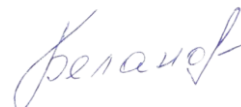


МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО ВГУ)

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий кафедрой  
физического воспитания  
и спорта



Беланов А.Э.  
14.03.2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.О.31 Физическая культура и спорт**

- 1. Шифр и наименование направления подготовки:** 05.03.06 – Экология и природопользование
- 2. Профиль подготовки:** Геоэкология и природопользование
- 3. Квалификация (степень) выпускника:** бакалавр
- 4. Форма обучения:** очная
- 5. Кафедра, отвечающая за реализацию дисциплины:** физического воспитания и спорта
- 6. Составители программы:** Беланов Александр Элдорович, канд. пед. наук, доцент
- 7. Рекомендована:** НМС кафедры физического воспитания и спорта 06.03.2024 г., протокол № 2511-03

**8. Учебный год:** 2024 / 2025

**Семестр(-ы):** 1

## 9. Цели и задачи учебной дисциплины:

Целями освоения учебной дисциплины являются:

- формирование физической культуры личности;
- приобретение способности целенаправленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи учебной дисциплины:

- овладение знаниями теоретических и практических основ физической культуры и спорта и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и в двигательной активности.

## 10. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП:

Дисциплина относится к блоку Б1 учебного плана и включена в его базовую часть.

## 11. Планируемые результаты обучения по дисциплине/модулю (знания, умения, навыки), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями) и индикаторами их достижения:

Код	Название компетенции	Код(ы)	Индикатор(ы)	Планируемые результаты обучения
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	<b>Знать:</b> научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. <b>Уметь:</b> творчески использовать средства и методы физического воспитания для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. <b>Владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры для успешной социальной и профессиональной деятельности
		УК-7.2	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	
		УК-7.3	Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	

## 12. Объем дисциплины в зачетных единицах / час – 2 / 72.

Форма промежуточной аттестации: зачет.

### 13. Трудоемкость по видам учебной работы:

Вид учебной работы		Трудоемкость	
		Всего	По семестрам
			1 семестр
Контактная работа		66	66
в том числе:	лекции	8	8
	практические	58	58
Самостоятельная работа		6	6
Промежуточная аттестация		—	—
Итого:		72	72

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья установлен особый порядок освоения дисциплины с учетом состояния их здоровья. Регламентируется Положением о порядке реализации дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту, в том числе для лиц с ограниченными возможностями здоровья. (П ВГУ 2.1.27 - 2017).

#### 13.1. Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины	Реализация раздела дисциплины с помощью онлайн-курса, ЭУМК
<b>1. Лекции</b>			
1.1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура в структуре высшего образования. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности студента. Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании	—
1.2	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности	Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды	—
1.3	Основы	Здоровье человека как ценность, факторы	—

	здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	его определяющие. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	
1.4	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	Методические принципы физического воспитания. Основы обучения движениям. Развитие физических и формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая и специальная физическая подготовка, их цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена.	—
<b>2. Практические занятия</b>			
2.1	Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие. Использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального утомления, повышения эффективности учебного труда.	—
2.2	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Планирование и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль эффективности самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения. Гигиена самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.	—
2.3	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Краткая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений (элективных дисциплин).	-

### 13.2. Темы (разделы) дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Виды занятий (количество часов)				
		Лекции	Практические	Лабораторные	Самост. работа	Всего
1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	2	—	—	2	4
2	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности	2	—	—	2	4
3	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	—	—	2	4
4	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	2	22	—	—	24
5	Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	—	24	—	—	24
6	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	—	12	—	—	12
	Итого:	8	58	—	6	72

#### 14. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Работа с конспектами лекций, выполнение практических заданий по физическому самосовершенствованию и составлению комплексов тренировочных занятий физическими упражнениями и спортом, соблюдение недельного режима двигательной активности.

#### 15. Перечень основной и дополнительной литературы, ресурсов интернет, необходимых для освоения дисциплины

а) основная литература:

№ п/п	Источник
1	Шулятьев В.М. Физическая культура студента / В.М. Шулятьев, Побыванец В.С. – М.: РУДН, 2012. – 287 с. <URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=226786">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=226786</a> >
2	<a href="#">Шулятьев В.М.</a> Волейбол / В.М. Шулятьев; Побыванец В.С. – Москва: РУДН, 2012. – 202 с. – ISBN 978-5-209-04350-8. <URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=226787">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=226787</a> >

б) дополнительная литература:

№ п/п	Источник
3	Спортивные игры в физической культуре студентов вузов: учеб.-метод.

	пособие / А.Э. Беланов и [др]. – Воронеж: ЛОП ВГУ, 2006. – 22 с.: табл. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/sep06173.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/sep06173.pdf</a> >
4	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений: учеб.-метод. пособие / А.Э. Беланов и [др.]. – Воронеж: ВГУ, 2007. – 33 с. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/may07034.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/may07034.pdf</a> >
5	Физическая культура и спорт в вузе: учеб.-метод.пособие / А.Э.Беланов, О.В.Гришаев. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2009. – 46 с. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m09-75.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m09-75.pdf</a> >
6	Ритмическая гимнастика в вузе: учеб.-метод. пособие для вузов / А.Э. Беланов и [др] – Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2010. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m10-96.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m10-96.pdf</a> >
7	Общая физическая подготовка в системе физического воспитания: учеб.-метод. пособие / И.В.Рубцова [и др.]. – Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2013. – 30 с. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m13-59.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m13-59.pdf</a> >
8	Игровые виды спорта в вузе: учеб.-метод. пособие / А.Э.Беланов [и др.]. – Воронеж: Издательский дом ВГУ, 2014. – 30 с. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-17.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-17.pdf</a> >
9	Программное содержание курса по дисциплине "Физическая культура" для студентов университета, занимающихся в методобъединении спортивной борьбы: учеб.-метод. пособие для вузов / А.Э. Беланов [и др.]. – Воронеж: Издательский дом ВГУ, 2014. – 27 с. – <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-160.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-160.pdf</a> >
10	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов: учеб.-метод. пособие для вузов / И.В.Рубцова [и др.]. – Воронеж: Издательский дом ВГУ, 2014. – 24 с. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-111.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-111.pdf</a> >
11	Избыточный вес тела. Средства и методы профилактики и коррекции: учеб.-метод. пособие для вузов / И.В.Рубцова [и др.]. – Воронеж: Издательский дом ВГУ, 2015. – 25 с. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-04.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-04.pdf</a> >
12	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности: учеб.-метод. пособие для вузов /Ю.А.Гончарова [и др.]. – Воронеж: Издательский дом ВГУ, 2015. – 34 с. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-13.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-13.pdf</a> >
13	Из истории Олимпийских игр: Ритмическая гимнастика учеб.-метод. пособие для вузов / И.В.Рубцова [и др.]. – Воронеж: Издательский дом ВГУ, 2015. – 74 с. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-03.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-03.pdf</a> >
14	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания: учеб.-метод. пособие / А.Э. Беланов [и др.] – Воронеж: Издательский дом ВГУ, 2016. – 31 с. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m16-183.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m16-183.pdf</a> >.
15	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне": учеб.-метод. пособие / А.Э. Беланов и [др.]. – Воронеж: Издательский дом ВГУ, 2017. – 50 с <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m17-79.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m17-79.pdf</a> >
16	Производственная гимнастика с учетом специфики профессиональной деятельности: учеб.-метод. пособие: / сост.: А.Э. Беланов, Л.А. Барсукова, Я.В. Готовцева. – Воронеж: Издательский дом ВГУ, 2018. – 34 с. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-217.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-217.pdf</a> >
17	Беланов А.Э. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе: учеб.-метод. пособие / А.Э. Беланов. – Воронеж: Издательский дом ВГУ, 2018. – 73 с. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-123.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-123.pdf</a> >
18	Беланов А.Э. Физическая культура в вузе: учеб.-метод. пособие / А.Э.

	Беланов. – Воронеж: Издательский дом ВГУ, 2018. – 150 с. – ISBN 978-5-9273-2660-0. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-225.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-225.pdf</a> >.
19	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне": учебное пособие / А. Э. Беланов [др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2019 – 69 с. – ISBN 978-5-9273-2796-6
20	Беланов А.Э. Применение методики баскетбола на учебных занятиях по физической культуре в вузах учебное пособие / Воронеж. гос. ун-т; сост.: М.Ю. Янишевская, А.Э. Беланов. — Электрон. текстовые дан. — Воронеж: Издательский дом ВГУ, 2021. <a href="https://lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m21-75.pdf?st=a2HNJP69yg3Of2gqg-UHglw&amp;e=1627025712">https://lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m21-75.pdf?st=a2HNJP69yg3Of2gqg-UHglw&amp;e=1627025712</a>

в) информационные электронно-образовательные ресурсы:

№ п/п	Источник
21	Электронный каталог Научной библиотеки Воронежского государственного университета. – <UPL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/">http://www.lib.vsu.ru/</a> >
22	Полнотекстовая база «Университетская библиотека» – образовательный ресурс. – <UPL: <a href="http://www.biblioclub.ru">http://www.biblioclub.ru</a> >

#### 16. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы

№ п/п	Источник
23	Методика составления и проведения комплексов общеразвивающих упражнений с предметом в специальном и основном учебных отделениях: учеб.-методич. указания / сост.: А.Э. Беланов [и др.]. – Воронеж: Воронежский государственный педагогический университет, 2013. – 13 с.
24	Всероссийский физкультурно-образовательный комплекс «Готов к труду и обороне»: учебно-методическое пособие / Беланов А.Э. [и др.]. – Воронеж: Издательский дом ВГУ, 2017. – 50 с. – Тираж 50 экз. - 3,1 п. л. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m17-79.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m17-79.pdf</a> >
25	Производственная гимнастика с учетом специфики профессиональной деятельности: учеб.-метод. пособие / сост.: А.Э. Беланов, Л.А. Барсукова, Я.В. Готовцева. – Электрон. текстовые дан. – Воронеж: Издательский дом ВГУ, 2018. – Свободный доступ из интранета ВГУ.<URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-217.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-217.pdf</a> >

#### 17. Образовательные технологии, используемые при реализации учебной дисциплины, включая дистанционные образовательные технологии (ДОТ), электронное обучение (ЭО), смешанное обучение):

При проведении занятий в дистанционном режиме обучения используются технические и информационные ресурсы Образовательного портала "Электронный университет ВГУ (<https://edu.vsu.ru>), базирующегося на системе дистанционного обучения Moodle, развернутой в университете.

#### 18. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Спортивные залы	Специализированная мебель, гимнастические стенки, брусья, маты гимнастические, гантели, баскетбольные щиты, волейбольная сетка, сетки для игры в бадминтон, баскетбольные и волейбольные мячи, бадминтонные ракетки, воланы и мячи, обручи, многофункциональные
-----------------	---

	тренажеры.
--	------------

## 19. Оценочные средства для проведения текущей и промежуточной аттестаций

Порядок оценки освоения обучающимися учебного материала определяется содержанием следующих разделов дисциплины:

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Компетенция	Индикатор(ы) достижения компетенции	Оценочные средства
1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	УК-7	УК-7.1 УК-7.3	Практикоориентированные задания / домашние задания
2	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности	УК-7	УК-7.1 УК-7.3	Практикоориентированные задания / домашние задания
3	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	УК-7	УК-7.1 УК-7.3	Практикоориентированные задания / домашние задания
4	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	УК-7	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Практикоориентированные задания / домашние задания
5	Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	УК-7	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Практикоориентированные задания / домашние задания Тестовые задания
6	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	УК-7	УК -7.1 УК -7.2	Практикоориентированные задания / домашние задания Тестовые задания
Промежуточная аттестация: форма контроля - зачет				Перечень вопросов Практическое задание

## 20 Типовые оценочные средства и методические материалы, определяющие процедуры оценивания

### 20.1 Текущий контроль успеваемости

**Тестовые задания по определению физического развития и физической подготовленности**

Девушки

№ п/п	ХАРАКТЕРИСТИКА НАПРАВЛЕННОСТИ ТЕСТОВ	ОЦЕНКА В ОЧКАХ				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»



1	Поднимание туловища из положения лежа на спине (к-во раз за 1 мин)	43	37	33	28	20
2	Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+ 16	+ 11	+ 8	+ 6	+ 3
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (к-во раз)	17	12	10	5	2
4	12-минутный тест по бегу (по Куперу) (расстояние в км)	2,3	2,1	1,9	1,7	1,5
5	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	180	165	150	135
6	Челночный бег 3 x 10 (с)	8,2	8,8	9,2	9,6	10,0
7	Прыжки через скакалку (к-во раз за 1 мин)	150	130	100	80	50
<b>Юноши</b>						
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине	15	12	10	7	3
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (к-во раз)	44	32	28	24	20
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (к-во раз за 1 мин)	48	37	33	30	25
3	12-минутный тест по бегу (по Куперу) (расстояние в км)	2,6	2,4	2,2	2,0	1,8
4	Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+ 13	+ 8	+ 6	+ 4	+ 2
5	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)	240	225	210	195	175
6	Челночный бег 3 x 10 (с)	7,1	7,7	8,0	8,5	9,0
7	Прыжки через скакалку (к-во раз за 1 мин)	150	130	100	80	50

## 20.2 Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация по дисциплине осуществляется с помощью тестирования.

1) закрытые задания (тестовые, средний уровень сложности):

ЗАДАНИЕ 1. Выберите правильный вариант ответа:

Физическая культура в вузе является ...

- 1) средством активного отдыха;
- 2) **обязательной учебной дисциплиной (Правильный ответ);**
- 3) средством отвлечения от дурных привычек и безделья;
- 4) уделом избранных.

ЗАДАНИЕ 2. Выберите правильный вариант ответа:

Каким принципом создается необходимая предпосылка освоения движения?

- 1) системности;
- 2) наглядности;
- 3) сознательности и активности;
- 4) доступности.

ЗАДАНИЕ 3. Выберите правильный вариант ответа:

Какая из частей физической культуры является самой объемной?

- 1) двигательная реабилитация;
- 2) **физическое воспитание (Правильный ответ);**
- 3) спорт;
- 4) физическая рекреация.

ЗАДАНИЕ 4. Выберите правильный вариант ответа:

Что такое здоровье?

- 1) отсутствие заболеваний;
- 2) **состояние физического, психического, социального и душевного благополучия (Правильный ответ);**
- 3) хорошее самочувствие;
- 4) состояние нормальной работоспособности.

ЗАДАНИЕ 5. Выберите правильный вариант ответа:

Главная задача, решаемая на занятиях по физической культуре?

- 1) стать чемпионом;
- 2) получить материальное вознаграждение;
- 3) укрепить здоровье и общее физическое развитие;
- 4) побить рекорд.

ЗАДАНИЕ 6. Выберите правильный вариант ответа:

Какая из приведенных целей больше всего присуща спорту высших достижений?

- 1) продление творческого долголетия;
- 2) снятие нервно-эмоционального напряжения;
- 3) социальная и физическая адаптация в обществе;
- 4) достижение высоких спортивных результатов на крупнейших соревнованиях.

ЗАДАНИЕ 7. Выберите правильный вариант ответа:

Физическая нагрузка увеличивает ... .

- 1) **продолжительность сна (Правильный ответ);**
- 2) прочность суставов;
- 3) количество суставов;
- 4) длину суставов.

ЗАДАНИЕ 8. Выберите правильный вариант ответа:

Целью ГТО является ... .

- 1) **укрепление здоровья, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма (Правильный ответ);**
- 2) выполнение спортивных и массовых разрядов;
- 3) получение максимального количества населения знаков отличия ГТО;
- 4) обучение разным видам спорта и видам физической активности.

ЗАДАНИЕ 9. Выберите правильный вариант ответа:

Какие виды спортивных упражнений не входят в тесты ГТО?

- 1) бег;
- 2) сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях;
- 3) бег на лыжах;
- 4) плавание.

ЗАДАНИЕ 10. Выберите правильный вариант ответа:

От какого фактора больше всего зависит продолжительность жизни человека?

- 1) Экология;

- 2) Наследственность;
- 3) **образ жизни (Правильный ответ);**
- 4) питание.

ЗАДАНИЕ 11. Выберите правильный вариант ответа:

Специальными средствами воспитания быстроты являются ...

- 1) непрерывный длительный бег;
- 2) **спринтерский бег, стартовые ускорения, скоростные спурты (Правильный ответ);**
- 3) прыжки, многоскоки, скачки;
- 4) упражнения с гантелями, гирей, штангой.

ЗАДАНИЕ 12. Выберите правильный вариант ответа:

Какая группа нижеперечисленных упражнений развивает общую выносливость?

- 1) спринт, прыжки, метания;
- 2) акробатические, гимнастические, прыжки на батуте, в воду;
- 3) **плавание, лыжные гонки, бег на средние и длинные дистанции (Правильный ответ);**
- 4) спортивные игры, бокс, фехтование.

ЗАДАНИЕ 13. Выберите правильный вариант ответа:

За какое время выполняется испытание (тест) по выбору «Поднимание туловища из положения лёжа на спине»?

- 1) 30 секунд;
- 2) 1 минута;
- 3) 2 минуты;
- 4) без учета времени.

ЗАДАНИЕ 14. Выберите правильный вариант ответа:

В комплекс ГТО входят ... испытания.

- 1) обязательные и необязательные;
- 2) **обязательные и по выбору (Правильный ответ);**
- 3) обязательные и дополнительные;
- 4) только обязательные.

ЗАДАНИЕ 15. Выберите правильный вариант ответа:

Что относится к скоростным способностям?

- 1) время реакции, быстроту одиночного движения, частоту движений;
- 2) способность противостоять утомлению;
- 3) способность преодолевать мышечное сопротивление;
- 4) подвижность в суставах и позвоночнике.

ЗАДАНИЕ 16. Выберите правильный вариант ответа:

Какова масса гири при выполнении норматива «рывок гири» при сдаче ВФСК ГТО VI ступени?

- 1) 10 кг;
- 2) **16 кг (Правильный ответ);**
- 3) 18 кг;
- 4) 20 кг.

ЗАДАНИЕ 17. Выберите правильный вариант ответа:

Кто может проходить тестирование ГТО?

- 1) школьники;
- 2) студенты;
- 3) женщины и мужчины, достигшие совершеннолетия;

**4) все вышеперечисленные (Правильный ответ).**

ЗАДАНИЕ 18. Выберите правильный вариант ответа:

На каких принципах основывается Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО?

**1) добровольности и обязательности медицинского контроля (Правильный ответ);**

- 2) экономичности проведения соревнований;
- 3) равноправия женщин и мужчин;
- 4) сознательности и активности.

ЗАДАНИЕ 19. Выберите правильный вариант ответа:

Какая возрастная группа охватывает шестую ступень?

- 1) 6-8 лет;
- 2) 9-12 лет;
- 3) 15-17 лет;
- 4) 18-29 лет.

ЗАДАНИЕ 20. Выберите правильный вариант ответа:

Кого не допустят до сдачи нормативов ВФСК ГТО?

- 1) пенсионеров;
- 2) Дошкольников;
- 3) **лиц, не имеющих медицинского допуска (Правильный ответ);**
- 4) лиц, не имеющих спортивного разряда.

ЗАДАНИЕ 21. Выберите правильный вариант ответа:

Какой вид спорта в большей степени формируют координацию?

- 1) **спортивная гимнастика (Правильный ответ);**
- 2) стрелковый спорт;
- 3) тяжелая атлетика;
- 4) шахматы.

ЗАДАНИЕ 22. Выберите правильный вариант ответа:

Кто имеет право принимать нормативы ВФСК ГТО?

- 1) преподаватель физической культуры;
- 2) тренер или администрация спортивной школы;
- 3) лица, прошедшие специальное обучение;
- 4) все вышеперечисленные.

ЗАДАНИЕ 23. Выберите правильный вариант ответа:

Может ли иностранный гражданин принять участие в сдаче нормативов ГТО?

- 1) нет;
- 2) могут все без исключения;
- 3) **могут те иностранные граждане, которые предоставят временную прописку (Правильный ответ).**

ЗАДАНИЕ 24. Выберите правильный вариант ответа:

Каким стилем необходимо сдавать норматив по плаванию в ВФСК ГТО?

- 1) кроль;
- 2) брасс;
- 3) произвольный;
- 4) устанавливает судейская коллегия при сдаче норматива.

ЗАДАНИЕ 25. Выберите правильный вариант ответа:

При какой ошибке во время выполнения норматива метание снаряда на дальность попытка будет засчитана?

- 1) **метание произведено до линии разметки за 2-3 метра (Правильный ответ);**
- 2) снаряд не попал в сектор;
- 3) попытка выполнена без команды спортивного судьи;
- 4) просрочено время, выделенное на попытку.

ЗАДАНИЕ 26. Выберите правильный вариант ответа:

В течение какого времени достаточна фиксация при выполнении норматива «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке»?

- 1) фиксация не нужна;
- 2) 1 секунда;
- 3) 2 секунды;
- 4) 3 секунды.

ЗАДАНИЕ 27. Выберите правильный вариант ответа:

Какие вещества выполняют функцию основного строительного материала для клеток человеческого организма?

- 1) **белки (Правильный ответ);**
- 2) жиры;
- 3) углеводы;
- 4) витамины.

ЗАДАНИЕ 28. Выберите правильный вариант ответа:

Какие вещества являются наиболее подходящим источником для быстрого получения энергии клетками человеческого организма?

- 1) белки;
- 2) жиры;
- 3) **углеводы (Правильный ответ);**
- 4) витамины.

ЗАДАНИЕ 29. Выберите правильный вариант ответа:

По какой формуле можно рассчитать индивидуальную максимальную физическую нагрузку?

- 1) 180 – возраст;
- 2) 200 - возраст;
- 3) **220 - возраст (Правильный ответ);**
- 4) 300 – возраст.

ЗАДАНИЕ 30. Выберите правильный вариант ответа:

Упражнение «Подъем туловища из положения лежа на спине» (количество раз за 1 минуту) выполняется следующим образом:

- 1) Руки сомкнуты в замок за головой, ноги согнуты в коленях. Осуществляется подъем туловища без подпрыгивания таза во время выполнения упражнения;
- 2) Руки сомкнуты на груди, ноги выпрямлены. Подъем туловища осуществляется рывком;
- 3) **Руки в замке за головой на затылке, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, локти во время подъема туловища касаются бедра и разводятся в стороны при опускании туловища в нижнее положение (Правильный ответ);**

4) Руки сомкнуты на груди, ноги выпрямлены. Подъем туловища осуществляется, пока угол между ногами и туловищем не будет равняться 90 градусам.

ЗАДАНИЕ 31. Выберите правильный вариант ответа:

Интенсивность физической нагрузки можно задать ... .

- 1) скоростью движения;
- 2) длиной дистанции;
- 3) количеством повторений;
- 4) **время выполнения упражнений (Правильный ответ).**

ЗАДАНИЕ 32. Выберите правильный вариант ответа:

Какая функция не входит в общекультурные социальные функции физической культуры?

- 1) коммуникативная;
- 2) воспитательная;
- 3) прагматическая;
- 4) образовательная.

ЗАДАНИЕ 33. Выберите правильный вариант ответа:

Воспитание физической культуры личности – это ... .

- 1) привитие чувства превосходства над другими людьми;
- 2) воспитание неадекватной мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
- 3) воздействие на физические способности человека, на его чувства, сознание, психику и интеллект;
- 4) воздействие на интеллект.

ЗАДАНИЕ 34. Выберите правильный вариант ответа:

Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма?

- 1) принцип научности;
- 2) принцип доступности и индивидуализации;
- 3) **принцип непрерывности, систематичности (Правильный ответ).**

ЗАДАНИЕ 35. Выберите правильный вариант ответа:

Какие документы необходимо иметь для прохождения тестирования комплекса ГТО?

- 1) Заявку на соревнования;
- 2) Медицинский полис;
- 3) СНИЛС;
- 4) **Медицинскую справку и документ, удостоверяющий личность (Правильный ответ).**

ЗАДАНИЕ 36. Выберите правильный вариант ответа:

Каковы действия судей, если участник переходит на шаг при выполнении нормативов «бег на 2000 м» и «бег на 3000 м» в ВФСК ГТО?

- 1) **участник снимается с дистанции (Правильный ответ);**
- 2) судья делают устное замечание;
- 3) судейский корпус не применяет санкций;
- 4) предлагают пересдать данную дисциплину на следующий день.

ЗАДАНИЕ 37. Выберите правильный вариант ответа:

Степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматически и отличается надежностью исполнения, называется ... .

- 1) техническим мастерством;

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

ЗАДАНИЕ 38. Выберите правильный вариант ответа:

Какая цель не ставится перед утренней гигиенической зарядкой?

- 1) усилить ток крови в кровяном русле;
- 2) способствовать лучшему обмену веществ;
- 3) ускорить приведение организма в рабочее состояние;
- 4) **способствовать развитию абсолютной силы путем применения упражнений статического характера (правильный ответ).**

ЗАДАНИЕ 39. Выберите правильный вариант ответа:

Спортивная тренировка приводит к ... .

- 1) увеличению полостей сердца и сердечной мышцы;
- 2) изменению положения сердца;
- 3) смещению сердца влево;
- 4) уменьшению сердца.

ЗАДАНИЕ 40. Выберите правильный вариант ответа:

Какие упражнения необходимо включать в физкультурные занятия после учебного дня, если занятия проводились в малоподвижной позе?

- 1) упражнения статического характера;
- 2) **упражнения, дающие активную нагрузку на все группы мышц, способствующие активизации сердечно-сосудистой и дыхательной систем (Правильный ответ);**
- 3) упражнения на скоростную выносливость;
- 4) упражнения с тяжестями предельной величины.

2) открытые задания (тестовые, повышенный уровень сложности):

ЗАДАНИЕ 1. Укажите допустимую максимальную величину частоты ударов сердечных сокращений у тренированных людей (ударов в минуту) (целое число цифрами).

**Ответ: 60.**

ЗАДАНИЕ 2. Как переводится на русский язык Олимпийский девиз «Citius, altius, fortius!»?

**Ответ: Быстрее, выше, сильнее!**

ЗАДАНИЕ 3. Укажите через запятую пропущенные слова в правильном порядке и правильных падежах:

Физическая рекреация – это использование любых видов двигательной активности (физические упражнения, игры, физический труд и т. п.) в целях ... развития и укрепления ... .

**Ответ: физического, здоровья.**

ЗАДАНИЕ 4. Какие органы власти присваивают золотой знак отличия комплекса ГТО?

**Ответ: \_\_\_\_\_.**

ЗАДАНИЕ 5. Укажите пропущенное слово в правильном падеже:

Гиподинамия – это состояние, когда организм испытывает ... двигательной активности.

**Ответ: дефицит / недостаток.**

ЗАДАНИЕ 6. К какой медицинской группе относятся студенты, имеющие те или иные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья?

**Ответ: к специальной.**

**ЗАДАНИЕ 7.** Укажите пропущенное словосочетание в правильном падеже:

За выполнение нормативов, овладение знаниями и умениями определенных ступеней Комплекса ГТО гражданам России вручают ... .

**Ответ: знак отличия.**

**ЗАДАНИЕ 8.** Какая дистанция (в метрах) на выносливость для женщин в обязательных испытаниях (тестах) есть в VI ступени ВФСК ГТО? (укажите целое число цифрами).

**Ответ: 2000.**

**ЗАДАНИЕ 9.** Укажите пропущенное слово в правильном падеже:

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет ... усилий (напряжений).

**Ответ: \_\_\_\_\_.**

**ЗАДАНИЕ 10.** Какое физическое качество является основой здоровья?

**Ответ: выносливость.**

**ЗАДАНИЕ 11.** Укажите через запятую пропущенные слова в правильном порядке и правильных падежах: Гибкость как физическое качество – это ... выполнять движения с ... амплитудой.

**Ответ: способность, большой.**

**ЗАДАНИЕ 12.** Какое максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 3000 м при сдаче ГТО? (укажите целое число цифрами).

**Ответ: 20.**

**ЗАДАНИЕ 13.** Какое количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения «золотого» знака отличия ВФСК ГТО в рамках VI ступени? (укажите целое число цифрами).

**Ответ: 9.**

**ЗАДАНИЕ 14.** Какой знак отличия Вы получите, если все виды испытаний сданы на золото и одно испытание по выбору на бронзу?

**Ответ: \_\_\_\_\_.**

**ЗАДАНИЕ 15.** Сколько уровней, соответствующих знакам отличия, предусматривает ВФСК ГТО? (укажите целое число цифрами).

**Ответ: 3.**

**ЗАДАНИЕ 16.** Какое количество попыток дается при выполнении норматива прыжок с места? (укажите целое число цифрами).

**Ответ: 1.**

**ЗАДАНИЕ 17.** Укажите пропущенное слово в правильном падеже:

В федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» сказано: выполнять нормы испытаний комплекса ГТО должны ...

**Ответ: добровольно.**

**ЗАДАНИЕ 18.** Какова гигиеническая норма сна (в часах)? (укажите целое число цифрами).

**Ответ: 8.**

**ЗАДАНИЕ 19.** Какой город стал столицей XXII Олимпийских зимних игр 2014 года?

**Ответ: \_\_\_\_\_.**



ЗАДАНИЕ 20. На каком континенте еще ни разу не проводились Олимпийские игры?

Ответ: **Африка.**

\* **Жирным** в заданиях выделены правильные ответы.

Тестовые задания раздела 20.2 рекомендуются к использованию при проведении диагностических работ с целью оценки остаточных знаний по результатам освоения данной дисциплины.

### **Программа оценивания учебной деятельности по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

#### **1. Тестовые задания:**

Решение тестовых заданий:

- решено правильно не менее 100 % – 20 баллов;
- решено правильно не менее 80 % – 15 баллов;
- решено правильно не менее 60 % – 10 баллов;
- решено правильно не менее 40 % – 5 баллов.

#### **2. Лекции:**

Посещение лекционных занятий в течение семестра: 1 занятие – 1 балл.

#### **3. Практические занятия:**

Посещение практических занятий в течение семестра: 1 занятие – 1 балл.

Рекомендуемый уровень посещения – не менее 80 %.

Выполнение тестовых заданий по определению физического развития и физической подготовленности – от 1 до 25 баллов (по итогам семестра может быть засчитано успешное выполнение не более 5 нормативов).

#### **4. Другие виды спортивно-массовой деятельности:**

Участие в межфакультетских соревнованиях: одна спортивная дисциплина – 5 баллов.

Участие в межвузовских соревнованиях: одна спортивная дисциплина – 10 баллов.

Помощь в организации соревнований: в одной спортивной дисциплине – 2 балла.

Наличие знака Всероссийского ФСК ГТО VII или VIII ступени: Золотой знак – **20 баллов**; Серебряный знак – **15 баллов**; бронзовый знак – **10 баллов**.

#### **5. Написание реферата или создание презентации:**

Написание реферата или создание презентации – 30 баллов.

### **Примерная тематика рефератов и презентаций для обучающихся, временно освобожденных от практических занятий по медицинским показаниям**

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

3. Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

4. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

5. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профильного учебно-тренировочного занятия с группой студентов.

## **Перечень обязательных методико-практических занятий для самостоятельного освоения**

1. Методика обучения эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, скандинавская ходьба, передвижение на лыжах, езда на велосипеде, катание на роликах и коньках).

2. Основные методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

3. Методика специальной гимнастики для глаз.

4. Методика оценки и коррекции осанки и телосложения.

5. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.

6. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.

7. Методика самостоятельного составления и проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

Пересчет полученной суммы баллов по дисциплине «Физическая культура и спорт» в оценку (зачет)

70 баллов и более	«зачтено»
менее 70 баллов	«не зачтено»

Пересчет полученной суммы баллов по дисциплине «Физическая культура и спорт» в оценку для обучающихся, временно освобожденных от практических занятий по медицинским показаниям (зачет)

45 баллов и более	«зачтено»
менее 45 баллов	«не зачтено»