

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Егорова Галина Викторовна  
Должность: Проректор по учебной работе  
Дата подписания: 13.10.2022 09:45:29  
Уникальный программный ключ:  
4963a4167398d8232817460cf5aa76d186dd7c25

**Министерство образования Московской области**  
Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области  
**«Государственный гуманитарно-технологический университет»**

(ГГТУ)

УТВЕРЖДАЮ

Проректор



«21» июня 2022г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.01.02 Спортивная подготовка

---

<b>Направление подготовки</b>	<i>44.03.01 Педагогическое образование</i>
<b>Профиль программы</b>	<b>Физическая культура</b>
<b>Квалификация выпускника</b>	<b>бакалавр</b>
<b>Форма обучения</b>	<b>заочная</b>

Орехово-Зуево  
2021 г.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа дисциплины составлена на основе учебного плана 44.03.01 Педагогическое образование по профилю «Физическая культура» 2021 года начала подготовки.

**2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

### 2.1. Цель дисциплины:

**Целью освоения дисциплины является:** формирование у студентов знаний и навыков поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Задачи дисциплины:

- обеспечить образовательно-профессиональную направленность подготовки будущих педагогов, способных практически обеспечивать сохранение собственного здоровья и здоровья воспитанников;
- способствовать формированию целостной системы представлений о здоровье и здоровом стиле поведения в системе дополнительного образования, а также профессиональном здоровье;
- содействовать развитию убеждений, ценностей, мотивов полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Знания и умения обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины.**

<b>В результате изучения дисциплины «Спортивная подготовка» студент должен обладать следующими компетенциями:</b>	<b>Коды формируемых компетенций</b>
<b>Универсальные компетенции (самостоятельно определяемые вузом)</b>	УК
Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7

### Индикаторы достижения компетенций

Код и наименование универсальной компетенции	Наименование индикатора достижения универсальной компетенции
УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>УК-7.1 Знает:</b> закономерности функционирования здорового организма; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; основы пропаганды здорового образа жизни <b>УК-7.2 Умеет:</b> поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределить нагрузки; разрабатывать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма. <b>УК-7.3 Владеет:</b> методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.

### 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.В.ДВ.01.02 «Спортивная подготовка» относится к элективным дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений, модуль элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Данная дисциплина способствует освоению в дальнейшем таких курсов, как «Оздоровительная физическая культура», «Использование подвижных игр на занятиях по физической культуре».

Знания данного курса необходимы для успешной подготовки и защиты ВКР, а также ведения профессиональной деятельности.

### 4. Структура и содержание дисциплины Заочная форма обучения

№ п/п	Раздел/тема	Семестр	Всего час.	Виды учебных занятий		
				Контактная работа (ауд.)		СРС
				Лекции	ПЗ	
1.	Тема 1. Современные тенденции развития спорта.	2		1		60
2.	Тема 2. Система спортивной подготовки.	2		1		65
3.	Тема 3. Организационная структура физкультурно-спортивного движения в России.	2		1		65
4.	Тема 4. Рекомендации по организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в клубах инвалидов.	2				66
5.	Тема 5. Современная концепция взаимосвязи конституции человека с состоянием здоровья и физической тренированностью.	2		1		68
	Промежуточная аттестация – зачет	2				
	ИТОГО		328	4		324

#### Содержание дисциплины структурированное по темам (разделам)

##### *ЛЕКЦИИ*

##### *Тема 1. Современные тенденции развития спорта*

Основные понятия: спортивная тренировка, система подготовки спортсмена, спортивная деятельность, соревнования, спортивное достижение, физическая подготовка. Вид спорта, спортивная дисциплина, вид соревнований. Группы видов спорта. Основные компоненты системы спортивной подготовки и принципы ее функционирования. Научное, медико-биологическое и информационное обеспечение спорта. Материально-техническое обеспечение, финансирование, факторы внешней среды. Управление и организационная структура. Календарь соревнований.

## **Тема 2. Система спортивной подготовки – интерактивная лекция-диалог**

Структура общей и индивидуальной системы соревнований. Подготовительные, контрольные, отборочные, главные соревнования. Формы стартов: перманентный, локальный, смешанный. Особенности индивидуальной системы соревнований. Внутренние и внешние показатели тренировочных и соревновательных нагрузок. Специализированность, напряженность, величина нагрузки. Классификация тренировочных и соревновательных нагрузок. Компоненты тренировочной нагрузки: характер упражнений, интенсивность нагрузки, объем работы, продолжительность и характер интервалов отдыха. Направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация.

## **Тема 3. Организационная структура физкультурно-спортивного движения в России.**

Организационная структура государственных физкультурно-спортивных институций в России. Организационная структура частных физкультурно-спортивных институций в России. Сеть физкультурно-спортивных организаций. Сеть физкультурно-оздоровительных организаций.

## **Тема 5. Современная концепция взаимосвязи конституции человека с состоянием здоровья и физической тренированностью**

Естественнаучные зависимости в организме человека. Связь конституции и состояния здоровья. Отражение физической тренированности на конституции тела и здоровье человека.

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

### **Перечень основной литературы для самостоятельной работы**

1. Семёнова, Г. И. Спортивная ориентация и отбор : учебное пособие для академического бакалавриата / Г. И. Семёнова ; под научной редакцией И. В. Ермаковича. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 ; Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та. — 105 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07547-2 (Издательство Юрайт). — ISBN 978-5-7996-1412-6 (Изд-во Урал. ун-та). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/441635>
2. Серова, Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 147 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-06393-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/438412>

### **Перечень дополнительной работы для самостоятельной работы**

1. Кузьменко, Г.А. Технология интеллектуального развития подростков в системе спортивной подготовки: содержательный аспект : учебное пособие : в 2 ч. / Г.А. Кузьменко ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Московский педагогический государственный университет». - Москва : МПГУ, 2017. - Ч. 1. - 276 с. : ил. - ISBN 978-5-4263-0427-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=470558>
2. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - Москва : Юнити-Дана, 2015. - 432 с. - ISBN 978-5-238-01157-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>

## **Задания самостоятельной работы**

### ***Тема 1. Современные тенденции развития спорта***

Задание: Проработать дополнительные литературные источники.

*Подготовьте ответы на следующие вопросы (в электронном виде):*

1. Основные понятия: спортивная тренировка, система подготовки спортсмена, спортивная деятельность, соревнования, спортивное достижение, физическая подготовка.
2. Вид спорта, спортивная дисциплина, вид соревнований.
3. Группы видов спорта.
4. Основные компоненты системы спортивной подготовки и принципы ее функционирования.
5. Научное, медико-биологическое и информационное обеспечение спорта.
6. Материально-техническое обеспечение, финансирование, факторы внешней среды.
7. Управление и организационная структура.
8. Календарь соревнований.

### **Тема 2. Система спортивной подготовки**

**Подготовьте рефераты на следующие темы:**

1. Структура общей и индивидуальной системы соревнований.
2. Подготовительные, контрольные, отборочные, главные соревнования.
3. Формы стартов: перманентный, локальный, смешанный.
4. Особенности индивидуальной системы соревнований.
5. Внутренние и внешние показатели тренировочных и соревновательных нагрузок.
6. Специализированность, напряженность, величина нагрузки.
7. Классификация тренировочных и соревновательных нагрузок.
8. Компоненты тренировочной нагрузки: характер упражнений, интенсивность нагрузки, объем работы, продолжительность и характер интервалов отдыха.
9. Направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация.
10. Единство общей и специальной подготовки.
11. Непрерывность тренировочного процесса.
12. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок. Волнообразность динамики нагрузок.
13. Цикличность тренировочного процесса.
14. Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена.
15. Возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности.
16. Общая физическая подготовка.
17. Специальная физическая подготовка.

### ***Тема 3. Организационная структура физкультурно-спортивного движения в России***

Задание: Проработать дополнительные литературные источники.

*Подготовьте ответы на следующие вопросы:*

1. Организационная структура государственных физкультурно-спортивных институций в России.
2. Организационная структура частных физкультурно-спортивных институций в России.
3. Сеть физкультурно-спортивных организаций.
4. Сеть физкультурно-оздоровительных организаций.

**Тема 4. Рекомендации по организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в клубах инвалидов**  
**Подготовьте доклады на следующие темы:**

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки.
2. Участники тренировочного процесса.
3. Требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки.
4. Реализация программ спортивной подготовки в зависимости от этапа подготовки.
5. Многолетняя спортивная подготовка.
6. Условия зачисления в группы, перевод занимающихся на последующий этап многолетней подготовки.
7. Распределение занимающихся на группы в соответствии с их функциональными классами.
8. Организация тренировочного процесса.
9. Педагогический контроль.
10. Медицинское обслуживание, врачебный контроль, допуск к участию в тренировках и соревнованиях.
11. Теоретическая подготовка.
12. Воспитательная работа и психологическая подготовка.
13. Восстановительные средства и мероприятия.
14. Допинг-контроль.
15. Оплата труда работников физической культуры и спорта

**Тема 5. Современная концепция взаимосвязи конституции человека с состоянием здоровья и физической тренированностью тренинг**

Задание: Проработать дополнительные литературные источники.

*Подготовьте ответы на следующие вопросы (в электронном виде):*

1. Естественнонаучные зависимости в организме человека.
2. Связь конституции и состояния здоровья.
3. Отражение физической тренированности на конституции тела и здоровье человека.

**6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации приведен в приложении

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

**Перечень основной литературы:**

1. Семёнова, Г. И. Спортивная ориентация и отбор : учебное пособие для академического бакалавриата / Г. И. Семёнова ; под научной редакцией И. В. Еркомайшвили. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 ; Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та. — 105 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07547-2 (Издательство Юрайт). — ISBN 978-5-7996-1412-6 (Изд-во Урал. ун-та). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/441635>
2. Серова, Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 147 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-06393-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/438412>

**Перечень дополнительной литературы:**

1. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов : учебник / В.Д. Фискалов. - Москва : Советский спорт, 2010. - 196 с. - ISBN 978-5-9718-2462-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57373>

#### **Дополнительные источники**

1. Кузьменко, Г.А. Технология интеллектуального развития подростков в системе спортивной подготовки: содержательный аспект : учебное пособие : в 2 ч. / Г.А. Кузьменко ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Московский педагогический государственный университет». - Москва : МПГУ, 2017. - Ч. 1. - 276 с. : ил. - ISBN 978-5-4263-0427-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=470558>
2. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - Москва : Юнити-Дана, 2015. - 432 с. - ISBN 978-5-238-01157-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>

### **8. Перечень современных профессиональных баз данных, информационных справочных систем**

Все обучающиеся обеспечены доступом к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, которые подлежат обновлению при необходимости, что отражается в листах актуализации рабочих программ

#### **Современные профессиональные базы данных:**

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации:

<https://minobrnauki.gov.ru/>

Министерство просвещения Российской Федерации: <http://edu.gov.ru/>

Официальный сайт Министерства образования Московской области: [mo.mosreg.ru](http://mo.mosreg.ru)

Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования: <http://fgosvo.ru>

Федеральный портал "Российское образование": [www.edu.ru](http://www.edu.ru)

Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам":

[window.edu.ru](http://window.edu.ru)

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов: [fcior.edu.ru](http://fcior.edu.ru)

Учительский портал: [uchportal.ru](http://uchportal.ru)

Единая коллекция информационно-образовательных ресурсов: [school-collection.edu.ru](http://school-collection.edu.ru)

Лекторий Минобрнауки/Минпросвещения России: [https://vk.com/videos-30558759?section=album\\_3](https://vk.com/videos-30558759?section=album_3)

#### **Информационные справочные системы**

Справочно-правовая система «Консультант плюс» - <http://base.consultant.ru>

### **9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Наименование аудиторий	Оснащенность аудиторий	Перечень лицензионного программного обеспечения.

--	--	--

#### **10. Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

При необходимости рабочая программа дисциплины может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Для этого требуется заявление студента (его законного представителя) и заключение психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК).

Автор (составитель)



к.п.н., доцент кафедры физического воспитания /А.И.Сафронов/  
Программа утверждена на заседании кафедры физического воспитания от «21» июня 2022  
г., протокол №10.

Зав. кафедрой



/И.Г.Максименко/



**Министерство образования Московской области  
Государственное образовательное учреждение высшего образования  
Московской области  
«Государственный гуманитарно-технологический университет»**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ  
АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Б1.В.ДВ.01.02 Спортивная подготовка

---

**Направление подготовки** *44.03.01 Педагогическое образование*

**Профиль программы** **Физическая культура**

**Квалификация выпускника** **бакалавр**

**Форма обучения** **заочная**

**Орехово-Зуево**

**2021 г.**

## 1. Индикаторы достижения компетенций

Код и наименование компетенции	Наименование индикатора достижения компетенции
УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><b>УК-7.1 Знает:</b> закономерности функционирования здорового организма; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; основы пропаганды здорового образа жизни</p> <p><b>УК-7.2 Умеет:</b> поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределить нагрузки; разрабатывать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма.</p> <p><b>УК-7.3 Владеет:</b> методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.</p>

## 2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оценка уровня освоения компетенций на разных этапах их формирования проводится на основе дифференцированного контроля каждого показателя компетенции в рамках оценочных средств, приведенных в ФОС.

Оценка «зачтено» соответствует повышенному уровню освоения компетенции согласно критериям оценивания, приведенных в таблице к соответствующему оценочному средству

Оценка «зачтено» соответствует базовому уровню освоения компетенции согласно критериям оценивания, приведенных в таблице к соответствующему оценочному средству

Оценка «незачтено» соответствует показателю «компетенция не освоена»

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде	Критерии оценивания
<i>Оценочные средства для проведения текущего контроля</i>				
1	Тест (показатель компетенции «Знание»)	Система стандартизированных заданий, позволяющая измерить уровень знаний и умений обучающегося.	Тестовые задания	<p>Оценка «Отлично» выставляется за тест, в котором выполнено более 90% заданий.</p> <p>Оценка «Хорошо» выставляется за тест, в котором выполнено более 75 % заданий.</p> <p>Оценка «Удовлетворительно» выставляется за тест, в котором выполнено более 60 % заданий.</p> <p>Оценка «Неудовлетворительно»</p>

				выставляется за тест, в котором выполнено менее 60 % заданий.
2	Реферат (показатель компетенции «Умение»)	Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	Тематика рефератов	<p>Оценка «Отлично»: используется основная литература по проблеме, дано теоретическое обоснование актуальности темы, проведен анализ литературы, показано применение теоретических положений в профессиональной деятельности, работа корректно оформлена (орфография, стиль, цитаты, ссылки и т.д.). Изложение материала работы отличается логической последовательностью, наличием иллюстративно-аналитического материала (таблицы, диаграммы, схемы и т. д. – при необходимости), ссылок на литературные и нормативные источники.</p> <p>Оценка «Хорошо»: использована основная литература по теме (методическая и научная), дано теоретическое обоснование темы, раскрыто основное содержание темы, работа выполнена преимущественно самостоятельно, содержит проблемы применения теоретических положений в профессиональной деятельности. Изложение материала работы отличается логической последовательностью, наличием иллюстративно-аналитического материала (таблицы, диаграммы, схемы и т. д.- при необходимости), ссылок на литературные и нормативные источники. Имеются недостатки, не носящие принципиального характера, работа корректно оформлена.</p>

				<p>Оценка «Удовлетворительно» - библиография ограничена, нет должного анализа литературы по проблеме, тема работы раскрыта частично, работа выполнена в основном самостоятельно, содержит элементы анализа реальных проблем. Не все рассматриваемые вопросы изложены достаточно глубоко, есть нарушения логической последовательности.</p> <p>Оценка «Неудовлетворительно» - не раскрыта тема работы. Работа выполнена несамостоятельно, носит описательный характер, ее материал изложен неграмотно, без логической последовательности, ссылок на литературные и нормативные источники</p>
3	Доклад (показатель компетенции «Владение»)	Расширенное письменное или устное <u>сообщение</u> на основе совокупности ранее опубликованных исследовательских, научных и опытно-конструкторских работ или разработок, по соответствующей отрасли научных знаний, имеющих значение для теории науки и практического применения. Представляет собой обобщённое изложение результатов проведённых	Тематика докладов	<p>Оценка «Отлично» - тема актуальна, содержания соответствует заявленной теме, тема полностью раскрыта, проведено рассмотрение дискуссионных вопросов по проблеме, сопоставлены различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, язык изложения научен, соблюдается логичность и последовательность в изложении материала, использованы новейшие источники по проблеме, выводы четкие, оформление работы соответствует предъявляемым требованиям.</p> <p>Оценка «Хорошо» - тема актуальна, содержания соответствует заявленной теме, язык изложения научен, заявленная тема раскрыта недостаточно полно,</p>

		исследований, экспериментов и разработок, известных широкому кругу специалистов в отрасли научных знаний. Позволяет определить уровень владения основными положений дисциплины.		отсутствуют новейшие литературные источники по проблеме, при оформлении работы имеются недочеты. Оценка «Удовлетворительно» - содержание работы не в полной мере соответствует заявленной теме, тема раскрыта недостаточно полно, использовано небольшое количество научных источников, нарушена логичность и последовательность в изложении материала, при оформлении работы имеются недочеты. Оценка «Неудовлетворительно» - содержание работы не соответствует заявленной теме, содержание работы изложено не научным стилем, материал изложен неграмотно, без логической последовательности, ссылок на литературные и нормативные источники.
<i>Оценочные средства для проведения промежуточного контроля</i>				
4	Зачет (показатель компетенции «Знание»)	Контрольное мероприятие, которое проводится по окончании изучения дисциплины в виде, предусмотренном учебным планом.	Вопросы к зачету	«Зачтено» - полный ответ на вопрос с привлечением дополнительного материала и примеров, правильные ответы на дополнительные вопросы. «Не зачтено» - знание вопроса на уровне основных понятий

**3. Типовые контрольные задания и/или иные материалы для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и/или опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.**

#### Текущий контроль

##### Тестовые задания

1. Физическая культура представляет собой
  - А) учебный предмет в школе

- Б) выполнение физических упражнений
  - В) процесс совершенствования возможностей человека
  - Г) часть общей культуры общества
2. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется:
- А) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям
  - Б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков
  - В) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности
  - Г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности
3. Под физическим развитием понимается:
- А) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни
  - Б) размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность
  - В) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений
  - Г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом
4. Физическая культура ориентирована на совершенствование
- А) физических и психических качеств людей
  - Б) техники двигательных действий
  - В) работоспособности человека
  - Г) природных физических свойств человека
5. Отличительным признаком физической культуры является:
- А) развитие физических качеств и обучение двигательным действиям
  - Б) физическое совершенство
  - В) выполнение физических упражнений
  - Г) занятия в форме уроков
6. В иерархии принципов в системе физического воспитания принцип всестороннего развития личности следует отнести к
- А) общим социальным принципам воспитательной стратегии общества
  - Б) общим принципам образования и воспитания
  - В) принципам, регламентирующим процесс физического воспитания
  - Г) принципам обучения
7. Физическими упражнениями называются:
- А) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье
  - Б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения
  - В) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики
  - Г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания
8. Нагрузка физических упражнений характеризуется:
- А) подготовленностью занимающихся в соответствии с их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием во время занятия
  - Б) величиной их воздействия на организм
  - В) временем и количеством повторений двигательных действий
  - Г) напряжением отдельных мышечных групп
9. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:
- А) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий

- Б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей
  - В) утомлением, возникающим при их выполнении
  - Г) частотой сердечных сокращений
10. Если ЧСС после выполнения упражнения восстанавливается за 60 сек до уровня, который был в начале урока, то это свидетельствует о том, что нагрузка
- А) мала и ее следует увеличить
  - Б) переносится организмом относительно легко
  - В) достаточно большая и ее можно повторить
  - Г) чрезмерная и ее нужно уменьшить
11. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по ЧСС. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений
- А) 120-130 уд/мин
  - Б) 130-140 уд/мин
  - В) 140-150 уд/мин
  - Г) свыше 150 уд/мин
12. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:
- А) во время занятий выполняются двигательные действия, содействующие развитию силы и выносливости
  - Б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации
  - В) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения
  - Г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить большой объем физической работы за отведенный отрезок времени
13. Что понимают под закаливанием:
- А) купание в холодной воде и хождение босиком
  - Б) приспособление организма к воздействию внешней среды
  - В) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми
  - Г) укрепление здоровья
14. Во время индивидуальных занятий закаливающими процедурами следует соблюдать ряд правил. Укажите, какой из перечисленных ниже рекомендаций придерживаться не стоит:
- А) чем ниже температура воздуха, тем интенсивней надо выполнять упражнение, т.к. нельзя допускать переохлаждения
  - Б) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, т.к. нельзя допускать перегревания организма
  - В) не рекомендуется тренироваться при активном солнечном излучении
  - Г) после занятия надо принять холодный душ
15. Правильное дыхание характеризуется:
- А) более продолжительным выдохом
  - Б) более продолжительным вдохом
  - В) вдохом через нос и выдохом через рот
  - Г) равной продолжительностью вдоха и выдоха
16. При выполнении упражнений вдох не следует делать во время:
- А) вращений и поворотов тела
  - Б) наклонах туловища назад
  - В) возвращение в исходное положение после наклона
  - Г) дыхание во время упражнений должно быть свободным, рекомендации относительно времени вдоха и выдоха не нужны
17. Что называется осанкой?
- А) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

- Б) пружинные характеристики позвоночника и стоп
  - В) привычная поза человека в вертикальном положении
  - Г) силуэт человека
18. Правильной осанкой можно считать, если вы, стоя у стены, касаетесь ее:
- А) затылком, ягодицами, пятками
  - Б) лопатками, ягодицами, пятками
  - В) затылком, спиной, пятками
  - Г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками
19. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому, что:
- А) он обеспечивает ритмичность работы организма
  - Б) он позволяет правильно планировать дела в течение дня
  - В) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня
  - Г) он позволяет избегать неоправданных физических напряжений
20. Замена одних видов деятельности другими, регулируема режимом дня, позволяет поддержать работоспособность в течение дня, потому что
- А) это положительно сказывается на физическом и психическом состоянии человека
  - Б) снимает утомление нервных клеток организма
  - В) ритмическое чередование работы с отдыхом предупреждает возникновение перенапряжения
  - Г) притупляется чувство общей усталости и повышает тонус организма
21. Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, так как
- А) хорошая циркуляция крови во время упражнений обеспечивает поступление питательных веществ к органам и системам организма
  - Б) повышается возможность дыхательной системы, благодаря чему в организм поступает большее количество кислорода, необходимого для образования энергии
  - В) занятия способствуют повышению резервных возможностей организма
  - Г) при достаточном энергообеспечении организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям
22. Почему на уроках физической культуры выделяют подготовительную, основную и заключительную части?
- А) так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
  - Б) это обусловлено необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся
  - В) выделение частей в уроке требует Министерство образования России
  - Г) потому, что перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть урока предназначена для решения одной из них
23. Укажите, в какой последовательности должны выполняться в комплексе утренней гимнастикой перечисленные упражнения: 1. Дыхательные. 2. На укрепление мышц и повышение гибкости. 3. Потягивания. 4 бег с переходом на ходьбу. 5. Ходьба с постепенным повышением частоты шагов. 6. Прыжки. 7. Поочередное напряжение и расслабление мышц. 8. Бег в спокойном темпе.
- А) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
  - Б) 7, 5, 8, 6, 2, 3, 2, 1, 4
  - В) 3, 7, 5, 8, 1, 2, 6, 4
  - Г) 3, 1, 2, 4, 7, 6, 8, 4
24. Под силой как физическим качеством понимается:
- А) способность поднимать тяжелые предметы
  - Б) свойство человека противодействовать внешним силам за счет мышечных напряжений



В) свойство человека воздействовать на внешние силы за счет внешних сопротивлений  
Г) комплекс свойств организма, позволяющих преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему

25. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке. 1. Ходьба или спокойный бег в чередовании с дыхательными упражнениями. 2. Упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп. 3. Упражнения на развитие выносливости. 4. Упражнения на развитие быстроты и гибкости. 5. упражнения на развитие силы. 6. Дыхательные упражнения.

- А) 1, 2, 5, 4, 3, 6
- Б) 6, 2, 3, 1, 4, 5
- В) 2, 6, 4, 5, 3, 1
- Г) 2,1, 3, 4, 5, 6

26. Основная часть урока по общей физической подготовке отводится развитию физических качеств. Укажите, какая последовательность воздействий на физические качества наиболее эффективна. 1. Выносливость. 2. Гибкость. 3. быстрота. 4. Сила.

- А) 1, 2, 3, 4
- Б) 2,3,1,4
- В) 3, 2, 4, 1
- Г) 4,2 ,3, 1

27. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения

- А) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы
- Б) упражнения, способствующие снижению массы тела
- В) упражнения, объединенные в форме круговой тренировки
- Г) упражнения, способствующие повышению быстроты движений

28. И для увеличения мышечной массы, и для снижения веса тела можно применять упражнения с отягощением. Но при составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется:

- А) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходит к упражнениям, нагружающим другую группу мышц
- Б) чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы
- В) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений
- Г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе

29. Под быстротой как физическим качеством понимается:

- А) комплекс свойств, позволяющих передвигаться с большой скоростью
- Б) комплекс свойств, позволяющий выполнять работу в минимальный отрезок времени
- В) способность быстро набирать скорость
- Г) комплекс свойств, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять

движения с большой частотой

30. Для развития быстроты используют:

- А) подвижные и спортивные игры
- Б) упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции
- В) упражнения на быстроту реакции и частоту движений
- Г) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью

### **Тематика рефератов**

1. Общая характеристика теории и методики физической культуры.

2. Двигательная деятельность в жизни человека: в обеспечении нормальной жизнедеятельности, эффективного освоения профессии, продуктивности трудовой деятельности.

3. Физическая активность человека на основе двигательной деятельности как результат формирования потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.
4. Профессионально-физкультурное образование в системе реформирования образования.
5. Отечественная система физического воспитания, пути и перспективы ее развития.
6. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания.
7. Общесметодические и специфические принципы физического воспитания.
8. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста.
9. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста.
10. Физическое воспитание детей старшего школьного возраста.
11. Разработка документов планирования по физическому воспитанию в общеобразовательной школе.
13. Построение подготовки спортсменов в течении макроцикла.
14. Структура и построение тренировочного занятия.
15. Документы планирование в спорте.
16. Технология разработки документов планирования в спорте.
17. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена.
18. Отбор в спорте.
19. Прогнозирование в спорте.
20. Международное спортивное движение.
21. Нормативные документы по физической культуре и спорту.
22. Профессионально-прикладная физическая подготовка

#### **Тематика докладов**

1. Всесторонне гармоническое развитие личности в процессе физического воспитания.
2. Формирование у населения потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.
3. Роль физического воспитания в формировании ЗОЖ.
4. Методы воспитания физических качеств.
5. Принцип наглядности в физическом воспитании.
6. Дидактические принципы в системе обучения двигательным действиям.
7. Скоростные способности и методика их воспитания.
8. Силовые способности и методика их воспитания.
9. Воспитание быстроты движений у школьников.
10. Воспитание выносливости у школьников.
11. Планирование в физическом воспитании.
12. Инновационные направления в системе физического воспитания детей дошкольного возраста.
13. Система восстановления и повышения работоспособности.
14. Игровой метод в физическом воспитании детей младшего школьного возраста.
15. Формирование интереса к физической культуре.
16. Коррекция недостатков телосложения у детей старшего школьного возраста.
17. Формы и методы повышения двигательной активности детей старшего школьного возраста.
18. Внеклассные формы физического воспитания детей школьного возраста.
19. Физическая культура в быту студентов.
20. Коррекция недостатков телосложения средствами физической культуры.
21. Профессионально-прикладная физическая подготовка в высших учебных заведениях.
22. Физическая культура как компонент ЗОЖ.

23. Дозирование и регулирование физических нагрузок при занятиях оздоровительной физической культурой.
24. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями в группах здоровья.
25. Педагогический и врачебный контроль в системе оздоровительной физической культуры.
26. Формирование правильной осанки при занятиях физической культурой.
27. Этапы начальной спортивной специализации и его характеристика.
28. Особенности построения микроциклов на нескольких занятиях в течение дня.
29. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.

### **Промежуточная аттестация** **Вопросы к зачету**

1. Основные понятия по курсу.
2. Группы видов спорта.
3. Основные компоненты системы спортивной подготовки и принципы ее функционирования.
4. Научное, медико-биологическое и информационное обеспечение спорта.
5. Материально-техническое обеспечение, финансирование, факторы внешней среды.
6. Управление и организационная структура.
7. Календарь соревнований.
8. Структура общей и индивидуальной системы соревнований.
9. Подготовительные, контрольные, отборочные, главные соревнования.
10. Формы стартов: перманентный, локальный, смешанный.
11. Особенности индивидуальной системы соревнований.
12. Внутренние и внешние показатели тренировочных и соревновательных нагрузок.
13. Специализированность, напряженность, величина нагрузки.
14. Классификация тренировочных и соревновательных нагрузок.
15. Компоненты тренировочной нагрузки: характер упражнений, интенсивность нагрузки, объем работы, продолжительность и характер интервалов отдыха.
16. Направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация.
17. Организационная структура государственных физкультурно-спортивных институций в России.
18. Организационная структура частных физкультурно-спортивных институций в России.
19. Сеть физкультурно-спортивных организаций.
20. Сеть физкультурно-оздоровительных организаций.
21. Естественнонаучные зависимости в организме человека.
22. Связь конституции и состояния здоровья. Отражение физической тренированности на конституции тела и здоровье человека.

### **Схема соответствия типовых контрольных заданий и оцениваемых знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Код и наименование компетенции	Наименование индикатора достижения компетенции	Типовое контрольное задание
УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической	<b>УК-1.1.</b>	Тестовые задания Вопросы к зачету

подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>УК-1.2.</b>	Тематика рефератов
	<b>УК-1.3.</b>	Тематика докладов