Министерство образования и науки Российской Федерации



## Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

## высшего образования

## «Кемеровский технологический институт пищевой промышленности (университет)»

 «Утверждаю» Рассмотрено

 И.о.начальника УМУ на заседании кафедры

 Проскунов И.В. \_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

 \_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г. Протокол № \_\_\_\_

 Зав. кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_Баканов М.В.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

«Физическая культура»

 *(шифр и наименование дисциплины (модуля) по учебному плану)*

**Направление(ия) подготовки –** 20.05.01 «Пожарная безопасность»

*(шифр и название направления(ий))*

**Направленность (профиль(и)) подготовки \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

*(название профиля(ей))*

**Квалификация (степень) выпускника -** специалист

*(бакалавр, магистр, специалист)*

**Вид(ы) профессиональной деятельности –** производственно-технологическая, организационно-управленческая

*(в соответствии с ОПОП)*

**Форма обучения –** *очная, заочная, очно-заочная*

*(очная, очно-заочная, заочная в соответствии с ФГОС ВО)*

**Кафедра-разработчик рабочей программы -** «Физическое воспитание»

*(название кафедры)*

Кемерово, 2016 г.

Рабочая программа составлена согласно Приказу Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2013 г. № 1367 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам специалитета, в соответствии с требованиями ФГОС ВО для направления(й) подготовки:

- 20.05.01. «Пожарная безопасность» утверждено приказом Минобрнауки РФ от «17» августа 2015 г. № 851 (зарег. в Минюсте РФ «17» сентября 2015 г. № 38916), и содержанием основной профессиональной образовательной программы соответствующего (их) направления(ий) подготовки.

 Автор-разработчик

 рабочей программы: ст. преподаватель Сантьева Е.В.

Рабочая программа рассмотрена методической комиссией по направлениям 20.05.01«Пожарная безопасность» и 20.03.01 «Техносферная безопасность» механического факультета и рекомендована к утверждению

 «\_\_\_» \_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_ г. протокол № \_\_\_\_

 Председатель МК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Попова Е.А.

 *(подпись)*

Рабочая программа зарегистрирована в учебно-методическом управлении

 «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_ г. Регистрационный номер \_\_\_\_\_\_\_\_.

 Ведущий специалист по УМР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 *(подпись)*

**1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы направления подготовки *20.05.01. «Пожарная безопасность»***

В результате освоения ОПОП обучающийся должен достичь следующих результатов обучения по дисциплине (модулю):

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Коды****компетенции** | **Результаты освоения ОПОП** | **Перечень планируемых результатов****обучения по дисциплине** |
| ОК-8 | Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | **Знать**: роль и значение физической культуры в структуре своей профессиональной деятельности; основные средства и методы развития физических качеств и обучения техники жизненно важных движений; научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни.**Уметь**: пользоваться простейшими методиками для самоконтроля за состоянием здоровья, уровнем физической подготовленности; самостоятельно подбирать и выполнять комплексы физических упражнений для развития физических качеств. **Владеть**: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранений и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств. |

**2. Место дисциплины в структуре ОПОП направления подготовки специалиста**

Данная дисциплина относится к *базовой части блока 1.* ФГОС ВО по направлению подготовки 20.05.01. «Пожарная безопасность».

Дисциплина (модуль) изучается на *1, 2, 3*  курсах (6 семестров).

На первом, втором курсах изучается дисциплина «Физическая культура», с первого по шестой семестры – элективная физическая культура.

Дисциплина изучает: 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 индивидуальных занятий различной целевой направленности; социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

Дисциплина предусматривает теоретическое рассмотрение и практическую реализацию следующих вопросов: роль физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, ее социально-биологические основы; законодательство РФ о физической культуре и спорте; физическая культура личности; основы здорового образа жизни студента; особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания; спорт; индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений; профессионально-прикладная физическая подготовка студентов; основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.

**3. Объем дисциплины «Физическая культура»** **в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость (объем) дисциплины (модуля) составляет 2 зачетные единицы (з.е.) или 400 академических часов.

***3.1 Объём дисциплины (модуля) по видам учебных занятий (в часах)***

|  |  |
| --- | --- |
| **Объём дисциплины** | **Всего часов** |
| для очнойформы обучения | для заочной(очно-заочной)форм обучения |
| **Общая трудоемкость дисциплины** | **400** | **14** |
| **Аудиторная работа (всего):** | **400** | **14** |
| в том числе: |  |  |
| Лекции | **18** | **2** |
| Семинары, практические занятия | **382** | **12** |
| **Вид промежуточной аттестации обучающегося:** |  |  |
| Зачет | зачет | зачет |

**4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)
с указанием отведенного на них количества академических часов и видов
учебных занятий**

***4.1 Разделы дисциплины (модуля) и трудоемкость по видам учебных занятий***

***а) для очной формы обучения***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел****дисциплины** | Общая трудоёмкость, *(часы)* | **Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)** | **Формы****текущего****контроля****успеваемости** |
| аудиторныеучебные занятия | Самост.работаобучаю­щихся |
| **всего** | лекции | практические занятия | лабораторные занятия |
| 1. | Общефизическая подготовка с элементами лёгкой атлетики | 60 | 4 | 56 | - | - | Практические тестыКомпьютерные тесты №1 |
| 2. | Лыжнаяподготовка | 56 | 4 | 52 | - | - | Практические тестыКомпьютерные тесты №2 |
| 3. | Спортивныеи подвижные игры | 88 | 2 | 86 | - | - | Практические тестыКомпьютерные тесты №3  |
| 4. | Общая физическая подготовка аэробной направленности. | 78 | 2 | 76 | - | - | Практические тестыКомпьютерные тесты №4  |
| 5. | Общая физическая подготовка скоростно-силовой направленности | 78 | 2 | 76 | - | - | Практические тестыКомпьютерные тесты №5  |
| 6. | Комплексное развитие физических качеств | 40 | 4 | 36 | - | - | Практические тесты |
|  | Зачет | **-** | - | - | - | - |  |
|  | **Всего:** | **400** | **18** | **382** | - | - |  |

***4.2 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)***

| **№ п/п** | **Наименование раздела дисциплины** | **Содержание** |
| --- | --- | --- |
| **1** | **Раздел 1** | **Общефизическая подготовка с элементами лёгкой атлетики** |
| *Содержание лекционного курса* |
| 1.1 | **Тема 1.** Общефизическая подготовка с элементами лёгкой атлетики | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. |
| *Темы практических занятий* |
| 1.1 | **Тема 1.** Общефизическая подготовка с элементами лёгкой атлетики | Организационно-методическое занятие; знакомство с группой, основные положения организации физического воспитания в вузе, физическая культура как учебная дисциплина. Правила техники безопасности при проведении занятий по физической культуре в вузе. Изучение и совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции, освоение базового комплекса общеразвивающих упражнений, изучение и совершенствование техники выполнения силовых упражнений с отягощением собственного веса тела.Изучение и совершенствование техники кроссового и оздоровительного бега, совершенствование техники выполнения специально-подготовительных упражнений.Развитие физических качеств общей выносливости, силы, гибкости, быстроты. |
| **2** | **Раздел 2** | **Лыжная подготовка** |
| *Содержание лекционного курса* |
| 2.1 | **Тема 2.** Лыжная подготовка | Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. |
| *Темы практических занятий* |
| 2.1 | **Тема 2.** Лыжная подготовка | Освоение навыков подбора и подготовки инвентаря, подготовка одежды и обуви к занятиям; строевые упражнения с лыжами и на лыжах; повороты на месте переступанием и махом. Изучение и совершенствование техники передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход.Освоение оздоровительной и тренировочной программы в передвижении на дистанциях: мужчины от 5 до 7 км, женщины от 3 до 5 км; развитие физических качеств. |
|  |  | Совершенствование техники передвижения по пересеченной местности; совершенствование техники преодоления подъемов скользящим и ступающим шагом, "елочкой", "лесенкой", совершенствование техники спусков в основной, высокой и низкой стойках, совершенствование техники преодоления подъемов скользящим и ступающим шагом, "елочкой" и "лесенкой", совершенствование техники спусков в основной, высокой и низкой стойках, совершенствование техники торможения плугом и упором; совершенствование техники поворотов в движении: поворот переступанием и поворот на параллельных лыжах; совершенствование техники преодоления неровностей: бугры, впадины, выкаты. |
| **3** | **Раздел 3** | **Спортивные и подвижные игры** |
| *Содержание лекционного курса* |
| 3.1 | **Тема 3.** Спортивные и подвижные игры | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. |
| *Темы практических занятий* |
| 3.1 | **Тема 3.** Спортивные и подвижные игры | Развитие физических качеств с использованием кругового метода тренировки; комплекс упражнений с амортизаторами, гантелями, с отягощением собственного веса тела. Совершенствование базового комплекса общеразвивающих упражнений. Спортивные и подвижные игры. |
| **4** | **Раздел 4** | **Общая физическая подготовка аэробной направленности** |
| *Содержание лекционного курса* |
| 4.1 | **Тема 4.** Общая физическая подготовка аэробной направленности | Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. |
| *Темы практических занятий* |
| 4.1 | **Тема 4.** Общая физическая подготовка аэробной направленности | Совершенствование техники кроссового бега; техника бега со старта, по дистанции, на финише; развитие общей выносливости с использованием равномерного и переменного методов тренировки; освоение тренировочных программ в беге на дистанциях от 2-х до 3-х км.Развитие физических качеств: общеразвивающие упражнения для различных групп мышц, специальные упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, координации движений; упражнения на расслабление. |
| **5** | **Раздел 5** | **Общая физическая подготовка скоростно-силовой направленности** |
| *Содержание лекционного курса* |
| 5.1 | **Тема 5.** Общая физическая подготовка скоростно-силовой направленности | Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. |
| *Темы практических занятий* |
| 5.1 | **Тема 5.** Общая физическая подготовка скоростно-силовой направленности | Развитие физических качеств: комплекс упражнений силового характера на гимнастических снарядах с отягощением собственного веса тела, тренировка физических качеств с использованием кругового метода; совершенствование базового комплекса общеразвивающих упражнений. Совершенствование техники бега на различных дистанциях, выбор темпа бега и ритма дыхания. |
| **6** | **Раздел 6** | **Комплексное развитие физических качеств** |
| *Содержание лекционного курса* |
| 6.1 | **Тема 6.** Комплексное развитие физических качеств | Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста. |
| *Темы практических занятий* |
| 6.1 | **Тема 6.** Комплексное развитие физических качеств | Совершенствование техники оздоровительного бега; комплексы специальных и подготовительных упражнений; выбор темпа бега, ритм дыхания; освоение оздоровительной программы в беге на 2, 3 км. Совершенствование техники кроссового бега; техника бега со старта, по дистанции, на финише; развитие общей выносливости с использованием равномерного и переменного методов тренировки. Развитие физических качеств: общеразвивающие упражнения для различных групп мышц, специальные упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, координации движений; упражнения на расслабление. |

***б) для заочной (очно-заочной) форм обучения***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел дисциплины** | Общая трудоёмкость, *(часы)* | **Виды учебных занятий, включая****самостоятельную работу обуча­ющихся**и трудоемкость (в часах) | **Формы****текущего****контроля****успеваемости** |
| аудиторныеучебные занятия | самостоя­тельнаяработаобучаю­щихся |
| **всего** | лекции | семинары, практические занятия |
| 1. | Общефизическая подготовка с элементами лёгкой атлетики | 8 | 2 | 6 | - | Практические тестыКомпьютерные тесты №3 |
| 2. | Спортивные и подвижные игры | 6 | - | 6 | - | Практические тесты |
|  | Всего: | 14 | 2 | 12 | - |  |
| **№ п/п** | **Наименование раздела дисциплины** | **Содержание** |
| **1** | **Раздел 1** | **Общефизическая подготовка с элементами лёгкой атлетики** |
| *Содержание лекционного курса* |
| 1.1 | **Тема 1.** Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. | Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. |
| *Темы практических занятий* |
| 1.1 | **Тема 1.** Общефизическая подготовка с элементами лёгкой атлетики. | Правила техники безопасности при проведении занятий по физической культуре в вузе. Изучение и совершенствование техники выполнения силовых упражнений с отягощением собственного веса тела.Изучение и совершенствование техники кроссового и оздоровительного бега, совершенствование техники выполнения специально-подготовительных упражнений.Развитие физических качеств общей выносливости, силы, гибкости, быстроты. |
| **3** | **Раздел 3** | **Спортивные и подвижные игры** |
| *Темы практических занятий* |
| 3.1 | **Тема 3.** Спортивные и подвижные игры. | Спортивные и подвижные игры. |

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

Дисциплина «Физическая культура» предполагает как аудиторную (лекции, практические занятия), так и самостоятельную работу студентов.

При изучении дисциплины используются следующие материалы учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы:

1. Лекции читаются в мультимедийной аудитории. Материал лекций предоставляется обучающимся в форме слайд-конспектов.
2. На практических занятиях студенты изучают и совершенствуют тематические вопросы, предусмотренные соответствующим разделом дисциплины, разбирают проблемные ситуации, сдают практические нормативы.
3. В самостоятельную работу студентов входит освоение теоретического материала соответствующего раздела дисциплины, подготовка к практическим занятиям.
4. Зачет представлен в виде компьютерного тестирования, включающего 25 вопросов по соответствующему разделу дисциплины и сдачи практических тестов, при условии наличия выполненной определенной академической нагрузки.
5. Фонд оценочных средств включает:

- паспорт фонда оценочных средств

- комплект оценочных материалов для текущего контроля успеваемости;

- комплект оценочных средств для промежуточной аттестации;

- критерии для оценки текущего контроля и промежуточной аттестации.

**6. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

**6.1 Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине (модулю)**

| № п/п | Контролируемые разделы(темы) дисциплины | Код контролируемой компетенции(или ее части) | Наименование оценочного средства |
| --- | --- | --- | --- |
| Текущий контроль успеваемости |
| 1 | Общефизическая подготовка с элементами лёгкой атлетики. | ОК-8 | Практические тесты |
| 2 | Социально-биологические основы физической культуры. | Компьютерные тесты №1 |
| Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. | Компьютерные тесты №2 |
| 3 | Общефизическая подготовка с элементами лёгкой атлетики. Лыжная подготовка. | Практические тесты |
| 4 | Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. | Компьютерные тесты №3 |
| Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. | Компьютерные тесты №4 |
| 5 | Спортивные и подвижные игры. Общефизическая подготовка с элементами лёгкой атлетики. | Практические тесты |
| 6 | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | Компьютерные тесты №5 |
| Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. | Компьютерные тесты №6 |
| 7 | Общефизическая подготовка с элементами лёгкой атлетики. Спортивные и подвижные игры. | Практические тесты |
| 8 | Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. | Компьютерные тесты №8 |
| Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. | Компьютерные тесты №7 |
| Компьютерные тесты №8 |
| 9 | Лыжная подготовка. Общая физическая подготовка аэробной направленности. Комплексное развитие физических качеств | Практические тесты |
| 10 | Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. | Компьютерные тесты №9 |
| Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста. | Компьютерные тесты №10 |
| 11 | Спортивные и подвижные игры. Общая физическая подготовка аэробной направленности. Комплексное развитие физических качеств | Практические тесты |
| 12 | Общая физическая подготовка скоростно-силовой направленности. Комплексное развитие физических качеств. Спортивные игры. Общая физическая подготовка аэробной направленности. Комплексное развитие физических качеств. | Практические тесты |
| Промежуточная аттестация |
| 13 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.Социально-биологические основы физической культуры.Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. | ОК-8 | Зачет1 семестр |
| 14 | Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. | Зачет2 семестр |
| 15 | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. | Зачет3 семестр |
| 16 | Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. | Зачет4 семестр |
| 17 | Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. | Зачет5 семестр |
| 18 | Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста. | Зачет6 семестр |

**6.2 Типовые вопросы, задания или материалы соответствующих оценочных средств**

**6.2.1 Практические тесты**

|  |  |
| --- | --- |
| Вид упражнений | Оценка в баллах |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| МУЖЧИНЫ |
| 1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 13 | 10 | 9 | 7 | 5 |
| 2. Бег на 100 м (с) | 13,5 | 14,8 | 15,1 | 15,6 | 16,1 |
| 3. Бег на 3 км (мин, с) | 12,30 | 13,30 | 14,00 | 14,30 | 15,00 |
| 4. Бег на 2 км (мин, с) | 7,40 | 8,15 | 8,50 | 9,30 | 9,55 |
| 5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 240 | 230 | 215 | 205 | 195 |
| 6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 42 | 38 | 34 | 30 | 25 |
| 7. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи, см). | 13 | 7 | 6 | 5 | 0 |
| 8. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин) | 55 | 48 | 41 | 34 | 27 |
| 9. Бег на лыжах на 5 км (мин, с) | 23,30 | 25,30 | 26,30 | 27,30 | 28,30 |
| 10. Прыжки со скакалкой (количество раз в 1 мин) | 180 | 165 | 150 | 145 | 130 |
| 11. Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | 37 | 35 | 33 | 31 | 29 |
| 12. Челночный бег 3х10 м (с) | 7,2 | 7,5 | 7,8 | 9,0 | 9,3 |
| ЖЕНЩИНЫ |
| 1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | 20 | 15 | 10 | 8 | 6 |
| 2. Бег на 100 м (с) | 16,5 | 17,0 | 17,5 | 18,0 | 18,5 |
| 3. Бег на 2 км (мин, с) | 10,30 | 11,15 | 11,35 | 12,15 | 12,35 |
| 4. Бег на 1 км (мин, с) | 4,40 | 5,15 | 5,40 | 6,15 | 6,40 |
| 5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 195 | 180 | 170 | 160 | 150 |
| 6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 14 | 12 | 10 | 9 | 7 |
| 7. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи, см). | 16 | 11 | 8 | 5 | 0 |
| 8. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин) | 47 | 40 | 34 | 28 | 22 |
| 9. Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | 18,00 | 19,30 | 20,20 | 21,30 | 23,00 |
| 10. Прыжки со скакалкой (количество раз в 1 мин) | 150 | 140 | 130 | 120 | 110 |
| 11. Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) | 21 | 17 | 14 | 11 | 8 |
| 12. Челночный бег 3х10 м (с) | 8,4 | 8,7 | 9,0 | 9,2 | 9,5 |

**6.2.2 Билеты к экзамену/зачету/дифференцированному зачету в форме компьютерного тестирования**

**Компьютерные тесты №1**

1. Вопрос 1. Какие органы включает пищеварительная система: Социально-биологические основы физической культуры.
2. Вопрос 2. Количество энергии необходимое для основного обмена веществ для женщин составляет: Социально-биологические основы физической культуры.
3. Вопрос 3. Количество энергии необходимое для основного обмена веществ для мужчин составляет: Социально-биологические основы физической культуры.
4. Вопрос 4. Оптимальное соотношение в рационе взрослого человека белков, жиров и углеводов: Социально-биологические основы физической культуры.
5. Вопрос 5. Главный строительный материал клетки: Социально-биологические основы физической культуры.
6. Вопрос 6. Основным источником энергии для организма является: Социально-биологические основы физической культуры.
7. Вопрос 7. Процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций к исходному состоянию, называется: Социально-биологические основы физической культуры.
8. Вопрос 8. Процессы жизнедеятельности происходящие в организме человека, изучает наука: Социально-биологические основы физической культуры.
9. Вопрос 9. Главный орган кровеносной системы: Социально-биологические основы физической культуры.
10. Вопрос 10. Периодические, связанные с сокращением сердца колебания объема сосудов, обусловленные динамикой их кровенаполнения и давления в них в течении одного сердечного цикла, называется: Социально-биологические основы физической культуры.
11. Вопрос 11. Транспортную функцию крови в организме выполняют: Социально-биологические основы физической культуры.
12. Вопрос 12. Защитную функцию в организме выполняют: Социально-биологические основы физической культуры.
13. Вопрос 13. Минутный объем крови у здорового человека в покое составляет: Социально-биологические основы физической культуры.
14. Вопрос 14. Систолический объем сердца у здорового человека в покое составляет: Социально-биологические основы физической культуры.
15. Вопрос 15. Брадикардия – это: Социально-биологические основы физической культуры.
16. Вопрос 16. При регулярных занятиях физической культурой частота сердечных сокращений в состоянии покоя: Социально-биологические основы физической культуры.
17. Вопрос 17. Количество воздуха, проходящего через легкие при одном дыхательном цикле: Социально-биологические основы физической культуры.
18. Вопрос 18. При физических нагрузках частота дыхания: Социально-биологические основы физической культуры.
19. Вопрос 19. Количество циклов состоящих из вдоха, выдоха и дыхательной паузы в минуту, называется: Социально-биологические основы физической культуры.
20. Вопрос 20. Объем воздуха, проходящего через легкие за одну минуту: Социально-биологические основы физической культуры.
21. Вопрос 21. Количество кислорода, необходимое организму в 1 минуту для окислительных процессов: Социально-биологические основы физической культуры.
22. Вопрос 22. Максимальное потребление кислорода для лиц не занимающихся физической культурой: Социально-биологические основы физической культуры.
23. Вопрос 23. Максимальное количество воздуха, которое может вдохнуть человек после максимального вдоха, называется: Социально-биологические основы физической культуры.
24. Вопрос 24. Количество кислорода, необходимое организму в 1 минуту для окислительных процессов: Социально-биологические основы физической культуры.
25. Вопрос 25. Количество кислорода, фактически использованного организмом за 1 минуту: Социально-биологические основы физической культуры.

**Компьютерные тесты №2**

1. Вопрос 1 Здоровый образ жизни — это способ жизнедеятельности, направленный: Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
2. Вопрос 2 Закаливание солнцем в средней полосе и на юге России рекомендуется проводить: Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
3. Вопрос 3 Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что: Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
4. Вопрос 4 Закаливающие процедуры не рекомендуется проводить ... Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
5. Вопрос 5 Наиболее оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в рационе взрослого человека: Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
6. Вопрос 6 Оптимальный вариант режима приёма пищи: Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
7. Вопрос 7 За какой промежуток времени необходимо прекращать напряжённую умственную и мышечную работу до отхода ко сну? Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
8. Вопрос 8 Закаливающие процедуры следует начинать с обливания водой, имеющей... Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
9. Вопрос 9 Оптимальный недельный двигательный режим студентов: Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
10. Вопрос 10 К основному признаку здоровья относится: Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
11. Вопрос 11 Недостаток какого витамина снижает зрение и может вызвать «куриную слепоту»? Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
12. Вопрос 12 Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является: Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
13. Вопрос 13 Состояние здоровья обусловлено: Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
14. Вопрос 14 Первой ступенью закаливания является закаливание: Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
15. Вопрос 15 Субъективное ощущение состояния своего здоровья, физических и духовных сил обозначается как: Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
16. Вопрос 16 Назовите функциональные возможности проявления здоровья человека. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
17. Вопрос 17 Чем определяется влияние образа жизни на здоровье. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
18. Вопрос 18 Сколько метод определения индивидуально-психологических особенностей личности существует? Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
19. Вопрос 19 Что связывает физкультурно-спортивную деятельность и общекультурное развития личности. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
20. Вопрос 20 Назовите составляющие особенности здорового образа жизни. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
21. Вопрос 21 Саморегуляция это... Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
22. Вопрос 22 Назовите способы регуляция образа жизни. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
23. Вопрос 23 Психопрофилактики в жизнедеятельности это… Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
24. Вопрос 24 Критериями использования здорового образа жизни не является. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
25. Вопрос 25 Условия здорового образа жизни это... Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

**Компьютерные тесты №3**

1. Вопрос 1 Частота сердечных сокращений (ЧСС) в норме у здорового человека при умственной работе составляет: Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
2. Вопрос 2 При значительном нервно-психическом напряжении (стрессе) ЧСС может увеличиваться до: Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
3. Вопрос 3 Какие существуют факторы обучения, отражающиеся на психофизиологическом состоянии студентов Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
4. Вопрос 4 К объективным факторам обучения, отражающиеся на состоянии студентов, относят: Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
5. Вопрос 5 К объективным факторам обучения, отражающиеся на состоянии студентов, относят: Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
6. Вопрос 6 К субъективным факторам обучения, отражающиеся на состоянии студентов, относят: Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
7. Вопрос 7 К субъективным факторам, отражающиеся на состоянии студентов, относят: Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
8. Вопрос 8 Работоспособность – это: Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
9. Вопрос 9 Причиной неполноценных восстановительных процессов у студентов может быть: Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
10. Вопрос 10 На каких уровнях протекает адаптация студентов к новым условиям при поступлении в ВУЗ: Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
11. Вопрос 11 Назовите уровень адаптации студентов по следующей характеристике: приспособление к новой системе обучения: Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
12. Вопрос 12 Назовите уровень адаптации студентов по следующей характеристике: вхождение в новый коллектив: Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
13. Вопрос 13 Назовите уровень адаптации студентов по следующей характеристике: принятие ценностей будущей профессиональной деятельности, ориентация на них: Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
14. Вопрос 14 Одним из факторов физиологического характера, определяющий работоспособность студентов, является: Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
15. Вопрос 15 Одним из факторов физического характера, определяющий работоспособность студентов, является: Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
16. Вопрос 16 Одним из факторов психического характера, определяющий работоспособность студентов, является: Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
17. Вопрос 17 Для студентов – «Жаворонков» характерно: Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
18. Вопрос 18 Пик работоспособности у студентов “утреннего” типа – “жаворонки”: Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
19. Вопрос 19 Для студентов – «Сов» характерно: Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
20. Вопрос 20 Пик работоспособности у студентов “вечернего” типа – “совы”: Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
21. Вопрос 21 Как называется группа студентов, занимающая промежуточное положение между «жаворонками» и «совами»: Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
22. Вопрос 22 При длительной напряженной умственной/физической работе может возникнуть: Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
23. Вопрос 23 Период врабатывания характеризуется: Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
24. Вопрос 24 Продолжительность периода врабатывания (в условиях учебного занятия): Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
25. Вопрос 25 Продолжительность оптимального (устойчивого) периода работоспособности в течение рабочего дня: Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

**Компьютерные тесты №4**

1. Вопрос 1 Сколько существует методических принципов физического воспитания: Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
2. Вопрос 2 Принцип сознательности и активности обеспечивается: Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
3. Вопрос 3 Создать правильное представление, образ двигательного задания перед попыткой выполнить его – условие принципа: Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
4. Вопрос 4 Этот принцип строго учитывает возрастные и половые особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в физических и психических способностях занимающихся: Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
5. Вопрос 5 Этот принцип не означает отсутствие трудностей в учебно – тренировочном процессе, а предполагает посильную меру сложностей, которые могут быть успешно преодолены Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
6. Вопрос 6 К основным упражнениям, характеризующих подготовленность студентов, по которым они тестируются в начале года, относят: Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
7. Вопрос 7 Суть данного принципа раскрывается в ряде положений, касающихся регулярности занятий и системы чередования нагрузок с отдыхом: Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
8. Вопрос 8 Количество фаз физических нагрузок: Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
9. Вопрос 9 Назовите фазы физических нагрузок: Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
10. Вопрос 10 Этот принцип обеспечивает непрерывность учебно – тренировочного процесса при оптимальном чередовании нагрузок и отдыха: Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
11. Вопрос 11 Постановка все более трудных заданий по мере выполнения предыдущих, с постепенным усложнением двигательных задач, Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
12. Вопрос 12 Реализация какого принципа предусматривает регулярное обновление материала занятий: Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
13. Вопрос 13 Что относится к средствам физического воспитания: Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
14. Вопрос 14 Физические упражнения – это: Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
15. Вопрос 15 Цель какого метода физического воспитания заключается в обеспечении оптимальных условий для усвоения новых двигательных умений: Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
16. Вопрос 16 Этот метод используется, чтобы комплексно совершенствовать двигательную деятельность в усложненных или облегченных условиях: Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
17. Вопрос 17 Этот метод используется, чтобы развивать такие качества и способности, как ловкость, быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность: Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
18. Вопрос 18 Этот метод можно применять для воспитания коллективизма и других нравственно психологических качеств: Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
19. Вопрос 19 Основная черта данного метода заключается в сопоставлении сил занимающихся в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокие достижения: Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
20. Вопрос 20 Метод, предполагает широкое использование слова и чувственной информации: Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
21. Вопрос 21 Как называется форма использования слова в учебно – тренировочных занятиях при объяснении заданий, правил их выполнения: Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
22. Вопрос 22 Как называется форма использования слова в учебно – тренировочных занятиях при лаконичном комментарии, замечании: Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
23. Вопрос 23 Способ текущей коррекции действий и их итогов как форма использования слова в учебно – тренировочных занятиях: Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
24. Вопрос 24 Какая форма сенсорного метода может быть реализована с помощью муляжей – моделей человеческого тела, макета игровых площадок: Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
25. Вопрос 25 Какая форма сенсорного метода может быть реализована через просмотр специальных учебных кинофильмов, видеозаписей выполнения упражнения: Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

**Компьютерные тесты №5**

1. Вопрос 1 Наиболее оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в рационе взрослого человека Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Вопрос 2 За какое количество часов до сна осуществляется прием пищи Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
3. Вопрос 3 Через какой промежуток времени, можно принимать пищу после тренировки? Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
4. Вопрос 4 За какой период времени возможен прием пищи до тренировки? Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
5. Вопрос 5 Оптимальный вариант режима приема пищи Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
6. Вопрос 6 На что не влияет излишнее количество воды потребляемое человеком Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
7. Вопрос 7 Суточная потребность человека в воде Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Вопрос 8 Суточная потребность в воде человеком занимающегося спортом Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
9. Вопрос 9 В течении какого времени вода поступает в кровь и ткани организма Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
10. Вопрос 10 Высокими жаждоутоляющими свойствами обладает Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
11. Вопрос 11 Чему не способствует гигиена тела Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
12. Вопрос 12 Какие процедуры не принимаются, как средство восстановления после физических нагрузок Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
13. Вопрос 13 Какая должна быть температура горячего душа? Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
14. Вопрос 14 Какая должна быть температура теплого душа? Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
15. Вопрос 15 Какая должна быть температура воды в теплых ваннах? Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
16. Вопрос 16 Какая должна быть температура воды в хвойных ваннах? Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
17. Вопрос 17 Горячий душ, какова продолжительность процедуры? Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
18. Вопрос 18 Теплый душ, какова продолжительность процедуры? Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
19. Вопрос 19 Контрастный душ, какова продолжительность процедуры? Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
20. Вопрос 20 Как горячий душ воздействует на организм? Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
21. Вопрос 21 Как теплый душ воздействует на организм? Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
22. Вопрос 22 Какая должна быть температура воздуха в спортивном зале? Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
23. Вопрос 23 Какая используется одежда во время занятия зимними видами спорта? Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
24. Вопрос 24 Что относится к объективным факторам включения студентов в активную физкультурно-спортивную деятельность Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
25. Вопрос 25 Что относится к субъективным факторам включения студентов в активную физкультурно-спортивную деятельность Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Компьютерные тесты №6**

1. Вопрос 1 Принципиальное отличие спорта от физической культуры: Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
2. Вопрос 2 Что не относится к задачам массового спорта: Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
3. Вопрос 3 Цели спорта высших достижений: Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
4. Вопрос 4 С какой целью была создана спортивная классификация: Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
5. Вопрос 5 Что является спортивным разрядом: Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
6. Вопрос 6 Что необходимо выполнить для присвоения разряда в легкой атлетике: Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
7. Вопрос 7 Наивысший форум студенческих игр: Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
8. Вопрос 8 Через сколько лет проводятся Олимпийские игры: Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
9. Вопрос 9 Что не относится к общественным студенческим спортивным организациям: Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
10. Вопрос 10 Способность быстро и точно овладевать новыми движениями, перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки – это…: Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
11. Вопрос 11 Виды спорта преимущественно развивающие силу: Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
12. Вопрос 12 Бег по пересеченной местности называется: Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
13. Вопрос 13 Слалом развивает: Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
14. Вопрос 14 Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются: Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
15. Вопрос 15 Вид спорта преимущественно развивающий общую выносливость: Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
16. Вопрос 16Российский город, место проведения зимних Олимпийских игр 2014 года Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
17. Вопрос 17Паралимпийские игры проводятся Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
18. Вопрос 18Паралимпийские игры -это Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
19. Вопрос 19 В современное пятиборье кроме перечисленных видов (конкур, стрельба, легкоатлетический кросс, плавание) входит Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
20. Вопрос 20К определению понятия «спорт» относится Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
21. Вопрос 21Только женским видом спорта является Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
22. Вопрос 22Самый тяжелый спортивный снаряд Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
23. Вопрос 23Футбольное поле имеет форму Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
24. Вопрос 24Одиннадцатиметровый удар в футболе называется Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
25. Вопрос 25Место состязаний боксеров Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

**Компьютерные тесты №7**

1. Вопрос 1 История физической культуры и спорта насчитывает: Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
2. Вопрос 2 Проблема акцентированного развития физических качеств легче решается на …. этапах спортивной подготовки. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
3. Вопрос 3 По мере повышения тренированности, с ростом спортивной квалификации величина эффекта параллельного развития нескольких физических качеств: Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
4. Вопрос 4 Основные виды спорта можно разделить на: Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
5. Вопрос 5 Циклические виды спорта преимущественно развивают : Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
6. Вопрос 6 Модели, используемые в спорте делятся: Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
7. Вопрос 7 …. упражнения, как правило связаны с преодолением длинных дистанций в медленном темпе, а не с выполнением скоростной работы. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
8. Вопрос 8 Согласно К. Куперу, главное в организме – Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
9. Вопрос 9 Среди основных видов физических упражнений, обладающих наилучшим оздоровительным потенциалом, Купер выделил …. видов: Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
10. Вопрос 10 Наиболее эффективный вид аэробной нагрузки: Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
11. Вопрос 11 Современная аэробная гимнастика состоит из …. главных компонентов. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
12. Вопрос 12 Где была разработана система круговой тренировки? Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
13. Вопрос 13 Американский доктор, рекомендующий программу круговой тренировки в домашних условиях: Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
14. Вопрос 14 Сколько должна составлять продолжительность круговой тренировки: Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
15. Вопрос 15 В каждом виде спорта не присутствует раздел: Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
16. Вопрос 16 С оптимизацией учебно-тренировочного процесса связано: Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
17. Вопрос 17 В общую структуру подготовленности спортсменов входит элемент: Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
18. Вопрос 18 Общая физическая подготовка особенно акцентируется на : Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
19. Вопрос 19 Обязательное условие для спортсмена, специализирующегося в том или ином виде спорта: Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
20. Вопрос 20 Сколько главных последовательных задач процесса совершенствования технического мастерства спортсмена существует? Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
21. Вопрос 21 Тактическая подготовка спортсмена всегда опирается на его физическую и …. подготовленность. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
22. Вопрос 22 Ясное видение перспективной цели – это: Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
23. Вопрос 23 Сколько выделяется видов контроля за подготовленностью спортсменов: Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
24. Вопрос 24 Какой контроль позволяет повести итоги учебно-тренировочной работы за определенный период: Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
25. Вопрос 25 Какой контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов: Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

**Компьютерные тесты №8**

1. Вопрос 1 Процесс распознания и оценки индивидуальных биологических и социальных особенностей человека, истолкование и обобщение полученных данных о здоровье или заболевании: Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
2. Вопрос 2 С помощью чего нельзя оценить состояние организма и отдельных его систем в зависимости от формы движения, мощности, длительности, ритма, объема и интенсивности работы: Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
3. Вопрос 3 Комплекс морфологических и функциональных показателей организма человека, обусловленных внутренними факторами и жизненными условиями: Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
4. Вопрос 4 К антропометрическим признакам не относятся: Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
5. Вопрос 5 Сколько основных видов диагностики существует: Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
6. Вопрос 6 Комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся физической культурой и спортом. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
7. Вопрос 7 Сколько видом медицинского обследования проходят студенты: Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
8. Вопрос 8 Программа медицинского обследования не предусматривает: Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
9. Вопрос 9 Плановый процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физической культурой и спортом: Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
10. Вопрос 10 В содержание педагогического контроля не входит: Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
11. Вопрос 11 Определение повседневных изменений в подготовке занимающихся: Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
12. Вопрос 12 Оценка состояния спортивно-технической и тактической подготовки занимающихся на конкретном этапе: Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
13. Вопрос 13 Экспресс-оценка того состояния, в котором находится занимающийся в данный момент: Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
14. Вопрос 14 Специалисты различают … типа психофизического состояния: Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
15. Вопрос 15 Исследования, проводимые совместно врачом и преподавателем (тренером) для того, чтобы определить воздействие тренировок на организм студентов. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
16. Вопрос 16 Какой тренировочный эффект можно выявить с помощью врачебно-педагогического контроля: Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
17. Вопрос 17 Система наблюдений занимающегося за состоянием своего здоровья, физическим развитием, функциональным состоянием, влиянием на организм занятий физическими упражнениями и спортом: Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
18. Вопрос 18 Сколько существует задач самоконтроля: Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
19. Вопрос 19 Субъективная оценка своего состояния: Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
20. Вопрос 20 Внутреннее, душевное состояние человека, во многом зависящее от преобладания отрицательных или положительных эмоций: Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
21. Вопрос 21 Норма частоты пульса для взрослого нетренированного человека: Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
22. Вопрос 22 Обычно на занятиях по физической культуре частота пульса при средней нагрузке достигает: Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
23. Вопрос 23 У здорового человека максимальное давление (систолическое) в зависимости от возраста равняется: Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
24. Вопрос 24 У здорового человека минимальное давление (диастолическое) в зависимости от возраста равняется: Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
25. Вопрос 25 Из скольких частей состоит дневник самоконтроля: Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

**Компьютерные тесты №9**

1. Вопрос 1 Фактор отрицательно воздействующий на людей, снижающий работоспособность и влияющий на здоровье человека?: Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
2. Вопрос 2 Какие физические упражнения можно назвать прикладными?: Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
3. Вопрос 3 Формы ППФП студентов вуза?: Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
4. Вопрос 4. Какова цель ППФП? Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
5. Вопрос 5 Какие ставятся конкретные задачи перед ППФП студентов? Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
6. Вопрос 6 Как осуществляется контроль в ходе учебного процесса по разделу ППФП студентов? Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
7. Вопрос 7 Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
8. Вопрос 8 Что может служить средством ППФП студентов Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
9. Вопрос 9 Что может являться формой ППФП студентов в свободное время? Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
10. Вопрос 10 Сколько в каждом семестре студенты выполняют тестов по ППФП? Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
11. Вопрос 11 Что рекомендуется студентам для развития таких личностных качеств как смелость и решительность? Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
12. Вопрос 12 Чем отличается женский организм от мужского? Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
13. Вопрос 13 При подборе физических упражнений для женщин, что необходимо учитывать? Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
14. Вопрос 14 Чем разминка женская отличается от мужской? Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
15. Вопрос 15 Спустя какой срок можно приступать к физическим занятиям женщинам после родов? Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
16. Вопрос 16. Что определяет психофизическую подготовку человека к профессиональной деятельности? Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
17. Вопрос 17. Какие положения определяют социально-экономическую необходимость психофизической подготовки человека к труду? Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
18. Вопрос 18 Что является целью ППФП? Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
19. Вопрос 19 Что определяет место ППФП в системе физического воспитания? Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
20. Вопрос 19 Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов? Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
21. Вопрос 20 Какие дополнительные факторы, влияющие на содержание ППФП? Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
22. Вопрос 22 Что определяет средства ППФП в вузе? Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
23. Вопрос 23 ППФП студентов на учебных занятиях это... Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
24. Вопрос 24 ППФП студентов во внеучебное время определяется Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
25. Вопрос 25 На чем основывается система контроля ППФП студентов? Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

**Компьютерные тесты №10**

1. Вопрос 1 Физические упражнения на повышение профессионализма дееспособности человека: Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
2. Вопрос 2 Цель ПФК? Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
3. Вопрос 3 Что не относится к задачам ПФК? Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
4. Вопрос 4 Основа производственной физической культуры? Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
5. Вопрос 5 Методика ПФК зависит от? Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
6. Вопрос 6 Основная форма ПФК? Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
7. Вопрос 7 Что не учитывается при индивидуальной форме занятий ПФК? Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
8. Вопрос 8 Что влияет на подбор методов и средств ПФК? Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
9. Вопрос 9 В случае значительного переутомления человека, какой метод восстановления эффективен? Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
10. Вопрос 10 Что влияет на содержание производственной физической культуры? Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
11. Вопрос 11 Система физических упражнений физкультурно-оздоровительных мероприятий направленных на повышение и сохранение профессиональной дееспособности это?: Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
12. Вопрос 12 Что не является формой ПФК? Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
13. Вопрос 13 Реализация ПФК в рабочее время условно называется: Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
14. Вопрос 14 Одна из форм производственной гимнастики это: Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
15. Вопрос 15 Какая основная задача производственной гимнастики? Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
16. Вопрос 16 Какова продолжительность вводной гимнастики Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
17. Вопрос 17 В какое время производится вводная гимнастика? Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
18. Вопрос 18 Какие упражнения следует использовать в комплексе вводной гимнастики? Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
19. Вопрос 19 Какова продолжительность физкультурной паузы? Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
20. Вопрос 20 Где проводится физкультурная пауза? Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
21. Вопрос 21 Сколько раз можно проводить физкультурную паузу в течении рабочего дня? Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
22. Вопрос 22 При каких условиях возможно проводить физкультурную паузу? Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
23. Вопрос 23 Из какого количества групп состоит классификация профессий с учетом физической тяжести и умственного напряжения применительно к производственной гимнастики? Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
24. Вопрос 24 К какой группе относятся профессии, в которых сочетаются элементы умственного и физического труда Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
25. Вопрос 25 К какой группе относятся профессии связанные с умственным трудом? Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.

**6.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций:**

**Критерии оценки для «Практические тесты»** (наименование соответствующего оценочного средства)

- «отлично» выставляется студенту, если средний балл, полученный при сдаче всех нормативов - 4,5 и выше.

- «хорошо», если средний балл, полученный при сдаче всех нормативов от 3,6 до 4,5.

- «удовлетворительно», если средний балл, полученный при сдаче всех нормативов от 2,8 до 3,5.

- «неудовлетворительно», если средний балл, полученный при сдаче всех нормативов менее 2,8.

**Критерии оценки для «Компьютерные тесты»** (наименование соответствующего оценочного средства)

- «отлично» выставляется студенту, если количество правильных ответов более 86%

- «хорошо», если количество правильных ответов от 71% до 86%

- «удовлетворительно», если количество правильных ответов от 55% до 71%

- «неудовлетворительно», если количество правильных ответов менее 55%

**Критерии оценки для зачёта**

- «Зачтено» выставляется студенту, если он выполнил академическую нагрузку в объёме 92% и выше, выполнил практические тесты на 3 балла и выше, а так же прошел компьютерное тестирование на оценку «удовлетворительно» и выше.

- «Не зачтено» выставляется студенту, если он выполнил академическую нагрузку в объёме менее 92%, либо сдал практические тесты на оценку «неудовлетворительно», либо прошел компьютерное тестирование на оценку «неудовлетворительно».

**7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой
для освоения дисциплины (модуля)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Библиографическое описание рекомендуемого источника литературы | Шифр библиотеки КемТИПП | Планируемое число студентов пользователей | Число экз., выделяемое библиотекой на данный поток студентов |
| Основная |
| 1 | Физическая культура студента первого курса {Текст}/ И.А. Коротких, Н.Д. Прасалов и др.: учебное пособие, – КемТИПП. – 2003.– 136с | 796Ф50 | 25 | 10 |
| 2 | Физическая культура студента. Часть II. {Текст} / И.А. Коротких, С.Ю. Иванова и др.: учебное пособие: КемТИПП.– 2004. – 96с | 796Ф50 | 25 | 10 |
| 3 | Физическая культура студента. Часть III {Текст}/ И.А. Коротких, Н.Д. Прасалов и др. : учебное пособие. – КемТИПП. – 2005.– 48с | 796К68 | 25 | 10 |
| 4 | Формирование потребности студентов вуза в здоровом образе жизни {Текст}/ С.Ю. Иванова: методические рекомендации. – КемТИПП.– 2006. – 28с | 796И21 | 25 | 10 |
| 5 | Самостоятельные занятия физической культурой и спортом в вузе {Текст}/ Н.Д. Прасалов, Л.К. Лобова и др. : учебное пособие. – КемТИПП. – 2008.– 168с | 796С17 | 50 | 5 |
| 6 | Методико-практические занятия по физической культуре в вузе: учеб пособие / И. А. Коротких и др. – Кемерово: КемТИПП. - 2000. – 101 с. | Ч48М54 | 50 | 5 |
| Дополнительная |
| 1 | Формирование потребности студентов вуза в здоровом образе жизни {Текст}/ С.Ю. Иванова: монография. – КемТИПП.– 2009. – 176с | 796И20 | 25 | 10 |
| 2 | Организация и методика проведения практических занятий в вузе по физической культуре {Текст}/ Б.А. Борисов.: учебное пособие. – Кемерово. – 2005.– 135с | 7960-64 | 25 | 5 |
| 3 | Здоровье и физическая культура студента [Текст] В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.: учебное пособие - 2-e изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М. – 2009. – 336 с. | [www.znanium.com/catalog](http://www.znanium.com/catalog) | 25 | 5 |
| 4 | Физическая культура студента: плавание: учеб. Пособие для студентов вузов / Л. К. Лобова, С.А. Исупова. – Кемерово: КемТИПП, 2013. – 146 с.  | 796Л68 | 25 | 5 |

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

 Сайт кафедры «Физическое воспитание» - www.sport.kemtipp.ru.

 Электронная библиотека «ИНФРА-М» - http://www.znanium.com.

 Электронная библиотека «Лань» - http://e.lanbook.com.

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

При изучении дисциплины «Физическая культура» используются следующие виды работы:

1. Лекции, на которых рассматриваются основные теоретические вопросы данной дисциплины. Лекционные материалы содержаться в слайд-конспекте. Посещаемость лекций входит в бальную оценку по дисциплине.

2. Практические занятия, на которых изучаются и совершенствуются тематические вопросы, предусмотренные соответствующим разделом дисциплины, разбирают проблемные ситуации, сдают практические нормативы. Посещаемость практических занятий входит в бальную оценку по дисциплине.

При подготовке к практическим занятиям следует использовать рекомендованный преподавателем учебник - для освоения теоретического материала. За работу не семинаре, в зависимости от продемонстрированных знаний, умений и навыков, обучающийся может набрать разное количество баллов.

3. Самостоятельная работа. В самостоятельную работу обучающегося входит:

* подготовка к практическому занятию (освоение теоретического материала);
* выполнение задания для работы с документами;
* выступление с докладами в форме индивидуальных презентаций;
* выполнение и выступление с докладами по исследовательской работе

4. Подготовка к зачету Письменный зачет по дисциплине. Зачетный тест представляет собой структурированное задание по всем темам дисциплины. Тестовое задание включает 25 вопросов.

При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспект лекций, основную и дополнительную литературу, интернет-ресурсы.

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

**10.1 Компьютерные информационные технологии:**

- технологии, использующие компьютерные обучающие программы;

- мультимедия технологии;

- технологии дистанционного обучения.

**10.2 Бескомпьютерные информационные технологии:**

- плакаты, нормативные документы, учебно-методические пособия, раздаточный материал.

**10.3. Организационно-методические информационные технологии:**

– лекции в Microsoft PowerPoint (слайд презентации);

– мультимедийные материалы: фотографии, фильмы.

**11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления
образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

Материально-техническое обеспечение дисциплины «Физическая культура»:

1. Спортивный зал в главном корпусе – 36\*18 .
2. Спортивный зал в корпусе № 5 – 21\*12 .
3. Лыжная база на 300 пар лыж.
4. Стадион (гимнастический городок, футбольное поле, площадки для игры в баскетбол, волейбол).

**12. Иные сведения и (или) материалы**

Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, определяется стандартом и составляет 20% от аудиторных занятий, т.е. 80 часов.

**Занятия, проводимые в интерактивных формах**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование****раздела дисциплины** | **Вид учебных****занятий** | **Кол-во час** | **Методы****активного****обучения** | **Кол-во час** |
| 1. | ОФП с элементами лёгкой атлетики; спортивные и подвижные игры | Практические | 100 | Работа в команде | 25 |
| 2. | ОФП с элементами лёгкой атлетики; спортивные и подвижные игры, лыжная подготовка | Практические | 118 | Проблемное обучение | 25 |
| 3. | ОФП с элементами лёгкой атлетики; спортивные и подвижные игры, лыжная подготовка | Практические | 126 | Игра | 30 |
|  | ***Итого*** |  | 344 |  | 80 |

Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, выполнить недельный объем двигательной активности, способствуют лучшему усвоению учебного материала по физическому воспитанию, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых студентов. Правильно организованные самостоятельные занятия в совокупности с учебными обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания.

**Лист актуализации РП**

**дисциплины «Физическая культура»**

 (код и наименование дисциплины по РУП)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Учебный год | Перечень изменений, внесенных в РП | РП рассмотренана заседании кафедры |
| дата | №протокола заседания | подписьзав.кафедрой |
| 1. | 20\_\_/20\_\_ |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |  |