

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФИЛИАЛ КУБАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА  
В Г. СЛАВЯНСКЕ-НА-КУБАНИ**

Кафедра профессиональной педагогики, психологии и физической культуры

**А.С. Соколов**

**Физическая культура и спорт**

**Методические материалы к изучению дисциплины и организации самостоятельной работы для студентов 1-го курса бакалавриата, обучающихся по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование ( с двумя профилями – Начальное образование, Дошкольное образование) очной и заочной форм обучения**

Славянск-на-Кубани  
Филиал Кубанского государственного университета  
в г. Славянске-на-Кубани  
2018

**ББК 75**  
**Ф 505**

Рекомендовано к печати кафедрой  
профессиональной педагогики, психологии и физической культуры  
филиала Кубанского государственного университета  
в г. Славянске-на-Кубани

Протокол № 2 от 20 февраля 2018 г.

***Рецензент:***

Кандидат педагогических наук, доцент  
*Н.П. Шарыпов*

**Ф 505**

**Физическая культура и спорт: Раздел II «Основы общей физической подготовки»** : для самостоятельной работы студентов 1-го курса бакалавриата очной и заочной формы обучения по направлению 44.03.01 Педагогическое образование (профиль подготовки –Начальное образование, Дошкольное образование ), / сост. А. С. Соколов. – Славянск-на-Кубани : Филиал Кубанского гос. ун-та, в г. Славянск-на-Кубани, 2018. – 43 с. 1 экз.

Методические рекомендации составлены в соответствии с ФГОС высшего образования, учебным планом и учебной программой курса, содержат материалы к организации процессов освоения дисциплины, к изучению теоретической и практической части, а также по подготовке к зачету.

Издание составлено в соответствии с ФГОС высшего образования, учебной программой дисциплины с использованием материалов издания.

Конспекты лекций адресованы студентам 1-го курса бакалавриата очной формы обучения по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (профиль подготовки – Начальное образование, Дошкольное образование).

Электронная версия издания размещена в электронной информационно-образовательной среде филиала и доступна обучающимся из любой точки доступа к [информационно-коммуникационной сети «Интернет»](#).

**ББК 75**  
**Ф 505**

© Филиал Кубанского государственного университета  
в г. Славянске-на-Кубани, 2018

## СОДЕРЖАНИЕ

1 Цели и задачи изучения дисциплины .....	4
1.1 Цель освоения дисциплины .....	4
1.2 Задачи дисциплины .....	4
1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы .....	4
1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы .....	5
2 Содержание разделов дисциплины .....	6
2.1 Занятия лекционного типа .....	7
2.2 Занятия семинарского типа .....	9
2.3 Примерная тематика курсовых работ .....	9
3 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине .....	9
4 Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации .....	11
4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля .....	11
4.1.1 Вопросы для устного опроса .....	12
4.1.2 Тестовые задания для внутрисеместровой аттестации .....	13
4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации .....	27
4.2.1 Вопросы к зачету .....	27
5 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины .....	30
5.1 Основная литература: .....	30
5.2 Дополнительная литература: .....	30
5.3 Периодические издания: .....	32
6 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины .....	32
7 Методические указания для студентов по освоению дисциплины .....	33
7.1 Методические рекомендации для подготовки к лекционным занятиям .....	35
7.2 Методические рекомендации для подготовки к практическим занятиям .....	35
7.3 Методические рекомендации для подготовки к самостоятельной работе .....	35
7.4 Методические рекомендации для получения консультации .....	36

## **1. Цель и задачи дисциплины**

### **1.1 Цель освоения дисциплины**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части профессионального цикла. Изучение направлено на формирование у обучающихся компетенций: ОПК2 способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учётом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся; ОК–8 готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность

### **1.2 Задачи дисциплины**

1. Формирование системы знаний, умений и навыков теоретической, методической и практической профессиональной подготовки выпускника к работе в области физической культуры и спорта.

2. Ознакомление с структурными основами, видами, типами и классификацией применения средств и методов физического воспитания.

3. Обеспечение знаниями сущности закономерностей (принципов) педагогического процесса и системы физического воспитания, о двигательных действиях как основе предмета обучения, о целостном представлении закономерностей формирования двигательных умений и навыков, о средствах и методах обучения движениям, о структуре процесса обучения двигательным действиям.

4. Изучение основ воспитания физических качеств школьников, содержания и форм деятельности преподавателя, планирования процесса физического воспитания, целостные представления о закономерностях формирования физических качеств на основе двигательных умений и навыков.

5. Обеспечение знаний, умений и навыков профессиональной деятельности педагога, структуры процесса обучения, технологии проведения основных форм занятий по физической культуре и спорту, о содержании принципов, средств и методов организации планирования и педагогического контроля физического воспитания дошкольников, школьников, студентов и взрослого населения.

6. Формирование системы знаний теории методики спорта, организации и содержания разделов спортивной тренировки, цикличности многолетней подготовки спортсменов, структуры и методики проведения занятий с различными категориями спортсменов, классификацию спортивных соревнований, разновидности форм планирования, контроля и судейства спортивных мероприятий.

7. Стимулирование самостоятельной деятельности по освоению содержания дисциплины и формированию необходимых знаний.

### **1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части профессионального цикла. Для освоения науки обучающиеся используют знания, умения, сформированные в ходе физкультурно-спортивных дисциплин физически активного

образа жизни: «Анатомия», «Физиология», «Теория и методика физической культуры и спорта», «Педагогического физкультурно-спортивного совершенствования», «Спортивной медицины», «Лечебной физкультуры». Дисциплина «Физическая культура и спорт» является предшествующей для изучения «Теории и методики физической культуры и спорта», прохождения учебной и педагогической практики.

#### 1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы

№	Индекс компетенций	Содержание компетенций	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1	ОПК–2	способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учётом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся;	<p>особенности методики составления комплексов упражнений с учётом влияния физических нагрузок на организм человека в разных возрастных категориях;</p> <p>- принципы подбора нагрузки и планирование тренировочного процесса;</p> <p>- методы и приёмы выполнения движений;</p> <p>- основы методики обучения, тренировки;</p> <p>- позиции и положения рук, ног.</p> <p>-эстетические, нравственные и</p>	<p>формировать потребность в ведении здорового, физически активного образа жизни, приверженность к регулярным занятиям;</p> <p>- планировать и проводить основные виды физкультурно-оздоровительных занятий с различными контингентами населения с учётом санитарно-гигиенических и климатических норм;</p> <p>- анализировать и оценивать эффективность физкультурно-спортивных</p>	<p>- профессионализм и рационально организации и проведения занятий и соревнований по физической культуре в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся</p>

			духовные ценности основных систем физического воспитания и международного спортивного движения	мероприятий	
2	ОК–8	готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.	<p>факторы риска, нормы и правила безопасных организации и проведения занятий по физической культуре; методiku организации занятий по физической культуре с различными возрастными группами школьников;</p> <p>- основы планирования и проведения учебных занятий по физической культуре</p>	<p>- осуществлять психолого-педагогический контроль состояния организма занимающегося;</p> <p>- планировать и проводить мероприятия по предупреждению травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим;</p> <p>- объяснять происхождение тех или иных физических упражнений (видов спорта)</p>	использования специальной терминологии, профессиональной речи и жестикюляции в процессе занятия общения, воспитательной консультационной работы.

## 2. Содержание разделов дисциплины

### 2.1 занятия лекционного типа

## 2 семестр

№	Тема	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1.	Лекция - 1 (2ч.) Тема: Средства физической культуры в обеспечении работоспособности	<p style="text-align: center;">План:</p> 1. Физические упражнения — основные средства физического воспитания. 2. Классификация физических упражнений. 3. Техника физических упражнений. Технические характеристики движений. 4. Педагогическое значение физических упражнений. 5. Вспомогательные средства: естественные силы природы; гигиенические факторы.	У,П
2.	Лекция - 2 (2 ч.) Тема: Общая физическая подготовка и спортивная подготовка в системе воспитания студента.	<p style="text-align: center;">План:</p> 1. Цели и задачи ОФП, СФП и спортивной подготовки, 2. Принципы физического воспитания, 3. Средства физического воспитания и спортивной тренировки. 4. Основы обучения движениям. 5. Воспитание и совершенствование физических и психических качеств.	У,П
3.	Лекция - 3 (2 ч.) Тема: Общая физическая подготовка и спортивная подготовка в системе воспитания студента.	<p style="text-align: center;">План:</p> 1. Структура и направленность спортивной тренировки. 2. Этапы и периоды подготовки спортсмена 3. Объём и интенсивность физических нагрузок. Методы контроля. Аэробный и анаэробный режим тренировочных нагрузок. 4. Приобретение и сохранение спортивной формы 5. Коррекция физического развития, телосложения, мышечная релаксация, физическая и функциональная подготовленность студентов.	У,П
4.	Лекция - 4 (2 ч.) Тема: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<p style="text-align: center;">План:</p> 1. Формы и содержание самостоятельных занятий. 2. Организация самостоятельных занятий. 3. Нагрузка и отдых. 4. Гигиенические требования к занятиям и режиму дня студентов. 5. Планирование и контроль. 6. Диагностика физического состояния.	У,П

		<p>7. Самоконтроль. Дневник самоконтроля.</p> <p>8. Критерии оценки физического развития, содержания и методики проведения занятий. Стандарты. Тесты. Функциональные пробы.</p> <p>9. Врачебно-педагогический контроль, его содержание.</p>	
5.	<p>Лекция-5 (2ч.)</p> <p>Тема: Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.</p>	<p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сущность и строение физической культуры.</li> <li>2. Функции физической культуры.</li> <li>3. Формы физической культуры.</li> </ol>	У,П
6.	<p>Лекция-6(2ч.)</p> <p>Тема: Физическая культура учителя в общеобразовательном процессе школы.</p>	<p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Возрастные особенности школьников. Двигательный режим школьника, критический минимум двигательной активности.</li> <li>2. Влияние физических упражнений на динамику возрастного развития. Осанка и состояние здоровья школьника.</li> <li>3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня. Внеклассные формы физического воспитания. Общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.</li> </ol>	У,П
7.	<p>Лекция - 7 (2ч.)</p> <p>Тема Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта Систем физических упражнений</p>	<p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Цели и задачи спортивной подготовки.</li> <li>2. Спортивная классификация.</li> <li>3. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в ВУЗе.</li> <li>4. Спортивные соревнования как средство и метод спортивной подготовки студентов.</li> <li>5. Система спортивных студенческих соревнований.</li> </ol>	У,П
8.	<p>Лекция - 8 (2ч.)</p> <p>Тема Спорт. Систем физических упражнений</p>	<p>План</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общественные студенческие спортивные организации.</li> <li>2. Универсиады и Олимпийские игры.</li> <li>3. Современные системы физических упражнений.</li> <li>4. Мотивы индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений дня регулярных занятий.</li> <li>5. Краткая психологическая характеристика основных групп видов спорта</li> <li>6. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.</li> <li>7. Контроль за эффективностью тренировочного</li> </ol>	У,П



		процесса 8. Специальные зачётные требования и нормативы по семестрам обучения по избранному виду спорта или выбранной системе физических упражнений.	
--	--	---	--

Примечание: У – устный опрос, П – письменный опрос.

## 2.2 занятия семинарского типа

2 семестр

№	Содержание раздела <b>Тема:</b> Вводно-подготовительная часть занятий Выполнение комплекса обще развивающих упражнений	Форма занятий
1.	Педагогическое значение и характеристика строевых упражнений. Строевые упражнения, направленные на овладение командой, техникой исполнения и технологией обучения. Границы, стороны, линии, точки и углы спортивного зала. Практическое освоение понятий: 1. Строй. 2. Шеренга. 3.Фланг. 4.Фронт. 5.Тыл. 6.Интервал. 7. Ширина строя. 8.Колона. 9.Дистанция. 10. Глубина строя. 11. Двухшереножный строй. Нумерация шеренг. 12.Ряд. 13.Направляющий. 14.Замыкающий. Команды предварительные и исполнительные. Основные правила произношения команд. Произношение команд после небольшой паузы, громко, отрывисто и энергично. Освоение команд и распоряжений проведения комплекса общеразвивающих упражнений отдельным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.	ПР, КР

## 2.3.Примерная тематика курсовых работ

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом.

## 3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

№	Вид СР	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
---	--------	---

1	2	3
1	Подготовка к практическим занятиям	<ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="555 293 1476 577">1. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 224 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Модуль.). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Режим доступа : <a href="http://www.biblio-online.ru/book/807F7EDA-AEA9-4B96-85B7-0DD2A5376984">www.biblio-online.ru/book/807F7EDA-AEA9-4B96-85B7-0DD2A5376984</a>.</li> <li data-bbox="555 618 1428 902">2. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 441 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-04707-3. — Режим доступа : <a href="http://www.biblio-online.ru/book/C17B2155-951C-4710-9022-F499C5E896C2">www.biblio-online.ru/book/C17B2155-951C-4710-9022-F499C5E896C2</a>.</li> <li data-bbox="555 943 1449 1227">3. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для академического бакалавриата / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 240 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-02432-6. — Режим доступа : <a href="http://www.biblio-online.ru/book/E371508A-957B-43C0-A1CE-C205DAA3974A">www.biblio-online.ru/book/E371508A-957B-43C0-A1CE-C205DAA3974A</a>.</li> <li data-bbox="555 1267 1476 1462">4. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Серия : Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Режим доступа : <a href="http://www.biblio-online.ru/book/AE7D793C-0120-4F4B-A338-4F2F27A41C8F">www.biblio-online.ru/book/AE7D793C-0120-4F4B-A338-4F2F27A41C8F</a>.</li> <li data-bbox="555 1503 1476 1738">5. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00329-1. — Режим доступа : <a href="http://www.biblio-online.ru/book/CCD19D71-F995-4A8F-B2BF-5FD786DD43BB">www.biblio-online.ru/book/CCD19D71-F995-4A8F-B2BF-5FD786DD43BB</a>.</li> </ol>

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

#### 4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

##### 4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля

##### 2 семестр

№	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ	Максимальное кол-во баллов
1.	Тема: Средства физической культуры в обеспечении работоспособности	Практическая работа подготовки к тестовому контролю	12
2.	Тема: Общая физическая подготовка и спортивная подготовка в системе воспитания студента.	Практическая работа Устный опрос	14
3.	Тема: Общая физическая подготовка и спортивная подготовка в системе воспитания студента.	Практическая работа Устный опрос	14
4.	Тема: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Практическая работа Устный опрос	12
5.	Тема: Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Практическая работа Устный опрос	12
6.	Тема: Физическая культура учителя в общеобразовательном процессе школы.	Практическая работа Письменный опрос	12

7.	Тема Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта Систем физических упражнений	Практическая работа Устный опрос	12
8.	Тема Спорт. Систем физических упражнений	Практическая работа Устный опрос	12
Всего:			100

#### 4.1 Вопросы для устного опроса

1 семестр

1. Физические упражнения — основные средства физического воспитания.
2. Классификация физических упражнений.
3. Техника физических упражнений.
4. Педагогическое значение физических упражнений.
5. Вспомогательные средства: естественные силы природы; гигиенические факторы.
6. Цели и задачи ОФП
7. Принципы физического воспитания,
8. Средства физического воспитания.
9. Основы обучения движениям.
10. Воспитание и совершенствование физических и психических качеств.
11. Нагрузка и отдых.
12. Планирование и контроль.
13. Методики проведения занятий.
14. Врачебно-педагогический контроль, его содержание.
15. Сущность и строение физической культуры.
16. Функции физической культуры.
17. Формы физической культуры.
18. Возрастные особенности школьников.
19. Двигательный режим школьника.
20. Влияние физических упражнений на динамику возрастного развития.
21. Осанка и состояние здоровья школьника.
22. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня.
23. Внеклассные формы физического воспитания.
24. Общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.
25. Сила (средства, методы воспитания).
26. Выносливость (средства, методы воспитания).
27. Быстрота (средства, методы воспитания).
28. Ловкость (средства, методы воспитания).
29. Гибкость (средства, методы воспитания)
30. Выполнение комплекса обще развивающих упражнений.

**4.1.2 Тестовые задания для проведения текущего контроля  
2 семестр**

1.	Предметом изучения теории физического воспитания является	<p>А установление частных закономерностей физического воспитания</p> <p>В установление общих закономерностей физического воспитания как педагогического процесса</p> <p>С изучение методики физического воспитания людей разного возраста</p> <p>Д изучение методики спортивной тренировки</p>
2.	Теснее всего связана ТМФВ, как научная дисциплина с перечисленным предметом	<p>А история</p> <p>В гимнастика</p> <p>С плавание</p> <p>Д физиология</p>
3.	Из перечисленных методов относятся к методам научных исследований в физическом воспитании	<p>А анкетирование</p> <p>В объяснение</p> <p>С демонстрация</p> <p>Д указание</p>
4.	Игровая, соревновательная деятельность, основанная на использовании физических упражнения и направленная на достижение наивысших результатов» это определение	<p>А физическая подготовка</p> <p>В спорт</p> <p>С физкультурное движение</p> <p>Д физическая культура</p>
5.	Обучение технике двигательным действиям относится...	<p>А к воспитательным задачам</p> <p>В к образовательным задачам</p> <p>С к оздоровительным задачам</p> <p>Д к развивающим задачам</p>
6.	Определение физических упражнений наиболее верно	<p>А физические упражнения - двигательные действия для развития физических качеств человека</p> <p>В физические упражнения - двигательные</p>

		<p>действия специально организованные для решения задач физического воспитания в соответствии с его закономерностями</p> <p>С физические упражнения - проявление двигательной активности человека для формирования двигательных умений и двигательных навыков</p> <p>Д физические упражнения - двигательные действия, в результате которых повышается физическая подготовленность человека</p>
7.	Из перечисленного можно отнести к основам российской системы физического воспитания	<p>А физическое воспитание в школе</p> <p>В методические основы</p> <p>С организационные основы</p> <p>Д теоретические основы</p>
8.	Принцип регламентирующий регулирование нагрузки при занятиях физическими упражнениями	<p>А принцип связи физ. воспитания с практической жизнью общества</p> <p>В принцип всестороннего гармонического развития личности</p> <p>С принцип оздоровительной направленности</p> <p>Д принцип последовательности</p>
9.	В процессе физического воспитания использования естественных сил природы выделяют ..... направлений	<p>А 6</p> <p>В 4</p> <p>С 3</p> <p>Д 2</p>
10	Скорость движения в беге можно отнести	<p>А к показателям объёма с «внешней стороны»</p> <p>В к показателям объёма с «внутренней стороны»</p> <p>С к показателям интенсивности с «внешней стороны»</p> <p>Д к показателям интенсивности с</p>

		«внутренней стороны»
11	Предметом изучения методики физического воспитания является	<p>А установление частных закономерностей физического воспитания</p> <p>В установление общих закономерностей физического воспитания как педагогического процесса</p> <p>С изучение методики физического воспитания людей разного возраста</p> <p>Д изучение методики спортивной тренировки</p>
12	Цель ТМФВ как учебной дисциплины	<p>А обучение теоретическим знаниям по физической культуре</p> <p>В формирование профессионально-педагогических умений будущего учителя физической культуры</p> <p>С обучение методики проведения уроков ФК в школе</p> <p>Д формирование коммуникативных способностей будущего учителя физической культуры</p>
13	Из перечисленных методов относятся к методам научных исследований в физическом воспитании	<p>А объяснение</p> <p>В указание</p> <p>С демонстрация</p> <p>Д контрольные испытания</p>
14	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями определяется... (несколько ответов)	<p>А частотой сердечных сокращений</p> <p>В частотой дыхания</p> <p>С измерением артериального давления</p> <p>Д потреблением кислорода</p>
15	Формирование рациональной осанки относится к	<p>А к воспитательным задачам</p> <p>В к образовательным задачам</p> <p>С к оздоровительным задачам</p> <p>Д к развивающим задачам</p>

16	При оценке быстроты различают... (несколько ответов)	<p>А латентное время двигательной реакции</p> <p>В частоту движений</p> <p>С скорость одиночного движения</p> <p>Д число возможных повторений упражнения в одном подходе</p>
17	К основам российской системы физического воспитания можно отнести	<p>А научно-методические основы</p> <p>В теоретические основы</p> <p>С методические основы</p> <p>Д управленческие основы</p>
18	Задача широкого физического образования в физическом воспитании	<p>А в спортивной подготовке</p> <p>В в профессиональной подготовке</p> <p>С в базовой физической культуре (ОФП)</p> <p>Д в оздоровительной физической культуре</p>
19	Эффект систематических занятий физическими упражнениями называется	<p>А эффект Линдроса</p> <p>В фаза восстановления</p> <p>С фаза гетерохронного развития</p> <p>Д фаза суперкомпенсации</p>
20	Основным средством физического воспитания является  (один ответ)	<p>А процедура закаливания</p> <p>В физические упражнения</p> <p>С гигиенические факторы</p> <p>Д трудовые движения, сходные с физ. упр</p>
21	Определение какого понятия дано: «... - педагогический процесс обучения двигательным действиям, знаниям, развития физических качеств»	<p>А физическое развитие</p> <p>В физическая подготовка</p> <p>С физкультурное образование</p> <p>Д физическое воспитание</p>
22	Цель физического воспитания обусловлена потребностями общества	<p>А экономическими</p> <p>В культурными</p> <p>С социальными</p>



		D духовными
23	Эффективность разработанной методики физического воспитания можно определить путём... (несколько ответов)	A путём умозаключений B путём литературного обзора C путём педагогического эксперимента D методом экстраполяции
24	Важнейшим условием физкультурного образования является	A техническая подготовка B физическая подготовка C тактическая подготовка D методическая подготовка
25	Формирование рациональной осанки относится к	A к воспитательным задачам B к образовательным задачам C к оздоровительным задачам D к развивающим задачам
26	«Всестороннее гармоничное развитие личности» к принципам относится	A к принципам российской системы физического воспитания B к дидактическим принципам C к методическим принципам D к принципам обучения
27	Все научные дисциплины, изучающие физическую культуру ориентированы, в конечном итоге, на	A на создание теории физической культуры B на создание оптимальных методик физического воспитания C на повышение статуса физической культуры D на развитие материально-технической базы
28	Правильная последовательность овладения уровнями двигательных действий	A. Двигательное умение- Двигательный навык-Двигательное умение высшего порядка B. Двигательное умение высшего порядка - Двигательное умение- Двигательный навык C. Двигательный навык-Двигательное

		<p>умение-Двигательное умение высшего порядка</p> <p>D. Двигательное умение-Двигательное умение высшего порядка-Двигательный навык</p>
29	К одинаковому результату могут привести разные физические упражнения	<p>A нет</p> <p>B очень редко</p> <p>C да</p>
30	Тема: «Спортивная подготовка и тренировка» относится» к разделу ТМФВ	<p>A теория физической культуры</p> <p>B педагогика</p> <p>C методика физической культуры</p> <p>D профессионально-прикладная физическая подготовка</p>
31	Общепрофилирующей дисциплиной на факультете физической культуры из перечисленных является	<p>A гимнастика</p> <p>B физиология</p> <p>C валеология</p> <p>D ТМФКиС</p>
32	Возможные пути решения проблемы в физическом воспитании в процессе научных исследований носит название	<p>A заключение</p> <p>B гипотеза</p> <p>C цель</p> <p>D задачи</p>
33	Комплексное использование различных факторов ФК Российской системы физического воспитания требует	<p>A «принцип всестороннего гармонического развития личности»</p> <p>B «принцип оздоровительной направленности»</p> <p>C «принцип связи с практической жизнью общества</p> <p>D «принцип последовательности»</p>
34	Достижение определённого уровня физической подготовки российского физического воспитания регламентируют основы	<p>A программно-нормативные</p> <p>B организационные</p> <p>C научно-методические</p> <p>D идеологические</p>
35	В ПТУ используется направление физического воспитания	<p>A в спортивной подготовке</p> <p>B в базовой физической культуре (ОФП)</p> <p>C в профессиональной подготовке</p>

		D в оздоровительной физической культуре
36	Физические упражнения воспитывают	<p>A устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды</p> <p>B интеллектуальные качества</p> <p>C нравственные черты личности, волевые качества</p> <p>D эстетические представления на основе двигательной деятельности</p>
37	Регулярно занимающихся спортом, работоспособность сердца определяется...(несколько ответов)	<p>A частотой пульса (ЧСС)</p> <p>B систолическим объёмом крови</p> <p>C кровяным давлением</p> <p>D минутным объёмом крови</p>
38	Основные требования к оптимальной двигательной активности. Она должна проводиться...(несколько ответов)	<p>A в оптимальное время для каждого индивидуума</p> <p>B в проветриваемых помещениях</p> <p>C в утренние часы</p> <p>D в дневные часы</p>
39	Быстрый вывод из организма продуктов распада (несколько ответов)	<p>A совсем не заниматься физическими упражнениями</p> <p>B интенсивно продолжать заниматься физическими упражнениями</p> <p>C принимать лекарства</p> <p>D посещать баню</p>
40	Сложно-технические виды спорта... (несколько ответов)	<p>A прыжки в длину</p> <p>B спортивная гимнастика</p> <p>C шахматы</p> <p>D фигурное катание</p>
41	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями определяется... (несколько ответов)	<p>A частотой сердечных сокращений</p> <p>B частотой дыхания</p>

		<p>С измерением артериального давления</p> <p>D потреблением кислорода</p>
42	<p>Быстрый вывод из организма продуктов распада</p> <p>(несколько ответов)</p>	<p>A совсем не заниматься физическими упражнениями</p> <p>B интенсивно продолжать заниматься физическими упражнениями</p> <p>C принимать лекарства</p> <p>D посещать баню</p>
43	<p>Процесс восстановления характеризуется уровнями состояния...</p> <p>(несколько ответов)</p>	<p>A неполное восстановление</p> <p>B сверхвосстановление или суперкомпенсация</p> <p>C полное восстановление</p> <p>D начальное восстановление</p>
44	<p>При оценке быстроты различают...</p> <p>(несколько ответов)</p>	<p>A латентное время двигательной реакции</p> <p>B частоту движений</p> <p>C скорость одиночного движения</p> <p>D число возможных повторений упражнения в одном подходе</p>
45	<p>Физические упражнения, связанные с усиленным дыханием, приводят к ...</p> <p>(несколько ответов)</p>	<p>A увеличению альвеол</p> <p>B увеличению сопротивления движению воздуха при большой вентиляции лёгких</p> <p>C расширением бронхов</p>
46	<p>Регулярные физические упражнения и закаливающие процедуры способствуют..... (несколько ответов)</p>	<p>A физическому развитию личности</p> <p>B высокой физической подготовленности</p> <p>C профилактике сохранения здоровья</p>
47	<p>Массаж поддерживает жизненный тонус организма, повышает работоспособность, ускоряет восстановительные процессы - ..... (несколько ответов)</p>	<p>A спортивный</p> <p>B лечебный</p> <p>C косметический</p>

		D гигиенический
48	В состоянии утомлений выделяют ... (несколько ответов)	A умственное B сенсорное C эмоциональное D физическое
49	Виды спорта, развивающие силу и скоростно-силовые способности... (несколько ответов)	A регби B прыжки в высоту C теннис (настольный) D хоккей с шайбой
50	Виды спорта, благотворно действующие на дыхательную систему..... (несколько ответов)	A лыжи B гимнастика C плавание D акробатика E шахматы
51	Игровые виды спорта...(несколько ответов)	A баскетбол B гандбол C регби D фехтование
52	В утомлении выделяют следующие виды...(несколько ответов)	A. умственное; B. эмоциональное; C. сенсорное; D. физическое.
53	Циклические виды спорта...(несколько ответов)	A. лыжные гонки; B. гандбол; C. велоспорт; D. фигурное катание.
54	Единоборства...(несколько ответов)	A. борьба; B. бокс; C. плавание; D. фехтование.
55	Виды спорта развивающие быстроту..... (несколько ответов)	A. фехтование; B. тяжёлая атлетика; C. стрельба из лука; D. дартс.

56	Сложно-технические виды спорта... (несколько ответов)	<ul style="list-style-type: none"> <li>A. прыжки в длину;</li> <li>B. шахматы;</li> <li>C. спортивная гимнастика;</li> <li>D. фигурное катание.</li> </ul>
57	Виды спорта развивающие координацию движения (ловкость)... (несколько ответов)	<ul style="list-style-type: none"> <li>A. спортивная гимнастика;</li> <li>B. фигурное катание;</li> <li>C. шахматы;</li> <li>D. прыжки в воду.</li> </ul>
58	Виды спорта развивающие выносливость... (несколько ответов)	<ul style="list-style-type: none"> <li>A. прыжки в длину;</li> <li>B. гребля;</li> <li>C. бег 100м;</li> <li>D. велоспорт.</li> </ul>
59	Определяют диапазон уровня двигательной активности... (несколько ответов)	<ul style="list-style-type: none"> <li>A. минимальный;</li> <li>B. максимальный;</li> <li>C. субмаксимальный;</li> <li>D. оптимальный.</li> </ul>
60	Разновидности предстартового состояния... (несколько ответов)	<ul style="list-style-type: none"> <li>A. боевая готовность;</li> <li>B. предстартовая лихорадка;</li> <li>C. предстартовая апатия.</li> </ul>
61	Максимальное потребление кислорода (МПК) у спортсменов составляет... (несколько ответов)	<ul style="list-style-type: none"> <li>A. 2,5- 3,0 л/мин;</li> <li>B. 3,0- 4,5;</li> <li>C. 5,5- 6,0;</li> <li>D. 6,0- 6,5;</li> <li>E. 6,5- 7,0.</li> </ul>
62	Физическое воспитание выполняет задачи... (несколько ответов)	<ul style="list-style-type: none"> <li>A. оздоровительные;</li> <li>B. образовательные;</li> <li>C. медико-биологические;</li> <li>D. воспитательные.</li> </ul>
63	Существуют виды контроля за эффективностью тренировочных занятий... (несколько ответов)	<ul style="list-style-type: none"> <li>A. этапный;</li> <li>B. текущий;</li> <li>C. оперативный;</li> <li>D. медико-биологический.</li> </ul>
64	В спорте присутствуют основные разделы планирования... (несколько ответов)	<ul style="list-style-type: none"> <li>A. перспективное;</li> <li>B. годовичное;</li> <li>C. текущее и оперативное;</li> <li>D. недельное.</li> </ul>
65	В процессе регулярных занятий физическими упражнениями вес сердца	<ul style="list-style-type: none"> <li>A. 400 – 405 г;</li> <li>B. 450 – 500 г;</li> <li>C. 500 – 600 г;</li> </ul>

	составляет...(несколько ответов)	D. 600 – 700 г.
66	Общеразвивающие упражнения (разминка) применяется в ... части занятия	A. вводноподготовительной; B. основной; C. специальной; D. заключительной.
67	Продукты распада, в частности молочная кислота, выводится из организма с...(несколько ответов)	A. потом; B. слюнными железами; C. мочой.
68	Наиболее распространённые травмы при занятиях спортом...(несколько ответов)	A. растяжение; B. переломы; C. ушибы; D. ожоги.
69	Девиз Олимпийских игр (несколько ответов)...	A. дальше; B. шире; C. выше; D. крепче; E. быстрее; F. сильнее.
70	При утомлении применяются следующие средства и методы восстановления...(несколько ответов)	A. релаксация (уменьшение напряжения, расслабление) произвольная и непроизвольная; B. массаж и физиотерапевтические процедуры; C. активный отдых; D. употребление алкогольных напитков; E. фармакологические и психорегулирующие средства.
71	Основные причины мышечного утомления у занимающихся физическими упражнениями... (несколько ответов)	A. отрицательное воздействие внешней среды; B. недостаточное снабжение кислородом мышц и тканей организма; C. поступление из мышц в кровь большого количества продуктов распада; D. несоблюдение методических указаний для занятий физическими упражнениями; E. недостаточное развитие тех или иных физических качеств у занимающихся.
72	В спорте выделяют...(несколько ответов)	A. спорт высших достижений;

		<p>В. массовый спорт;  С. дворовый спорт;  D. детско-юношеский спорт;  E. инвалидный спорт.</p>
73	Обмен веществ между организмом и внешней средой сопровождается тратой энергии на...(несколько ответов)	<p>A. работу внутренних органов;  B. снижение веса (массы тела);  C. физическую и умственную работу;  D. поддержание постоянной температуры тела;  E. физическое совершенство.</p>
74	В процессе физического воспитания применяются следующие методы...(несколько ответов)	<p>A. регламентированного упражнения;  B. игровой;  C. соревновательный;  D. тренировочный;  E. словесный.</p>
75	Физические упражнения способствуют...(несколько ответов)	<p>A. расширению кровеносных сосудов;  B. снижению тонуса их мышечных стенок;  C. улучшению питания;  D. повышению обмена веществ;  E. сужению кровеносных сосудов.</p>
76	Общеразвивающие упражнения (разминка) является основной частью занятия и влияют...(несколько ответов)	<p>A. мышечную систему и связки;  B. дыхательную и сердечно-сосудистую системы;  C. органы обоняния и осязания;  D. опорно-двигательный аппарат;  E. органы зрения.</p>
77	Показателями состояния физической культуры и спорта являются...(несколько ответов)	<p>A. уровень здоровья, физического развития и подготовленности людей;  B. степень использования физической культуры и спорта в сфере образования и воспитания, на производстве, в быту, в формировании здорового образа жизни;  C. спортивные достижения на международном уровне;  D. материально-техническое и научно- методическое обеспечение.</p>
78	Физические упражнения воспитывают...(несколько ответов)	<p>A. устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;  B. нравственные черты личности, волевые качества;  C. интеллектуальные качества;  D. эстетические представления на основе двигательной деятельности.</p>



79	Основными факторами, определяющими конкретное содержание профессионально-прикладной физической подготовки являются... (несколько ответов)	<p>А. формы труда специалистов данного профиля;</p> <p>В. условия и характер труда;</p> <p>С. режим труда и отдыха;</p> <p>Д. особенности динамики работоспособности специалистов в процессе труда и специфика их профессионального утомления и заболеваемости.</p>
80	Средства профессионально-прикладной физической подготовки объединяются в следующие группы... (несколько ответов)	<p>А. прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта;</p> <p>В. прикладные виды спорта;</p> <p>С. оздоровительные силы природы гигиенические факторы;</p> <p>Д. вспомогательные средства, обеспечивающие качество учебного процесса.</p>
81	Существуют уровни здоровья... (несколько ответов)	<p>А. биологический уровень;</p> <p>В. физиологический уровень;</p> <p>С. социальный уровень;</p> <p>Д. психологический уровень.</p>
82	При закаливании руководствуются принципами... (несколько ответов)	<p>А. закаливающие процедуры проводить систематически;</p> <p>В. постепенное увеличение продолжительности и интенсивности процедур;</p> <p>С. сочетание различных средств закаливания;</p> <p>Д. учёт индивидуальных особенностей и реакции организма на процедуры закаливания.</p>
83	В общеобразовательных задачах физического воспитания формируются... (несколько ответов)	<p>А. специальные знания в области физической культуры и спорта;</p> <p>В. двигательные умения и навыки;</p> <p>С. гигиенические знания физическими упражнениями;</p> <p>Д. морфофункциональные структуры организма человека.</p>
84	Оздоровительная задача физического воспитания – это.. (несколько ответов)	<p>А. формирование морфофункциональных структур организма человека;</p> <p>В. воспитание нравственных черт личности, волевых качеств;</p> <p>С. обеспечение адекватных возрасту развития физических качеств;</p> <p>Д. повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.</p>

85	При активном занятии физическими упражнениями морфологическая перестройка не ограничивается разрастанием сердечной мышцы, кроме этого происходит...(несколько ответов)	<ul style="list-style-type: none"> <li>A. утолщение стенок желудочков;</li> <li>B. уменьшение стенок предсердий;</li> <li>C. уменьшение диаметров отверстий сердца;</li> <li>D. увеличение емкости коронарных сосудов.</li> </ul>
86	При занятиях физическими упражнениями занимающиеся часто испытывают боли в мышцах, это происходит при...(несколько ответов)	<ul style="list-style-type: none"> <li>A. слабой подготовке занимающихся;</li> <li>B. неадекватном объеме физической нагрузки;</li> <li>C. физиологических изменениях в мышцах (накопление продуктов распада)</li> <li>D. нерегулярных занятиях физическими упражнениями.</li> </ul>
87	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями определяется...(несколько ответов)	<ul style="list-style-type: none"> <li>A. частотой сердечных сокращений;</li> <li>B. измерением артериального давления;</li> <li>C. частотой дыхания;</li> <li>D. потреблением кислорода.</li> </ul>
88	Ловкость развивают...(несколько ответов)	<ul style="list-style-type: none"> <li>A. плавание</li> <li>B. прыжки в длину с места или с разбега</li> <li>C. упражнения с предметами (мячом, гимнастической палкой, скакалкой)</li> <li>D. подвижные и спортивные игры</li> </ul>
89	Задачи профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов.....(несколько ответов)	<ul style="list-style-type: none"> <li>A. формировать необходимые прикладные знания;</li> <li>B. осваивать прикладные умения и навыки;</li> <li>C. воспитывать прикладные психофизические качества;</li> <li>D. воспитывать прикладные специальные качества.</li> </ul>
90	В процессе профессионально-прикладного использования физической культуры в ВУЗе решаются задачи...(несколько ответов)	<ul style="list-style-type: none"> <li>A. укрепление здоровья;</li> <li>B. профилактика профессиональных заболеваний;</li> <li>C. предупреждение травматизма;</li> <li>D. повышение работоспособности.</li> </ul>
91	Для приведения организма в состояние наибольшей физической работоспособности применяются...(несколько ответов)	<ul style="list-style-type: none"> <li>A. массаж;</li> <li>B. проведение основной части урока без разминки;</li> <li>C. разминка;</li> <li>D. индивидуальные беседы.</li> </ul>

92	Увеличение расхода энергии за счёт повышения двигательной активности приводит к... (несколько ответов)	<p>А. профилактике заболевания внутренних органов;</p> <p>В. повышению физической работоспособности;</p> <p>С. заболевание опорно-двигательного аппарата;</p> <p>Д. резкому снижению веса тела.</p>
93	Максимальное укрепление сердечной мышцы происходит при применении упражнений... (несколько ответов)	<p>А. беговых;</p> <p>В. тяжелоатлетических;</p> <p>С. гимнастических;</p> <p>Д. плавательных.</p>
94	Дайте определение понятию «здоровье»... (несколько ответов)	<p>А. отсутствие болезней;</p> <p>В. состояние физического благополучия;</p> <p>С. состояние психического благополучия;</p> <p>Д. состояние социального благополучия.</p>
95	При болях в правом боку во время бега следует... (несколько ответов)	<p>А. снизить темп движения;</p> <p>В. глубоко подышать, делая резкий выдох;</p> <p>С. сразу остановиться;</p> <p>Д. обратиться к врачу.</p>
96	Для решения задач физического воспитания применяются... (несколько ответов)	<p>А. физические упражнения;</p> <p>В. гигиенические факторы;</p> <p>С. оздоровительные силы природы;</p> <p>Д. спортивные и подвижные игры.</p>
97	Процессу торможения во время сна наиболее подвержены... (несколько ответов)	<p>А. кора больших полушарий головного мозга;</p> <p>В. дыхательная система;</p> <p>С. сердечно-сосудистая система;</p> <p>Д. мышечный аппарат.</p>
98	В практике культурно-оздоровительных работ проводятся соревнования... (несколько ответов)	<p>А. спортивной направленности;</p> <p>В. восстановительной;</p> <p>С. оздоровительной;</p> <p>Д. пропагандистской.</p>
99	В процессе работоспособности человека выделяются следующие фазы... (несколько ответов)	<p>А. вработываемость;</p> <p>В. устойчивое состояние;</p> <p>С. снижение работоспособности;</p> <p>Д. возбуждение.</p>
100	Акробатические упражнения (несколько ответов)	<p>А Кувырок вперёд</p> <p>В Сальто назад</p> <p>С Прыжок вверх</p> <p>Д Прыжок ноги вместе</p>

#### 4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Рейтинговая оценка проводится из 100 баллов. По дисциплине обучаемые в ходе текущего контроля обязаны пройти внутрисеместровую аттестацию. Внутрисеместровая аттестация проходит 1 раз в семестр в форме компьютерного тестирования. Во время компьютерного тестирования у обучающегося оценивается знаниевая составляющая компетенции (до 100 баллов) в зависимости от показанного процента правильных ответов. Тест считается пройденным при правильном ответе на 50 и более процентов тестовых заданий.

Преподаватель по дисциплине преследует цель оценить сформированность требуемых компетенций, работу студента за курс, получение теоретических знаний, их прочность, развитие творческого мышления, приобретение навыков самостоятельной работы, умение применять полученные знания для решения практических задач.

Зачёт проводится в форме компьютерного тестирования.

При правильном ответе на 50 и более процентов тестовых заданий, студент получает оценку – зачтено. При правильном ответе менее 50 процентов тестовых заданий, студент получает оценку – не зачтено.

Тест считается пройденным при правильном ответе. Результат сдачи заносится преподавателем в ведомость и зачётную книжку.

Для лиц с нарушениями зрения:

– в форме электронного документа,

Для лиц с нарушениями слуха:

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в форме электронного документа,

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

#### 4.2.1 Вопросы к зачёту

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
2. Прыжки со скакалкой;
3. Поднимание и опускание туловища, лёжа на животе;
4. Сгибание и разгибание туловища, лёжа на спине, ноги согнуты в коленях и закреплены, руки за головой в замок(юн) или скрестно на груди (дев).
5. Удержание туловища на гимнастической стенке в висячем положении на согнутых руках;
6. Поднимание и опускание ног до горизонтального положения в висячем положении на гимнастической стенке;
7. Из упора, присев, выпрыгивание вверх;
8. Тест Купера;
9. Бег 6 минут;
10. Прыжок в длину с места;
11. Бег 60 м;

12. Челночный бег 3x10м.;
13. Наклон туловища;
14. Тест Абалакова;
15. Прыжок с места.

**Контрольные нормативы физической подготовленности основного и  
подготовительного отделения  
(девушки)**

№	Виды упражнений	мел. группа	очки – баллы				
			1	2	3	4	5
6.	Бег 100 м. (с)	осн.	18,8	17,9	17,0	16,0	15,7
7.	Бег 2000 м. (с)	осн.	12,15	11,45	11,30	11,00	10,30
8.	Прыжки в длину с места (см)	осн.	160	168	180	190	200
9.	Прыжки в длину с разбега (см)	осн.	280	300	325	360	365
10.	Прыжки в высоту(см)	осн.	100	105	110	115	120
11.	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (кол-во)	осн.	20	30	40	50	60
12.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (кол-во)	осн.	4	8	12	16	20
13.	Приседание на одной ноге (кол-во).	осн.	4	6	8	10	12
14.	Метание гранаты (м).	осн.	13	18	23	25	27
15.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от скамейки (кол-во)	осн.	7	11	14	16	18
16.	Наклон ноги вместе стоя на скамейке(кол-во).	осн.	3	5	9	15	18
17.	Тест Купера - бег за 12 минут (км)	осн.	1,9	2,1	2,2	2,3	2,4

**Юноши**

	Виды упражнений	мел. группа	очки - баллы				
			1	2	3	4	5
1	Бег 100 м.(с)	осн.	14,6	14,3	14,0	13,6	13,2
1	Бег 3000 м. (с)	осн.	14,50	13,50	13,10	12,35	12,00
6	Прыжки в длину с места (см)	осн.	215	220	230	240	250
1	Прыжки в длину с разбега (см)	осн.	390	410	435	460	500
1	Прыжки в высоту (см)	осн.	125	130	135	140	145
1	Поднимание ног до касания перекладины (кол-во)	осн.	3	5	6	8	10
1	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (кол-во).	осн.	30	35	45	50	60
1	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (кол-во).	осн.	5	7	9	12	15
1	Приседание на одной ноге (кол-во).	осн.	10	12	15	18	20
1	Метание гранаты (м)	осн.	30	35	40	42	45
6	Сгибание и разгибание рук в (кол-во).упоре лёжа (кол-во).	осн.	20	25	30	35	40
1	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.(кол-во).	осн.	5	7	9	12	15
6	Наклон ноги вместе стоя на скамейке (см).	осн.	1	3	7	13	15
1	Тест Купера - бег за 12 минут (км)	осн.	2,2	2,5	2,6	2,8	3,0

**5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

**5.1. Основная литература:**

1. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 224 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Модуль.). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/807F7EDA-AEA9-4B96-85B7-0DD2A5376984](http://www.biblio-online.ru/book/807F7EDA-AEA9-4B96-85B7-0DD2A5376984).
2. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 441 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-04707-3. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/C17B2155-951C-4710-9022-F499C5E896C2](http://www.biblio-online.ru/book/C17B2155-951C-4710-9022-F499C5E896C2).
3. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для академического бакалавриата / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 240 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-02432-6. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/E371508A-957B-43C0-A1CE-C205DAA3974A](http://www.biblio-online.ru/book/E371508A-957B-43C0-A1CE-C205DAA3974A).
4. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Серия : Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/AE7D793C-0120-4F4B-A338-4F2F27A41C8F](http://www.biblio-online.ru/book/AE7D793C-0120-4F4B-A338-4F2F27A41C8F).
5. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00329-1. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/CCD19D71-F995-4A8F-B2BF-5FD786DD43BB](http://www.biblio-online.ru/book/CCD19D71-F995-4A8F-B2BF-5FD786DD43BB).

## 5.2. Дополнительная литература:

1. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 274 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04401-0. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/D7F74695-9465-4282-9024-9E888B47C038](http://www.biblio-online.ru/book/D7F74695-9465-4282-9024-9E888B47C038).
2. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика: методика подготовки юного тяжелоатлета : учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 395 с. — (Серия : Авторский учебник). — ISBN 978-5-534-03738-8. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/34ABB8A4-CD82-46EE-9FB1-SA31033CA342](http://www.biblio-online.ru/book/34ABB8A4-CD82-46EE-9FB1-SA31033CA342).
3. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика в 2 т. Том 1 : учебник для академического бакалавриата / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 273 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-05002-

8. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/17C78E07-8AAF-4B5B-BCFF-1CAADC21315C](http://www.biblio-online.ru/book/17C78E07-8AAF-4B5B-BCFF-1CAADC21315C).
4. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 127 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04499-7. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/01ADADA4-9DB1-4B54-9AF2-99F20691EF31](http://www.biblio-online.ru/book/01ADADA4-9DB1-4B54-9AF2-99F20691EF31).
5. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 247 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04766-0. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/E1AAA76D-3A38-4A16-AADA-DADEB608ECB1](http://www.biblio-online.ru/book/E1AAA76D-3A38-4A16-AADA-DADEB608ECB1).
6. Губа, В.П. Теория и методика футбола [Электронный ресурс] : учебник / В.П. Губа, А.В. Лексаков. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2013. — 536 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/51783>. — Загл. с экрана. Алиев, Э.Г. Мини-футбол в дошкольных образовательных учреждениях [Электронный ресурс] : учебное пособие / Э.Г. Алиев, О.С. Андреев, С.Н. Андреев. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2014. — 124 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/69820>. — Загл. с экрана
7. Андреев, С.Н. Мини-футбол в школе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2006. — 224 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/10832>.
8. Виноградов, П.А. Об отношении различных групп населения Российской Федерации к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО) (по результатам социологических исследований) [Электронный ресурс] / П.А.Виноградов, Ю.В. Окуньков. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2015. — 156 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/69852>
9. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для академического бакалавриата / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 240 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-02432-6. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/E371508A-957B-43C0-A1CE-C205DAA3974A](http://www.biblio-online.ru/book/E371508A-957B-43C0-A1CE-C205DAA3974A)

### 5.3. Периодические издания:

Адаптивная физическая культура. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34077976>

Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=56927>

Лечебная физкультура и спортивная медицина. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34076323>



Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=27127>

Теория и практика физической культуры. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34113949>

Физическая культура и спорт в современном мире [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=50822>

Физическая культура, спорт и здоровье [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51351>

Физическое воспитание и спортивная тренировка. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51013>

Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=28661>

Экстремальная деятельность человека. - URL: <http://www.extreme-edu.ru/magazine>

## **6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1. ЭБС издательства «Лань» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы] : сайт. – URL: <http://e.lanbook.com>.
2. ЭБС «Юрайт» [раздел «ВАША ПОДПИСКА: Филиал КубГУ (г. Славянск-на-Кубани): учебники и учебные пособия издательства «Юрайт»] : сайт. – URL: <https://www.biblio-online.ru/catalog/E121B99F-E5ED-430E-A737-37D3A9E6DBFB>.
3. Научная электронная библиотека. Монографии, изданные в издательстве Российской Академии Естествознания [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <https://www.monographies.ru/>.
4. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [5600 журналов, в открытом доступе – 4800] : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.
5. Базы данных компании «Ист Вью» [раздел: Периодические издания (на рус. яз.) включает коллекции: Издания по общественным и гуманитарным наукам; Издания по педагогике и образованию; Издания по информационным технологиям; Статистические издания России и стран СНГ] : сайт. – URL: <http://dlib.eastview.com>.
6. КиберЛенинка : научная электронная библиотека [научные журналы в полнотекстовом формате свободного доступа] : сайт. – URL: <http://cyberleninka.ru>.
7. Единое окно доступа к образовательным ресурсам : федеральная информационная система свободного доступа к интегральному каталогу образовательных интернет-ресурсов и к электронной библиотеке учебно-методических материалов для всех уровней образования: дошкольное, общее, среднее профессиональное, высшее, дополнительное : сайт. – URL: <http://window.edu.ru>.
8. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [для общего, среднего профессионального, дополнительного образования; полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <http://fcior.edu.ru>.
9. Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная

система правовой информации [полнотекстовый ресурс свободного доступа]: сайт. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru>.

10. Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.

11. Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About>.

12. Российское образование : федеральный портал. – URL: <http://www.edu.ru/>.

13. Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки [авторефераты – в свободном доступе] : сайт. – URL: <http://diss.rsl.ru/>.

14. Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека» [на базе Российской государственной библиотеки] : сайт. – URL: <http://xn--90ax2c.xn--p1ai/>.

15. Academia : видеолекции ученых России на телеканале «Россия К» : сайт. – URL: [http://tvkultura.ru/brand/show/brand\\_id/20898/](http://tvkultura.ru/brand/show/brand_id/20898/).

16. Лекториум : видеокolleкции академических лекций вузов России : сайт. – URL: <https://www.lektorium.tv>.

## **7. Методические указания для студентов по освоению дисциплины**

При изучении дисциплины студенты часть материала должны проработать самостоятельно. Роль самостоятельной работы велика.

В начале изучения данной дисциплины обучающийся должен ознакомиться с рабочей учебной программой дисциплины и ее основными разделами такими, как цели и задачи дисциплины, перечень знаний, умений и владений (компетенций), приобретаемых при ее изучении, содержание и структура дисциплины, система оценивания по дисциплине, рекомендуемая литература, и др.

Важное значение для освоения данной дисциплины имеет ознакомление с календарным графиком прохождения дисциплины, который включает перечень необходимых для выполнения аудиторных практических заданий, домашних заданий, контрольных опросов. В процессе изучения дисциплины обучающийся должен соблюдать сроки выполнения всех учебных заданий, предусмотренных этим графиком.

Особое внимание следует обратить на рейтинговую систему оценивания по дисциплине, которая включает оценку выполнения всех учебных заданий в рейтинговых баллах.

На лекциях обучающемуся рекомендуется внимательно слушать учебный материал, записывать основные моменты, идеи, пытаться сразу понять главные положения темы, а если что неясно - делать соответствующие пометки. После лекции во внеурочное время целесообразно прочитать записанный материал с целью его усвоения и выяснения непонятных вопросов.

Обучающийся должен тщательно готовиться к практическим занятиям путём проработки теоретических положений по теме занятия из конспекта лекций, рекомендуемых учебников, учебных пособий, дополнительной литературы, интернет-

источников, сделать необходимые записи. При этом обязательно следует изучить соответствующий раздел методических рекомендаций преподавателя к практическим занятиям и самостоятельной работе, проработать алгоритм и содержание его выполнения.

При изучении дисциплины обучающийся должен в первую очередь освоить основные термины, понятия и положения данной дисциплины, чтобы опираясь на них разобраться в учебном материале и освоить необходимые знания, умения и владения (компетенции).

Обучающемуся следует тщательно готовиться к модульному тестированию, контрольным опросам, решению задач и кейсов прорабатывая конспект лекций и рекомендуемую литературу, а также подготовке реферата.

На практических занятиях необходимо выполнять все указания преподавателя по выполнению практических заданий (задач, этапов работы), активно участвовать в обсуждении теоретических аспектов занятия и обсуждении хода его выполнения.

Таким образом, обучающийся может освоить данную дисциплину и приобрести необходимые знания, умения и владения (компетенции), своевременно и правильно выполняя все предусмотренные учебные задания.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная учебная работа (консультации) – дополнительное разъяснение учебного материала.

Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья.

## **7.1 Методические рекомендации для подготовки к лекционным занятиям**

Лекционный курс предполагает систематизированное изложение основных вопросов учебного плана.

На первой лекции лектор обязан предупредить обучающихся, применительно к какому базовому учебнику (учебникам, учебным пособиям) будет прочитан курс.

Лекционный курс должен давать наибольший объем информации и обеспечивать более глубокое понимание учебных вопросов при значительно меньшей затрате времени, чем это требуется большинству обучающихся на самостоятельное изучение материала.

## **7.2 Методические рекомендации для подготовки к практическим занятиям**

Семинарские (практические занятия) представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы.

Основной формой проведения семинаров и практических занятий является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях. В обязанности преподавателя входят: оказание методической помощи и консультирование обучающихся по соответствующим темам курса.

Активность на практических занятиях оценивается по следующим критериям:

- ответы на вопросы, предлагаемые преподавателем;
- участие в дискуссиях;
- выполнение проектных и иных заданий;
- ассистировали преподавателю в проведении занятий.

Выступления и оппонирование выступлений проверяют степень владения теоретическим материалом, а также корректность и строгость рассуждений.

Оценивание практических заданий входит в накопленную оценку.

## **7.3 Методические рекомендации для подготовки к самостоятельной работе**

Для успешного усвоения курса необходимо не только посещать аудиторные занятия, но и вести активную самостоятельную работу. При самостоятельной проработке курса обучающиеся должны:

- просматривать основные определения и факты;
- повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учётом рекомендованной по данной теме литературы;
- изучить рекомендованную основную и дополнительную литературу, составлять тезисы, аннотации и конспекты наиболее важных моментов;
- самостоятельно выполнять задания, аналогичные предлагаемым на занятиях;
- использовать для самопроверки материалы фонда оценочных средств;
- выполнять домашние задания по указанию преподавателя.

Домашнее задание оценивается по следующим критериям:

- степень и уровень выполнения задания;
- аккуратность в оформлении работы;
- использование специальной литературы;
- сдача домашнего задания в срок.

Оценивание домашних заданий входит в накопленную оценку.

## **7.4 Методические рекомендации для получения консультации**

При всех формах самостоятельной работы студент может получить разъяснения по непонятным вопросам у преподавателя на индивидуальных консультациях в соответствии с

графиком консультаций. Студент может также обратиться к рекомендуемым преподавателем учебникам и учебным пособиям, в которых теоретические вопросы изложены более широко и подробно, чем на лекциях и с достаточным обоснованием.

Консультация – активная форма учебной деятельности в педвузе. Консультацию предваряет самостоятельное изучение студентом литературы по определённой теме. Качество консультации зависит от степени подготовки студентов и остроты поставленных перед преподавателем вопросов.

Учебное издание

Соколов Александр Сергеевич

## **Физическая культура и спорт**

**Методические материалы к изучению дисциплины и организации самостоятельной работы для студентов 1-го курса бакалавриата, обучающихся по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование ( с двумя профилями – Начальное образование, Дошкольное образование) очной и заочной форм обучения**

Подписано в печать 28.03.2018 г.

Формат 60x84/16. Бумага типографская. Гарнитура «Таймс».

Усл. п. л. \_\_\_ Уч.-изд. л. 3,87

Тираж 50 экз. Заказ № \_\_\_\_\_

Филиал Кубанского государственного университета в г. Славянске–на–Кубани  
353560, Краснодарский край, г. Славянск–на–Кубани, ул. Кубанская, 200

Отпечатано в издательском центре  
филиала Кубанского государственного университета в г. Славянске–на–Кубани  
353560, Краснодарский край, г. Славянск–на–Кубани, ул. Кубанская, 200