бросок на руки.

93. Где нужно находиться во время упражнения в метании?

А. За спиной метателя.

Б. Справа от метателя.

В. С левой стороны от метателя, в зоне, куда не может долететь спортивный снаряд.

94. Так называемое “второе дыхание” наступает:

А. Когда организм перестраивается в соответствии с нагрузками и в кровь начинает поступать достаточное количество кислорода.

Б. Когда мышцы входят в удобный ритм работы.

В. Когда мозг и мышцы привыкают к действующим нагрузкам.

95. Основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств это:

А. Атлетическое единоборство.

Б. Самбо.

В. Кроссфит.

96. Какие виды спорта тренируют дыхание?

А. Бег с препятствиями, футбол, тяжелая атлетика.

Б. Большой теннис, плавание, волейбол.

В. Спортивная ходьба, лыжные и велосипедные виды спорта,

97. Какова высота теннисной сетки для большого тенниса?

А. 1,07 м.

Б. 1,15 м.

В. 1,20 м.

98. Что понимается под выражением “второе дыхание”?

А. Ситуация, при которой потребление кислорода организмом возрастает до уровня, требуемого для выполнения действующих нагрузок.

Б. Одновременное дыхание носом и ртом.

В. Резкое повышение работоспособности, вызванное внешними для организма факторами.

99. Двигательные физические способности это:

А. Способности двигаться и принимать нагрузки.

Б. Способности, помогающие обеспечить оптимальный уровень двигательной активности.

В. Умения выполнять сложные комплексы физических упражнений без подготовки.

100. Уровень развития двигательных способностей человека определяется:

А. Ответной реакцией организма на внешние физические раздражители.

Б. Способностью неоднократно выполнить требования спортивных разрядов.

В. Личными спортивными достижениями человека.

Тестовые задания

Вариант 2

1. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание

физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной

потребности в физкультурных занятиях, называется:

1) физической культурой;

2) физической подготовкой;

3) физическим воспитанием;

4) физическим образованием.

2. Результатом физической подготовки является:

- 1) физическое развитие индивидуума;
- 2) физическое воспитание индивидуума;
- 3) физическая подготовленность;
- 4) физическое совершенство

3. Укажите, какое понятие (термин) подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к

трудовой или иной деятельности:

- 1) физическая подготовка;
- 2) физическое совершенство;
- 3) физическая культура;
- 4) физическое состояние.

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

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

5. Укажите, что послужило основой возникновения физического воспитания в обществе:

- 1) результаты научных исследований;
- 2) прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности;
- 3) осознанное понимание людьми явления упражняемости (повторяемости действий), важности так называемой

предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между ними;

4) желание заниматься физическими упражнениями.

6. Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической

культуре и спорту. Эти программы содержат:

1) разрядные нормативы и требования по видам спорта;

2) методики занятий физическими упражнениями;

3) общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания;

4) научно обоснованные задачи и средства физического воспитания, комплексы двигательных умений и

навыков, подлежащих усвоению, перечень конкретных норм и требований.

7. Основу методов воспитания составляют:

1) средства и приемы воспитания;

2) убеждение и наглядный пример;

3) тактика и техника воспитания;

4) правила воспитания.

8. Основным специфическим средством физического воспитания являются:

1) физические упражнения;

2) оздоровительные силы природы;

3) гигиенические факторы;

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

9. Физические упражнения – это:

1) двигательные действия, направленные на формирование двигательных умений и навыков;

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

3) двигательные действия, направленные на реализацию задач физического воспитания, сформированы и

организованы по его закономерностям;

4) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических

качеств.

10. Увеличение массы тела происходит практически параллельно с увеличением его:

1) возраста;

2) веса;

3) длины;

4) саморегуляции.

11. Под методом физического воспитания понимаются:

1) основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии

с его общими целями и закономерностями;

2) те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа

обучения;

3) конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия;

4) способы применения физических упражнений

12. К специфическим методам физического воспитания относятся:

1) словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия;

2) методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный метод;

3) методы срочной информации;

4) практический метод, видеометод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля.

13. Масса тела стабилизируется к:

1) 15-20 годам;

2) 20-25;

3) 25-30;

4) 30-35.

14. Как определяется росто-весовой показатель:

1) минус рост от массы тела;

2) плюс рост на массу тела;

3) минус масса тела от роста;

4) плюс масса тела на рост.

15. Укажите, какие принципы используются в системе физического воспитания в качестве руководящих

положений:

1) общесоциальные и общепедагогические принципы;

2) общеметодические принципы;

3) специфические принципы;

4) общесоциальные, общепедагогические, общеметодические и специфические принципы.

16. Какая последовательность президентов МОК будет правильной:

1) Пьер де Кубертен; 2) Анри де Байе-Латур; 3) Деметриус Викелас;

Деметриус Викелас; Деметриус Викелас; Пьер де Кубертен;

Зигфрид Эдстрем; Пьер де Кубертен; Анри де Байе-Латур;

Анри де Байе-Латур; Зигфрид Эдстрем; Зигфрид Эдстрем

Майкл Килланин; Хуан Антонио Самаранч; Эвери Брендедж;

ЭвериБрендедж; Майкл Килланин; Майкл Килланин;

Хуан Антонио Самаранч; Жак Рогг; Хуан Антонио Самаранч;

Жак Рогг. ЭвериБрендедж. Жак Рогг.

17. Целенаправленный, систематический и организованный процесс формирования и развития у социальных

субъектов качеств, необходимых им для выполнения каких-либо функций, называется:

- 1) учением;
- 2) преподаванием;
- 3) воспитанием;
- 4) обучением.

18. Чемпионом мира по вольной борьбе в г. Мартини в 1989 году стал:

- 1) Олег Алексеев;
- 2) Сергей Замбалов;
- 3) Борис Будаев;
- 4) Николай Иванов.

19. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т.е. при

минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью

исполнения, называется:

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

20. Из перечисленных пунктов: 1) нестабильность, 2) слитность, 3) неустойчивость, 4) автоматизированность, 5)

излишние мышечные затраты, б) экономичность – укажите те, которые являются характерными

(отличительными) признаками двигательного умения:

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

21. Основным отличительным признаком двигательного навыка является:

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

22. Цель обучения на этапе начального разучивания техники двигательного действия:

- 1) сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах;
- 2) завершить формирование двигательного умения;
- 3) детализировано освоить и закрепить технику изучаемого двигательного действия;
- 4) достижение слитности и стабильности выполнения фаз и частей техники изучаемого двигательного действия.

23. Чемпионом мира по стрельбе из лука в 1987 (г. Адэлаида) году стал:

- 1) ЖигжитовЭрдэм;
- 2) Ешеев Владимир;
- 3) ГомбожаповаХанда-Цырен;

4) ЦыремпиловБальжинима.

24. Первым городом проведения современных Олимпийских игр является:

- 1) Сент-Луис;
- 2) Лондон;
- 3) Афины;
- 4) Париж.

25. Олимпийские игры 1980 года принял город:

- 1) Монреаль;
- 2) Мюнхен;
- 3) Москва;
- 4) Мехико.

26. Олимпийские игры проводятся через:

- 1) 2 года;
- 2) 3;
- 3) 4;
- 4) 5.

27. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательным и другим умениям

и навыкам, а также на их дальнейшее совершенствование, называется:

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

28. Двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического

воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям, называются:

- 1) физическими упражнениями;
- 2) подвижными играми;
- 3) двигательными умениями;
- 4) физическим совершенствованием.

29. Если во время физической нагрузки частота пульса свидетельствует о небольшой интенсивности, то частота

пульса должна быть в пределах:

- 1) 100-130 удар/мин.;
- 2) 130-150 удар/мин.;
- 3) 150-170 удар/мин.;
- 4) 170-190 удар/мин.

30. Первым олимпийским чемпионом современности является:

- 1) Николай Орлов – борьба;
- 2) Александр Петров – борьба;
- 3) Николай Панин-Коломенкин.

31. Физические качества – это: 1) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;

2) врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна

физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в

целесообразной двигательной деятельности;

3) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;

4) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных

результатах.

32. Двигательные (физические) способности – это:

- 1) умения быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные действия;
- 2) физические качества, присущие человеку;
- 3) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- 4) индивидуальные особенности, обеспечивающие целесообразную двигательную деятельность.

33. Основу двигательных способностей человека составляют:

- 1) психодинамические задатки;
- 2) физические качества;
- 3) двигательные умения;
- 4) двигательные навыки.

34. Уровень развития двигательных способностей человека определяется:

- 1) тестами (контрольными упражнениями);
- 2) индивидуальными спортивными результатами;
- 3) разрядными нормативами единой спортивной классификации;
- 4) индивидуальной реакцией организма на внешнюю (стандартную) нагрузку.

35. Сила – это:

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

36. Если во время физической нагрузки частота пульса свидетельствует о средней интенсивности, то частота

пульса должна быть в пределах:

- 1) 100-130 удар/мин.;
- 2) 130-150 удар/мин.;
- 3) 150-170 удар/мин.;
- 4) 170-190 удар/мин.

37. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для

данных условий промежуток времени, называются:

- 1) двигательной реакцией;
- 2) скоростными способностями;
- 3) скоросно-силовыми способностями;
- 4) частотой движений.

38. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный)

называется:

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

39. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется:

- 1) скоростным индексом;
- 2) абсолютным запасом скорости;
- 3) коэффициентом проявления скоростных способностей;
- 4) скоростной выносливостью.

40. Если во время нагрузки частота пульса свидетельствует по интенсивности выше средней, то частота пульса должна быть в пределах:

- 1) 100-130 удар/мин.;
- 2) 130-150 удар/мин.;
- 3) 150-170 удар/мин.;
- 4) 170-190 удар/мин.

41. Если во время нагрузки частота пульса свидетельствует по интенсивности о предельной нагрузке, то частота пульса должна быть в пределах:

- 1) 100-130;
- 2) 130-150;
- 3) 150-170;
- 4) 170-190.

42. Наиболее благоприятным периодом для развития скоростных способностей считается возраст:

- 1) от 7 до 11 лет;
- 2) от 14 до 16 лет;
- 3) 17-18 лет;
- 4) от 19 до 21 года.

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

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

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

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

45. Наиболее интенсивный прирост выносливости наблюдается в возрасте:

- 1) от 7 до 9 лет;
- 2) от 10 до 14 лет;
- 3) от 14 до 20 лет;
- 4) от 20 до 25 лет.

46. Серебряным призером Олимпийских игр по боксу в г.Токио (1964) является:

- 1) Веллингтон Баранников;
- 2) Владимир Сафронов;
- 3) Борис Зоригтуев.

47. В один из дней вооруженные бандиты из палестинской террористической организации «Черный сентябрь»

проникли в Олимпийскую деревню и захватили заложников из команды Израиля. Через несколько часов

спортсмены и тренер погибли. Это было:

- 1) 1960;
- 2) 1964;
- 3) 1968;
- 4) 1972.

48. Способность выполнения движения с большой амплитудой называется:

- 1) эластичностью;

- 2) стретчингом;
- 3) гибкостью;
- 4) растяжкой.

49. Под пассивной гибкостью понимают:

- 1) гибкость, проявляемую в статических позах;
- 2) способность выполнять движения под воздействием внешних растягивающих сил (усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т.п.);
- 3) способность человека достигать большой амплитуды движения во всех суставах;
- 4) гибкость, проявляемую под влиянием утомления.

50. Участником Олимпийских игр 1980 г. (г. Москва) из Бурятии является:

- 1) Борис Будаев;
- 2) БальжинимаЦыремпилов;
- 3) Павел Яковлев;
- 4) Геннадий Сапунов.

51. Для развития активной гибкости наиболее благоприятным (сенситивным) периодом является возраст:

- 1) 5-7 лет;
- 2) 8-9 лет;
- 3) 10-14 лет;
- 4) 15-17 лет.

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

- 1) выносливость;
- 2) сила;
- 3) быстрота;

4) координационные способности.

53. Основным методом развития гибкости является:

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

54. В качестве средств развития гибкости используют:

- 1) скоростно-силовые упражнения;
- 2) упражнения на растягивание;
- 3) упражнения «ударно-реактивного» воздействия;
- 4) динамические упражнения с предельной скоростью движения.

55. Под координационными способностями следует понимать:

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

56. Первым чемпионом Олимпийских игр из Бурятии является:

- 1) Людмила Титова (коньки);
- 2) Владимир Сафронов (бокс).
- 3) Веллингтон Баранников

4) Борис Зоригтуев

57. Спорт (в широком понимании) – это:

1) вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека и развитие его физических

способностей;

2) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические

отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;

3) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и

направлений на участие в спортивных соревнованиях;

4) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование

организма человека.

58. Укажите конечную цель спорта:

1) физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности;

2) совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся;

3) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей;

4) развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями

занимающихся.

59. Вид спорта – это: 1) конкретное предметное соревновательное упражнение;

2) специализированная соревновательная деятельность, в которой два или больше соперников стремятся

победить друг друга при условии судейского контроля;

3) специальная спортивная дисциплина, признанная глубоко проникнуть в суть явлений физического

воспитания, всесторонне раскрывать его закономерности;

4) исторически сложившийся в ходе развития спорта вид соревновательной деятельности, сформировавшийся

как самостоятельная ее составляющая.

60. Спортивная тренировка – это:

1) повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата;

2) планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и

развитие его физических способностей;

3) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические

отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;

4) порядочная организация деятельности по обеспечению совершенствования человека в сфере спорта.

61. СССР бойкотировал Олимпийские игры проводимые в году:

1) 1976;

2) 1980;

3) 1984;

4) 1988.

62. Первым чемпионом Европы по вольной борьбе из Бурятии является:

1) Сергей Замбалов;

2) Борис Будаев;

3) Олег Алексеев;

4) ДугарЖамсуев.

63. Принципы спортивной тренировки представляют собой:

1) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в которых

синтезированы научные данные и передовой практический опыт тренерской работы;

2) способы применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности

спортсмена и тренера;

3) внешнее выражение согласованной деятельности тренера и спортсменов, осуществляемой в определенном

порядке режиме;

4) путь движения (реализации) цели и задач спортивной тренировки.

64. Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его

функциональных систем, называется:

1) физическим совершенствованием;

2) спортивной тренировкой;

3) физической подготовкой;

4) нагрузкой.

65. Средствами технической подготовки спортсмена являются:

1) общеподготовительные упражнения;

2) специально подготовленные упражнения;

3) соревновательные упражнения;

4) общеподготовительные, специально подготовительные и соревновательные упражнения.

66. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:

1) максимальный фонд двигательных умений и навыков;

2) наивысший уровень развития физических качеств;

3) здоровье спортсмена;

4) наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.

67. Возрастной период, наиболее чувствительный для воздействия, характеризующийся оптимальными

возможностями для ускоренного развития какой-либо стороны психики или психомоторики (памяти, мышления,

двигательных навыков, физических качеств и др.), а также обучения и воспитания, называется:

1) дошкольным;

2) школьным;

3) сенситивным;

4) базовым

68. Кто был первым олимпийцем из Бурятии

1) Владимир Сафронов;

2) Петр Николаев;

3) Георгий Ивакин;

4) Веллингтон Баранников

69. В каком году были проведены I Олимпийские игры современности

1) 1905 г.;

2) 1896 г.;

3) 1860 г.;

4) 1917 г.

70. К какой разновидности ткани относится кровь

1) мышечной;

2) нервной;

3) соединительной;

4) эпителиальной;

71. К основным составляющим здорового образа жизни относятся:

- 1) режим труда и отдыха;
- 2) организация сна и полноценного питания
- 3) все перечисленное;
- 4) двигательная активность и соблюдение гигиенических норм;
- 5) профилактика вредных привычек и культура поведения.

72. Нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и

социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических

функций это:

- 1) работоспособность;
- 2) метаболизм;
- 3) здоровье;
- 4) дееспособность.

73. Потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на

заданном уровне эффективности в течение определенного времени это:

- 1) дееспособность;
- 2) здоровье;
- 3) работоспособность;
- 4) сила воли.

74. Комплексное медицинское обследование, направленное на укрепление здоровья, повышение

функциональных возможностей, достижение высоких спортивных результатов это:

- 1) самоконтроль;

- 2) врачебный контроль;
- 3) педагогический контроль;
- 4) диагностика состояния здоровья.

Тест сдается в случаях, когда есть уважительные причины, по которым студент не может сдать практические тесты.

Виды оценочных средств

Типовой расчет биологического возраста (БВ)

Виды физических упражнений и формулы расчета показателей:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа: $(P - НВП) / НВП$;
2. Прыжок в длину с места: $(P - НВП) / НВП$;
3. Подъем туловища: $(P - НВП) / НВП$;
4. Вис: $(P - НВП) / НВП$;
5. Наклон: $(P - НВП) / НВП$;
6. Бег 1000 м: $(НВП - P) / НВП$ где, P – индивидуальный результат в физических упражнениях. $НВП$ – норма возрастных показателей по Ю.Н. Вавилову.

Внимание! В беге на 1000 м формула отличается. Потому что во всех остальных видах упражнений (кроме бега), чем выше результат, тем большим числом выражается. К примеру: одним из критериев физической подготовленности человека является наибольшее количество сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа.

Полученные результаты позволяют определить общий уровень физической кондиции (ОУФК), составить диаграмму (или математическую модель физической кондиции) (Рис. 1) и определить БВ.

Для определения ОУФК необходимо, произвести расчет по формуле и получить средние значения. Полученные значения вносятся в диаграмму в следующем порядке: 1 – Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; 2 – Прыжок в длину с места; 3 – Подъем туловища; 4 – Вис; 5 – Наклон; 6 – Бег 1000 м.

Рис. 1. Диаграмма общего уровня физической кондиции (ОУФК)

Также результаты расчета позволяют оценить физическую подготовленность: супер (0,6 и выше), отлично (от 0,2 до 0,6), хорошо (от - 0,2 до 0,2), удовлетворительно (от - 0,6 до - 0,2), неудовлетворительно (от - 1,0 до - 0,6) и опасная зона (от - 1,0 и ниже).

Для определения биологического возраста, необходимо полученный результат в видах физических упражнений сравнить с нормой возрастных показателей (НВП) и определить среднее значение, которое и показывает биологический возраст по двигательному критерию.

Таблица 1 – для мужчин; таблица 2 – для женщин.

Таблица 1 - Оценка индивидуального уровня физической кондиции (ОУФК)

для мужчин

Тест	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64		
Отжимание в упоре лежа, кол-во раз		15	17	19	21	23	25	28	32	37	40	42	43	44	44	44	43	42	40	38	36	33	30	27	24	20	16	12	
Прыжки в длину с	112	127	140	152	163	174	185	196	206	216	225	233	238	241	242	241	238	233	227	219	209	196	183	166	150	137	127	119	
Поднимание туловища, кол-во раз	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	25	25	25	24	23	22	21	19	17	15	13	11	9	7	6	
Вис на перекладине, кол-во с	9	11	14	18	22	26	30	35	40	46	51	55	58	60	61	61	60	58	55	50	45	40	36	32	28	25	22	20	
Наклоны туловища вперед, см		5	6	7	8	9	9	10	10	11	11	11	11	10	10	9	9	8	8	7	6	5	4	3	2	1	1	1	1
Бег 1000 м, с	332	315	298	281	268	256	243	233	224	216	209	203	198	194	191	192	194	198	206	215	226	238	250	263	275	286	297	307	

**Таблица 2 - Оценка индивидуального уровня физической кондиции (ОУФК)
для женщин**

Тест	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26- 29	30- 34	35- 39	40- 44	45- 49	50- 54	55- 59	60- 64	
Отжимание в упоре лежа, кол-во раз		9	10	11	12	13	14	14	15	15	16	16	16	15	15	15	14	14	13	11	9	7	5	3	2	1	1	1
Прыжки в длину с	104	120	132	142	152	160	167	173	177	180	180	178	176	172	167	161	155	149	143	137	131	125	120	115	110	105	100	95
Поднимание туловища, кол-во раз	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	21	21	20	19	18	17	16	14	12	10	8	6	5	4	3	2	2	2
Вис на перекладине, кол-во с	6	9	12	15	19	23	27	31	35	39	41	42	41	39	35	30	25	22	19	16	13	11	9	8	7	6	5	4
Наклоны туловища вперед, см		7	8	9	10	11	12	12	13	13	13	13	13	12	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1	1
Бег 1000 м, с	374	357	340	325	311	298	288	279	271	265	262	262	265	269	274	280	287	294	302	310	318	327	336	345	355	365	375	385

Внимание! Для повышения валидности показателей биологического возраста, необходимо соблюдать следующее. К примеру: девушке 18 лет. Результат в упражнении сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 9. Значит, биологический возраст равен – 30, а не 8. Потому что, девушке 18, а не 8. Также 30 лет это ожидаемый паспортный возраст, но по результатам упражнения достигла 30. Следует отметить, если же результат в данном упражнении будет 8, то для расчета биологического возраста надо брать 34.

Таким образом, проводится расчет биологического возраста по все видам физических упражнений.

2.2.2. Тесты по видам физических упражнений

Легкая атлетика

№	Испытания (тесты)		Контрольные нормативы				
			юноши			девушки	
1	Бег 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	13,8
2	Бег 3000 м (с)	15,00	14,30	12,40	12,00	11,20	9,50
3	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345

Общая физическая подготовка

№	Испытания (тесты)		Контрольные нормативы				
			юноши			девушки	
1	Подтягивания на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	-	-	-
	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	11	13	19
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	27	31	42	9	11	16
3	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
4	Челночный бег 3 x 10 (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
5	Прыжок в длину с места толком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
6	Поднимание туловища из положения, лежа на спине	36	40	50	33	36	44

(кол-во раз за 1 мин)

Баскетбол

№	Испытания (тесты)		Контрольные нормативы				
			юноши			девушки	
1	Штрафной бросок	3 из 5	4 из 5	5 из 5	2 из 5	3 из 5	4 из 5
2	Атака кольца справа	3 из 5	4 из 5	5 из 5	2 из 5	3 из 5	4 из 5
3	Атака кольца слева	3 из 5	4 из 5	5 из 5	2 из 5	3 из 5	4 из 5

Примечание: 3 из 5 это 3 попаданий в кольцо из 5 попыток

Конькобежный спорт

№	Испытания (тесты)		Контрольные нормативы				
			юноши			девушки	
1	500 м. (м/с)	1:07,6	1:00,6	55,0	1;11,1	1:04,1	58,5
2	300 м. (с)	42,1	37,9	34,5	43,4	40,0	36,5
3	100 м. (с)	16,0	14,7	13,5	16,7	15,3	14,0

Волейбол

№	Испытания (тесты)		Контрольные нормативы				
			юноши			девушки	
1	Подача мяча через сетку с 3 метров	3 из 5	4 из 5	5 из 5	2 из 5	3 из 5	4 из 5
2	Подача мяча через сетку с 6 метров	3 из 5	4 из 5	5 из 5	2 из 5	3 из 5	4 из 5
3	Подача мяча через сетку с 9 метров	3 из 5	4 из 5	5 из 5	2 из 5	3 из 5	4 из 5

Футбол

№	Испытания (тесты)		Контрольные нормативы				
			юноши			девушки	
1	Удар по цели с 11 м. (ворота для мини-футбола)	3 из 5	4 из 5	5 из 5	-	-	-
2	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (с)	8,7	8,5	8,3	-	-	-
3	Жонглирование мячом	с 20	22	25	-	-	-

Критерии оценки результатов

Легкая атлетика

№	Испытания (тесты)	Контрольные нормативы					
		юноши			девушки		
		в баллах					
1	Бег 100 м (с)	15	25	35	15	25	35
		14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	13,8
	Уровни	Шкала оценивания					
	Низкий	от 15,0 до 14,6			от 18,0 до 17,6		
	Средний	от 14,5 до 14,3			от 17,5 до 17,2		
	Высокий	от 14,2 до 13,4			от 17,1 до 13,8		
2	Бег 3000 м. и 2000 (м/с)	15,00	14,30	12,40	12,00	11,20	9,50
	Уровни	Шкала оценивания					
	Низкий	от 15,30 до 15,00			от 12,30 до 12,00		
	Средний	от 15,10 до 14,30			от 11,59 до 11,20		
	Высокий	от 14,29 до 13,40			от 11,19 до 9,50		
3	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	Уровни	Шкала оценивания					
	Низкий	от 370 до 375			от 250 до 185		
	Средний	от 376 до 385			от 186 до 300		
	Высокий	от 386 до 440			от 301 до 345		
	Показатели сформированности	Общая сумма в баллах					
	Пороговый	60-69					
	Базовый	70-84					
	Высокий	85-100					

2.3.2. Общая физическая подготовка

№	Испытания (тесты)	Контрольные нормативы					
		юноши			девушки		
		в баллах					
1	Подтягивания на высокой перекладине (количество раз)	5	10	20	5	10	20
	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	11	14	-	-	-
		-	-	-	11	13	19
	Уровни	Шкала оценивания					

	Низкий			от 6 до 9		от 8 до 11
	Средний			от 10 до 11		от 12 до 13
	Высокий			от 12 до 14		от 14 до 19
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	27		31	42	9 11 16
	Уровни			Шкала оценивания		
	Низкий			от 23 до 27		от 6 до 9
	Средний			от 28 до 31		от 10 до 11
	Высокий			от 32 до 42		от 12 до 16
3	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6		+8	+13	+7 +9 +16
	Уровни			Шкала оценивания		
	Низкий			от +4 до +6		от +5 до +7
	Средний			от +7 до +8		от +8 до +9
	Высокий			от +9 до +13		от +10 до +16
4	Челночный бег 3 x 10 (с)	7,9		7,6	6,9	8,9 8,7 7,9
	Уровни			Шкала оценивания		
	Низкий			от 8,5 до 7,9		от 9,5 до 8,9
	Средний			от 7,8 до 7,6		от 8,8 до 8,7
	Высокий			от 7,5 до 6,9		от 8,6 до 7,9
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195		210	230	160 170 185
	Уровни			Шкала оценивания		
	Низкий			от 180 до 195		от 145 до 160
	Средний			от 196 до 210		от 161 до 170
	Высокий			от 211 до 230		от 171 до 185
6	Поднимание туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	36		40	50	33 36 44
	Уровни			Шкала оценивания		
	Низкий			от 30 до 36		от 27 до 33
	Средний			от 37 до 40		от 34 до 36
	Высокий			от 41 до 50		от 37 до 44
	Показатели сформированности			Общая сумма в баллах		
	Пороговый			60-69		
	Базовый			70-84		
	Высокий			85-100		

Баскетбол

№	Испытания (тесты)	Контрольные нормативы					
		юноши			девушки		
		в баллах					
		15	25	35	15	25	35
1	Штрафной бросок	3 из 5	4 из 5	5 из 5	2 из 5	3 из 5	4 из 5
2	Атака кольца справа	3 из 5	4 из 5	5 из 5	2 из 5	3 из 5	4 из 5
3	Атака кольца слева	3 из 5	4 из 5	5 из 5	2 из 5	3 из 5	4 из 5
Показатели сформированности		Общая сумма в баллах					
Пороговый		60-69					
Базовый		70-84					
Высокий		85-100					

Конькобежный спорт

№	Испытания (тесты)	Контрольные нормативы					
		юноши			девушки		
		в баллах					
		15	25	35	15	25	35
1	500 м. (м/с)	1:07,6	1:00,6	55,0	1;11,1	1:04,1	58,5
Уровни		Шкала оценивания					
Низкий		от 1:15,0 до 1:07,6			от 1:25,00 до 1:11,1		
Средний		от 1:07,5 до 1:00,6			от 1:11,0 до 1:04,1		
Высокий		от 1:00,5 до 55,0			от 1:04,0 до 58,5		
2	300 м. (с)	42,1	37,9	34,5	43,4	40,0	34,5
Уровни		Шкала оценивания					
Низкий		от 50,0 до 42,1			от 55,0 до 43,4		
Средний		от 42,0 до 37,9			от 43,3 до 40,0		
Высокий		от 37,8 до 34,5			от 39,9 до 36,5		
3	100 м. (с)	16,0	14,7	13,5	16,7	15,3	14,0
Уровни		Шкала оценивания					
Низкий		от 17,0 до 16,0			от 19,0 до 16,7		
Средний		от 15,9 до 14,7			от 16,6 до 15,3		
Высокий		от 14,6 до 13,5			от 15,2 до 14,0		
Показатели сформированности		Общая сумма в баллах					
Пороговый		60-69					
Базовый		70-84					
Высокий		85-100					

Волейбол

№	Испытания (тесты)	Контрольные нормативы					
		юноши			девушки		
		в баллах					
		15	25	35	15	25	35
1	Подача мяча через сетку с 3 метров	3 из 5	4 из 5	5 из 5	2 из 5	3 из 5	4 из 5
2	Подача мяча через сетку с 6 метров	3 из 5	4 из 5	5 из 5	2 из 5	3 из 5	4 из 5
3	Подача мяча через сетку с 9 метров	3 из 5	4 из 5	5 из 5	2 из 5	3 из 5	4 из 5
Показатели сформированности		Общая сумма в баллах					
Пороговый		60-69					
Базовый		70-84					
Высокий		85-100					

Футбол

№	Испытания (тесты)	Контрольные нормативы					
		юноши			девушки		
		в баллах					
		15	25	35	15	25	35
1	Удар по цели с 11 м. (ворота для мини-футбола)	3 из 5	4 из 5	5 из 5	-	-	-
2	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (с)	8,7	8,5	8,3	-	-	-
3	Жонглирование с мячом	20	22	25	-	-	-
Показатели сформированности		Общая сумма в баллах					
Пороговый		60-69					
Базовый		70-84					
Высокий		85-100					

3. Методические рекомендации для организации самостоятельной работы студентов

3.1. Рекомендации по снижению биологического возраста по двигательному критерию:

1. Сгибания-разгибания рук, в упоре лежа (количество повторений). Данное упражнение характеризует собственно силовые способности человека и

направлено на развитие максимальной силы и общее укрепление опорно-двигательного аппарата занимающихся, что необходимо во всех видах спорта.

Для оптимизации показателей предусматривается выполнение упражнений в режиме 30-70% от рекордного результата. За одно занятие выполняется от 3 до 6 подходов. Отдых между подходами 2-4 мин (до неполного восстановления). К примеру, если рекорд в данном упражнении 25, то следует выполнять от 10 до 20 повторений в одном подходе. Студенты, которые затрудняются выполнять упражнение от ровной поверхности, могут использовать наклонные поверхности или вспомогательные предметы: скамейка, табурет, подоконник. По мере освоения вспомогательного предмета переходят к следующему, и так до ровной поверхности.

Критерием оценки является количество выполнения упражнений, которое должно соответствовать норме возрастных показателей (НВП) в тесте. Технически правильное выполнение упражнений в период подготовки и во время тестирования позволяет получить максимально приближенный к идеалу результат.

Таким образом, при систематическом выполнении данного комплекса упражнений студент может достигнуть результатов соответствующих НВП.

2. Прыжок в длину с места. Данное упражнение характеризует скоростно-силовые способности человека. Известно, что скоростно-силовые способности, также как и другие способности, проявляются не сами по себе, а через какую-либо двигательную деятельность.

Для оптимизации результатов необходимо выполнять следующее упражнение: с исходного положения – ноги вместе, преодолевать расстояние 9-10 м. Количество подходов в одном занятии от 3 до 6. Отдых между подходами 2-4 мин (до неполного восстановления). Показателем освоения техники выполнения упражнений является преодоление заданного расстояния за наименьшее количество прыжков.

Критерием оценки является дальность прыжка. Поэтому освоение техники прыжка является первоочередной задачей в деле определения скоростно-силовых способностей в данном виде тестирования.

Таким образом, при систематическом выполнении данного комплекса упражнений студент может достигнуть результатов соответствующих НВП.

3. Подъемы туловища из положения, лежа на спине. Известно, что наибольшее внимание следует уделять развитию мышц живота и спины, т.к. они определяют возможности человека при выполнении трудовых и бытовых действий, а также спортивных упражнений. Крепкий «мышечный корсет» способствует нормальному осуществлению функций внутренних органов, положительно сказывается на состоянии здоровья человека.

Для оптимизации результатов необходимо выполнять следующее упражнение: с исходного положения - лежа на спине, выполнять 15-30 повторений. Количество подходов от 3 до 6, отдых между подходами 3-6 мин. Также следует использовать следующее упражнение: лежа на спине удерживать прямые ноги под углом 45° в течение 1 мин. Для повышения нагрузки можно использовать утяжелители или увеличивать время удержания.

Критерием оценки является количество подъема туловища за 30 с, которое должно соответствовать норме возрастных показателей.

Таким образом, при систематическом выполнении данного комплекса упражнений студент может достигнуть результатов, соответствующих НВП.

4. Вис на перекладине (в секундах). Силовая выносливость отражает способность длительно выполнять силовую работу без снижения ее эффективности. Упражнение характеризует силовую выносливость человека и направлено на развитие мышц грудной клетки и рук.

Для оптимизации результатов в данном упражнении наиболее целесообразно использовать интервальный метод. Количество повторений от 10 до 15 раз, длительность от 10 до 30-45 секунд, отдых неполный 2-4 мин. Студенты с недостаточной физической подготовленностью выполняют упражнение на низкой перекладине, высота которого достигает уровня грудной клетки. При этом упражнение в висе выполняется посредством сгибания ног в коленном суставе.

Критерием оценки является время удержания тела в висе.

Таким образом, при систематическом выполнении данного упражнения студент может улучшить показатели по сравнению с исходным уровнем.

5. Наклон вперед в положении сидя, ноги перед собой. Гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела.

Для оптимизации показателей в данном упражнении целесообразно использовать систему статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц, – стретчинг.

Методика стретчинга достаточно индивидуальна. Однако можно рекомендовать определенные параметры тренировки:

- продолжительность одного повторения (удержания позы) от 15 до 60 с (для начинающих и детей – 10-20 с).

- количество повторений одного упражнения от 2 до 6 раз, с отдыхом между повторениями 10-30 с.

- количество упражнений в одном комплексе от 4 до 10.
- суммарная длительность всей нагрузки от 10 до 45 мин.
- характер отдыха – полное расслабление, бег трусцой, активный отдых.

Во время выполнения упражнений необходима концентрация внимания на нагруженную группу мышц.

Критерием оценки является соответствие результатов норме возрастных показателей.

Таким образом, при систематическом выполнении данного упражнения студент достигает результатов близких к эталону.

6. Бег на 1000 м. Общая выносливость играет важную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического здоровья и, в свою очередь, служит предпосылкой развития специальной выносливости.

Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее 15-20 мин, выполняемые в аэробном режиме.

С практически здоровыми людьми работа осуществляется на скорости 1 км за 5-7 мин. Для людей, имеющих хорошую физическую подготовку, скорость колеблется в пределах от 3,5 до 4 мин. Продолжительность работы может длиться от 30 до 60-90 мин.

При систематической тренировке в дальнейшем мужчины могут довести время непрерывного бега до 50-70 мин (8-10 км) и более, женщины до 40-50 мин (5-6 км) и более.

Также для любителей оздоровительного бега подходят:

- 1) легкий равномерный бег от 20-30 мин при пульсе 120-130 ударов в минуту. Для начинающих бегунов является основным и единственным средством тренировки;
- 2) длительный равномерный бег по относительно ровной трассе от 60 до 120 минут при пульсе 132-144 удара в минуту, раз в неделю. Применяется для развития и поддержания общей выносливости;
- 3) кроссовый бег от 30-90 мин при пульсе 144-156 ударов в минуту 1-2 раза в неделю. Применяется для развития выносливости только хорошо подготовленными бегунами.

Критерием оценки является соответствие результатов норме возрастных показателей.

Таким образом, при систематическом выполнении данного комплекса упражнений студент может достигнуть результатов соответствующих НВП.

