

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Егорова Галина Викторовна  
Должность: Проректор по учебной работе  
Дата подписания: 08.11.2022 14:07:51  
Уникальный программный ключ:  
4963a4167398d8232817460cf5aa76d286da7c23

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

**УТВЕРЖДАЮ**

**Проректор**



21 июня 2022 года

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка**

<b>Направление подготовки</b>	<b>44. 03.05 «Педагогическое образование с двумя профилями подготовки»</b>
<b>Профили программы</b>	<b>Иностранный язык (английский) Иностранный язык (немецкий)</b>
<b>Квалификация выпускника</b>	<b>Бакалавр</b>
<b>Форма обучения</b>	<b>Очная</b>

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с учебным планом 44.03.05 по направлению подготовки «Педагогическое образование с двумя профилями подготовки», профили: Иностранный язык (английский), Иностранный язык (немецкий), 2022 года набора.

При реализации образовательной программы университет вправе применять дистанционные образовательные технологии.

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

**Цель дисциплины:** формирование у студентов компетенции, характеризующей способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### Задачи дисциплины

- научить использовать технологии физической культуры для улучшения здоровья;
- использовать технологии физической культуры для повышения уровня физических качеств;
- использовать технологии физической культуры для диагностики уровня физической подготовленности

### Знания и умения обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

<b>В результате изучения дисциплины «Общая физическая подготовка» студент должен обладать следующими компетенциями:</b>	<b>Коды формируемых компетенций</b>
<b>Универсальные компетенции :</b>	
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 (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.В.ДВ.01.01 «Общая физическая подготовка» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений (Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту). Освоение данной дисциплины базируется на результатах освоения дисциплины «Физическая культура и спорт». Компетенции, формируемые в ходе данного курса необходимы для успешного ведения профессиональной деятельности.

#### 1. Структура и содержание дисциплины

Очная форма

№	Раздел/тема	Семестр	Всего часов	Виды учебных занятий	
				Контактная работа (ауд.)	СР
				Практические занятия	
1.	Тема 1. Основы общей физической подготовки и массового спорта	2	64	32	32
	Промежуточная аттестация – зачет	2			
2.	Тема 2. Здоровьесберегающие технологии	3	72	36	36
	Промежуточная аттестация - зачет	3			
3.	Тема 3. Комплекс ГТО.	4	56	28	28
	Промежуточная аттестация - зачет	4			
4	Тема 4. Технологии развития физических качеств	5	68	34	34
	Промежуточная аттестация - зачет	5			
5	Тема 5. Спортивные и подвижные игры	6	68	34	34
	Промежуточная аттестация - зачет	6			
	<b>ИТОГО</b>		<b>328</b>	<b>164</b>	<b>164</b>

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

##### Практические занятия

##### Тема 1. Основы общей физической подготовки и массового спорта Практические занятия 1-18

###### Учебные цели:

1. Обучить основам построений и строевых упражнений.
2. Обучить основам применения общеразвивающих упражнений.
3. Обучить основам применения подводящих упражнений.
4. Обучить основам применения подготовительных упражнений.
5. Обучить основам применения специальных упражнений.
6. Обучить основам подразделения занятий физической активностью на части.
7. Обучить основам построения занятий двигательной активностью.
8. Обучить основам развития физических качеств.
9. Обучить методике развития силовых качеств.
10. Обучить методике развития скоростных качеств.
11. Обучить методике развития гибкости.
12. Обучить методике развития выносливости.

13. Обучить методике развития координации.
14. Обучить методике развития ловкости.
15. Обучить методике развития комплексных скоростно-силовых качеств.
16. Обучить методике использования кроссфита
17. Обучить методике использования профессионально-прикладных упражнений.
18. Изучить стратегию ведения профессионально-прикладной подготовки.

## **Тема 2. Здоровьесберегающие технологии** **Практические занятия 1-18.**

### **Учебные цели:**

1. Изучить здоровьесберегающие подходы к занятиям физической культурой.
2. Изучить классификацию оздоровительных методик физической культуры.
3. Изучить основы здорового образа жизни.
4. Изучить основы оздоровительной направленности, как важного принципа системы физического воспитания.
5. Изучить понятие и виды оздоровительной физической культуры
6. Изучить основные двигательные режимы.
7. Изучить правила оздоровительной тренировки.
8. Изучить классификацию здоровьесберегающих технологий.
9. Изучить принципы здоровьесберегающей педагогики.
10. Изучить состояние здоровья современных школьников и причины его ухудшения
11. Проанализировать физическое воспитание школьников в контексте модернизации образования.
12. Изучить основные направления модернизации физического воспитания школьников.
13. Изучить инновационные подходы в системе физического воспитания школьников.
14. Изучить организацию физкультурно-оздоровительной работы.
15. Изучить современные отечественные оздоровительные методики.
16. Изучить современные зарубежные оздоровительные методики.

## **Тема 3. Комплекс ГТО** **Практические занятия 1-18.**

### **Учебные цели:**

1. Изучить организационные условия проведения комплекса.
2. Изучить тесты и нормативы входящие в комплекс ГТО.
3. Изучить последовательность тестирования в комплексе ГТО.
4. Изучить методику выполнения упражнений на гибкость.
5. Обучить методике подготовки к сдаче нормативов на гибкость.
6. Изучить методику выполнения упражнений на координационные способности.
7. Обучить методике подготовки к сдаче нормативов на координационные способности.
8. Изучить методику выполнения упражнений связанных с проявлением силовых качеств.
9. Обучить методике подготовки к сдаче нормативов на силовые способности.
10. Изучить методику выполнения упражнений, связанных с проявлением скоростных способностей.
11. Обучить методике подготовки к сдаче нормативов на скоростные способности.
12. Изучить методику выполнения упражнений, связанных с проявлением скоростно-силовых возможностей.

13. Обучить методике подготовки к сдаче нормативов на скоростно-силовые способности.
14. Изучить методику выполнения упражнений, связанных с демонстрацией прикладных навыков.
15. Обучить методике подготовки к сдаче нормативов, связанных с демонстрацией прикладных навыков.
16. Изучить методику выполнения упражнений на выносливость.
17. Обучить методике подготовки к сдаче нормативов на выносливость.

#### **Тема 4. Технологии развития физических качеств Практические занятия 1-18.**

##### **Учебные цели:**

1. Изучить основные проявления гибкости.
2. Изучить алгоритм совершенствования физических проявлений гибкости.
3. Изучить основные проявления координационных способностей.
4. Изучить алгоритм совершенствования физических проявлений координационных способностей.
5. Изучить основные проявления скоростных качеств.
6. Изучить алгоритм совершенствования физических проявлений скоростных качеств.
7. Изучить основные проявления силовых качеств.
8. Изучить алгоритм совершенствования физических проявлений силовых качеств.
9. Изучить основные проявления скоростно-силовых качеств.
10. Изучить алгоритм совершенствования физических проявлений скоростно-силовых качеств.
11. Изучить основные проявления профессионально-прикладных физических качеств.
12. Изучить алгоритм совершенствования профессионально-прикладных физических качеств.
13. Изучить основные проявления выносливости.
14. Изучить алгоритм совершенствования физических проявлений выносливости.

#### **Тема 5. Спортивные и подвижные игры Практические занятия 1-18.**

##### **Учебные цели:**

1. Изучить классификацию подвижных игр.
2. Изучить классификацию спортивных игр.
3. Изучить правила игры в волейбол.
4. Обучить основным техническим приемам игры в волейбол.
5. Изучить правила игры в баскетбол.
6. Обучить основным техническим приемам игры в баскетбол.
7. Изучить правила игры в футбол.
8. Обучить основным техническим приемам игры в футбол.
9. Изучить правила игры в настольный теннис.
10. Обучить основным техническим приемам игры в настольный теннис.
11. Изучить правила игры в бадминтон.
12. Обучить основным техническим приемам игры в бадминтон.
13. Изучить российские национальные подвижные игры.
14. Изучить возможности развития физических качеств с помощью подвижных.
15. Изучить методику проведения подвижных игр.
16. Изучить особенности проведения подвижных игр на местности и зимнее время.

17. Изучить особенности проведения спортивных и подвижных игр для людей с ослабленным здоровьем.

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

### **Перечень основной литературы**

1. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я., Егоров С.С., Мацур И.А. Физическая культура и физическая подготовка: учебник - М.: Юнити-Дана, 2012. - 432 с. ([https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=117573&sr=1](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=117573&sr=1) )
2. Визитей Н.Н. Теория физической культуры: к корректировке базовых представлений. Философские очерки. - М.: Советский спорт, 2009. – 184 с. ([https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=210516&sr=1](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=210516&sr=1) )
3. Костихина Н.М. Акмеология физической культуры и спорта: учебное пособие / Н.М. Костихина; Федеральное агентство по физической культуре спорту и туризму, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск: Издательство СибГУФК, 2005. - 188 с. табл. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277198> (08.04.2019).
4. Тристан В.Г. Физиологические основы физической культуры и спорта: учебное пособие / В.Г. Тристан, Ю.В. Корягина; Сибирская государственная академия физической культуры, Кафедра анатомии и физиологии. - Омск Издательство СибГАФК, 2001. - Ч. 2. - 60 с.: табл., ил. - Библиогр. в кн. То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274900> (08.04.2019).

### **Содержание самостоятельной работы студентов по темам**

#### **Тема 1. Основы общей физической подготовки и массового**

##### **спорта**

Задание: Проработать материалы лекции и дополнительные литературные источники.

*Подготовьте ответы на следующие вопросы:*

1. Понятие физического воспитания как педагогического процесса, цель, задачи и основы учебного содержания.
2. Роль и значение физического воспитания в целостном педагогическом процессе, особенности его функциональной взаимосвязи с процессами обучения и образования.
3. Физическая подготовка, как основа содержания современного физического воспитания, связь с развитием физических качеств и обучением двигательным действиям, формированием определенной системы знаний.
4. Понятие о педагогических исследованиях в теории физического воспитания: педагогический эксперимент, педагогическое наблюдение, хронометрирование, контрольные испытания (тестирование).
5. Подготовка к исследованию: выбор темы, тематический подбор литературы, определение задач исследования, разработка гипотезы, подбор испытуемых, выбор методов исследования.
6. Понятие здорового образа жизни, его структурные основания и компоненты, связь с укреплением и сохранением здоровья (физического, психического и нравственного), творческой социальной активностью.
7. Физическое воспитание как фактор формирования навыков и умений организации и ведения здорового образа жизни, воспитания интереса к занятиям физическими упражнениями, потребности в бережном отношении к собственному здоровью.

8. Понятие физической культуры личности, особенности ее формирования в процессе занятий физической культурой.

## **Тема 2. Здоровьесберегающие технологии**

### **Подготовьте доклад на следующие темы:**

1. Двигательные оздоровительные технологии.
2. Обоснование оптимальных физических нагрузок и их направленное воздействие на деятельность центральной нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем.
3. Теория моторно-висцеральной регуляции.
4. Паспорт здоровья как школьный документ. Особенности ведения и заполнения паспорта здоровья.
5. Состояние здоровья как важнейший показатель благополучия.
6. Факторы, влияющие на состояние здоровье учителя, воспитателя, школьников.
7. Факторы, связанные с уровнем медицинской помощи и организацией системы здравоохранения.
8. Интенсификация процесса обучения и его влияние на здоровье обучающихся.
9. Биоритмы и их влияние на учебную работоспособность школьников.
10. Здоровый образ жизни как условие сохранения здоровья субъектов образовательного процесса
11. Воздействие образа жизни, ее уровня, качества, стиля и уклада на здоровье человека.
12. Содержание понятий «здоровый образ жизни» в физическом, психологическом и духовно-нравственном аспектах.
13. Традиционные и современные направления здоровьесбережения.
14. Характеристика направлений здоровьесбережения: обеспечения безопасности жизнедеятельности, лечебно-реабилитационного, профилактико-гигиенического, физкультурно-оздоровительного, эколого- сохраняющего, конфессионального, учебно-воспитательного.
15. Особенности создание здоровьесберегающей воспитательной системы в образовательном учреждении.
16. Методология и методические подходы к анализу здоровьесберегающей деятельности.
17. Формы и методы здоровьесберегающей деятельности, используемой в образовательных учреждениях.
18. Изучить основные положения концепции здоровьесберегающей школы.
19. Сформулировать основные положения концепции здоровьесберегающей школы.

## **Тема 3. Комплекс ГТО**

**Задание:** Проработать дополнительные литературные источники.

**Подготовиться к практическим занятиям.**

*Подготовьте ответы на следующие вопросы:*

1. Организационные условия проведения комплекса.
2. Тесты и нормативы входящие в комплекс ГТО.
3. Последовательность тестирования в комплексе ГТО.
4. Методика выполнения упражнений на гибкость.
5. Методика подготовки к сдаче нормативов на гибкость.
6. Методика выполнения упражнений на координационные способности.
7. Методика подготовки к сдаче нормативов на координационные способности.

8. Методика выполнения упражнений связанных с проявлением силовых качеств.
9. Методика подготовки к сдаче нормативов на силовые способности.
10. Методика выполнения упражнений, связанных с проявлением скоростных способностей.
11. Методика подготовки к сдаче нормативов на скоростные способности.
12. Методика выполнения упражнений, связанных с проявлением скоростно-силовых возможностей.
13. Методика подготовки к сдаче нормативов на скоростно-силовые способности.
14. Методика выполнения упражнений, связанных с демонстрацией прикладных навыков.
15. Методика подготовки к сдаче нормативов, связанных с демонстрацией прикладных навыков.
16. Методика выполнения упражнений на выносливость.
17. Методика подготовки к сдаче нормативов на выносливость.

#### **Тема 4. Технологии развития физических качеств**

##### **Подготовьте презентацию на следующие темы:**

1. Основные проявления гибкости.
2. Алгоритм совершенствования физических проявлений гибкости.
3. Основные проявления координационных способностей.
4. Алгоритм совершенствования физических проявлений координационных способностей.
5. Основные проявления скоростных качеств.
6. Алгоритм совершенствования физических проявлений скоростных качеств.
7. Основные проявления силовых качеств.
8. Алгоритм совершенствования физических проявлений силовых качеств.
9. Основные проявления скоростно-силовых качеств.
10. Алгоритм совершенствования физических проявлений скоростно-силовых качеств.
11. Основные проявления профессионально-прикладных физических качеств.
12. Алгоритм совершенствования профессионально-прикладных физических качеств.
13. Основные проявления выносливости.
14. Алгоритм совершенствования физических проявлений выносливости.

#### **Тема 5. Спортивные и подвижные игры**

##### **Подготовьте реферат на следующие темы:**

1. История возникновения и развития волейбола
2. Характеристика волейбола как средства физического воспитания.
3. Влияние занятий волейболом на организм занимающихся.
4. Правила техники безопасности при проведении занятий по волейболу.
5. Оборудование залов, инвентарь для игры в волейбол.
6. Классификация приемов техники игры в волейбол.
7. Техника игры в нападении. Характеристика приемов перемещения, подачи мяча, передачи мяча, нападающего удара.
8. Методика обучения приемам техники в волейболе. Прием мяча, блокирование мяча. Общая структура изучения приемов.
9. Техника игры в защите. Характеристика приемов игры в защите.
10. Классификация тактических действий игры в волейбол. Методика обучения тактическим действиям в волейболе. Общая структура изучения действия.
11. Методика обучения тактическим действиям в волейболе. Общая структура изучения действия.



12. Характеристика индивидуальных тактических действий в нападении.
13. Характеристика командных тактических действий в нападении.
14. Характеристика индивидуальных тактических действий в защите.
15. Характеристика групповых тактических действий в защите.
16. Характеристика командных тактических действий в защите.
17. История возникновения и развития настольного тенниса
18. Характеристика настольного тенниса как средства физического воспитания.
19. Влияние занятий настольным теннисом на организм занимающихся.
20. Правила техники безопасности при проведении занятий по настольному теннису.
21. Оборудование залов, инвентарь для игры.
22. Классификация приемов техники игры в настольном теннисе.
23. Техника игры в нападении. Характеристика приемов перемещения, подачи мяча, нападающего удара.
24. Методика обучения приемам техники в настольном теннисе. Общая структура изучения приемов.
25. Техника игры в защите. Характеристика приемов игры в защите.
26. Классификация тактических действий игры в настольный теннис.
27. Методика обучения тактическим действиям в настольном теннисе. Общая структура изучения действия.
28. Характеристика индивидуальных тактических действий в нападении.
29. Характеристика баскетбола как средства физического воспитания.
30. Оборудование залов, инвентарь для игры в баскетбол.

#### **6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

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

При применении в образовательном процессе дистанционных образовательных технологий проведение текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся предполагает использование электронных образовательных ресурсов (платформ) Jitsi Meet (<https://meet.jit.si>), Zoom (<https://zoom.us>), Moodle (<https://dis.ggtu.ru>).

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

##### **Перечень основной литературы:**

1. Тычинин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие / Н.В. Тычинин; Министерство образования и науки РФ, Воронежский государственный университет инженерных технологий. - Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. - 65 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-00032-250-5; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033> (08.04.2019).

2. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. - Красноярск: СФУ, 2017. - 612 с.: ил. - Библиогр.: с. 608 - 609 - ISBN 978-5-7638-3640-0; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (08.04.2019).

### Перечень дополнительной литературы:

1. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие /Л.Н. Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова, Д.А. Шубин, Р.И. Коновалова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014. - 219 с.: табл., схем. - Библиогр. вкн. - ISBN 978-5-7638-2997-6; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606> (08.04.2019).

2. Шамрай С.Д. Физическая культура: учебное пособие / С.Д. Шамрай, И.В. Кивихарью; Министерство образования и науки Российской Федерации, Высшая школа народных искусств (институт). - Санкт-Петербург: Высшая школа народных искусств, 2016. - 106 с.: табл., схем. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906697-32-5; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499657> (08.04.2019).

### Перечень современных профессиональных баз данных, информационных справочных систем

Все обучающихся университета обеспечены доступом к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам. Ежегодное обновление современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем отражено в листе актуализации рабочей программы.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО <https://www.gto.ru/> Министерство спорта Российской Федерации <https://www.minsport.gov.ru/> КонсультантПлюс:

Закон о ФКиС ФЗОт 04.12.2007 N 329-

ФЗ [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/)

ОФП в физической культуре <https://magictemple.ru/что-такое-офп-в-физкультуре/> Студопедия (ОФП) [https://studopedia.su/6\\_43640\\_obshchaya-fizicheskaya-podgotovka.html](https://studopedia.su/6_43640_obshchaya-fizicheskaya-podgotovka.html)

### Современные профессиональные базы данных:

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru/>,

Воспитание физической культуры студентов вуза традиционно-прикладной направленности: монография - [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=499659](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=499659) Электронные образовательные ресурсы, разработанные преподавателем и размещенные в ОС Moodle ГГТУ (<https://dis.ggtu.ru>).

Электронные образовательные ресурсы (платформы), используемые при реализации образовательной программы с применением дистанционных образовательных технологий: Jitsi Meet (<https://meet.jit.si>), Zoom (<https://zoom.us>).

### Информационные справочные системы:

Яндекс <https://yandex.ru/>

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

Аудитории	Программное обеспечение
- учебная аудитория для проведения учебных занятий по дисциплине, оснащенная компьютером с выходом в интернет, мультимедиапроектором;  - помещение для самостоятельной работы обучающихся, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную	Операционная система Пакет офисных приложений Браузер Firefox, Яндекс

информационно-	
----------------	--

<p>образовательную среду ГГТУ;</p> <p>Плоскостные спортивные сооружения:</p> <p>1. Гимнастическая площадка</p> <p>2. Мини стадион</p> <p>а) универсальная игровая площадка;</p> <p>б) легко атлетическое ядро;</p> <p>в) комплекс уличных силовых тренажеров;</p> <p>г) гимнастический сектор</p> <p>Объемные спортивные сооружения:</p> <p>Учебный корпус №3:</p> <p>- универсальный спортивный зал №1;</p> <p>- тренажерный зал;</p> <p>Учебный корпус №2</p> <p>Универсальный спортивный зал №2</p>	
--	--

№п/п	Тип оборудования	Назначение
1	Лыжный инвентарь	Для проведения спортивных занятий
2	Легкоатлетический инвентарь	Для проведения спортивных занятий
3	Гимнастический инвентарь	Для проведения спортивных занятий
4	Инвентарь для спортивных игр	Для проведения спортивных занятий
5	Инвентарь для подвижных игр	Для проведения спортивных занятий
6	Инвентарь тренажерного зала	Для проведения спортивных занятий

### 9. 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)

Старший преподаватель кафедры физического воспитания



Е.В. Гончарова

Программа утверждена на заседании кафедры физического воспитания от 21 июня 2022г., протокол №10.

Заведующий кафедрой физического воспитания



И. Г. Максименко

**Министерство образования Московской области Государствен-  
ное 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.01.01. Общая физическая подготовка**

<b>Направление подготовки</b>	<b>44. 03.05 «Педагогическое образование с двумя профилями подготовки»</b>
<b>Профили программы</b>	<b>Иностранный язык (английский) Иностранный язык (немецкий)</b>
<b>Квалификация выпускника</b>	<b>Бакалавр</b>
<b>Форма обучения</b>	<b>Очная</b>

## 1. 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	<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 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 «Не зачтено» 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	Оценка «Отлично» выставляется за тест, в котором выполнено более 90% заданий. Оценка «Хорошо» выставляется за тест, в котором выполнено более 75 % заданий. Оценка «Удовлетворительно» выставляется за тест, в котором выполнено более 60 % заданий.

				Оценка
--	--	--	--	--------

				«Неудовлетворительно» 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	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. 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



				<p>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	Тематика докладов	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,

		<p>практического применения. Представляет собой обобщённое изложение результатов проведённых исследований, экспериментов и разработок, известных широкому кругу специалистов в отрасли научных знаний. Позволяет определить уровень владения основными положениями дисциплины.</p>		<p>выводов четкие, оформление работы соответствует предъявляемым требованиям.</p> <p>Оценка «Хорошо» - тема актуальна, содержания соответствует заявленной теме, язык изложения научен, заявленная тема раскрыта недостаточно полно, отсутствуют новейшие литературные источники по проблеме, при оформлении работы имеются недочеты.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>
4	Презентация (показатель компетенции «Умение»)	<p>Работа, направленная на выполнение комплекса учебных и исследовательских заданий. Позволяет оценить умения обучающихся самостоятельно конструировать свои</p>	Тематика презентаций	<p>Оценка «Отлично» - содержание презентации полностью соответствует заявленной теме, рассмотрены дискуссионные вопросы по проблеме, слайды расположены логично, последовательно,</p>

		<p>знания в процессе решения учебных задач, ориентироваться в информационном пространстве и уровень сформированности аналитических, исследовательских навыков, навыков практического и творческого мышления.</p>		<p>завершается презентация четкими выводами и полным списком использованной литературы.</p> <p>Оценка «Хорошо» - содержание презентации полностью соответствует заявленной теме, но тема раскрыта недостаточно полно, отсутствуют новейшие литературные источники по проблеме, при оформлении презентации имеются недочеты.</p> <p>Оценка «Удовлетворительно» - содержание презентации не в полной мере соответствует заявленной теме, тема раскрыта недостаточно полно, использовано небольшое количество научных источников, нарушена логичность и последовательность в расположении слайдов.</p> <p>Оценка «Неудовлетворительно» - презентация не соответствует заявленной теме, материал изложен непоследовательно, язык презентации не отражает научного стиля.</p>
<p><i>Оценочные средства для проведения промежуточного контроля</i></p>				
5	<p><i>Зачет: Демонстрация практических навыков (показатель компетенции «Владение»)</i></p>	<p>Контрольное мероприятие, которое позволяет оценить степень овладения обучающимся практическими навыками.</p>	<p>Перечень контрольных нормативов</p>	<p><i>не зачтено»</i> - низкий уровень овладения практическим навыком, отсутствие пояснений и методических рекомендаций;</p> <p><i>«зачтено»</i> - высокий уровень овладения практическим навыком, без ошибки в пояснениях и методических рекомендациях к выполнению двигательных</p>

				действий Зачет выставляется по со- вокупности сдачи нормативов.
--	--	--	--	--

**1. 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.**

*(при применении в образовательном процессе дистанционных образовательных технологий в типовых контрольных заданиях и/или иных материалах используются электронные образовательные ресурсы (платформы) Jitsi Meet (<https://meet.jit.si>), Zoom (<https://zoom.us>), Moodle (<https://dis.ggtu.ru>)).*

### **Промежуточная аттестация**

*(в случае применения в образовательном процессе дистанционных образовательных технологий используются электронные образовательные ресурсы (платформы) Jitsi Meet (<https://meet.jit.si>), Zoom (<https://zoom.us>), Moodle (<https://dis.ggtu.ru>)).*

#### **Перечень контрольных нормативов:**

#### **МУЖЧИНЫ**

##### **Бег на 100 метров**

13,5 с - 5  
14,8 с - 4  
15,1 с - 3  
15,3 - 2

##### **Подтягивание из виса на высокой перекладине**

13 раз - 5  
10 раз - 4  
7 раз - 3  
5 раз - 2

##### **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами**

13 см - 5  
7 см - 4  
5 см - 3  
3 см - 2

##### **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**

240 см - 5  
230 см - 4  
215 см - 3  
205 см - 2

##### **Бег на 3 км**

12.30,00 - 5  
13.30,00 - 4  
14.00,00 - 3  
14.30,00 - 2

#### **ЖЕНЩИНЫ**

### **Бег на 100 м**

16,5 с - 5

17,0 с - 4

17,5 с - 3

18,0 с - 2

### **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа**

14 раз - 5

12 раз - 4

10 раз - 3

8 раз - 2

### **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами**

16 см - 5

11 см - 4

8 см - 3

5 см - 2

### **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**

195 см - 5

180 см - 4

170 см - 3

160 см - 2

### **Бег на 2 км**

10.30,00 - 5

11.15,00 - 4

11.35,00 - 3

12.00,00 - 2

### **Текущий контроль**

*(в случае применения в образовательном процессе дистанционных образовательных технологий используются электронные образовательные ресурсы (платформы) Jitsi Meet (<https://meet.jit.si>), Zoom (<https://zoom.us>), Moodle (<https://dis.ggtu.ru>)).*

## **2 семестр**

### **Тематика рефератов**

1. Понятие физического воспитания как педагогического процесса, цель, задачи и основы учебного содержания.
2. Роль и значение физического воспитания в целостном педагогическом процессе, особенности его функциональной взаимосвязи с процессами обучения и образования.
3. Физическая подготовка, как основа содержания современного физического воспитания, связь с развитием физических качеств и обучением двигательным действиям, формированием определенной системы знаний.
4. Понятие о педагогических исследованиях в теории физического воспитания: педагогический эксперимент, педагогическое наблюдение, хронометрирование, контрольные испытания (тестирование).
5. Подготовка к исследованию: выбор темы, тематический подбор литературы, определение задач исследования, разработка гипотезы, подбор испытуемых, выбор методов исследования.
6. Понятие здорового образа жизни, его структурные основания и компоненты, связь с укреплением и сохранением здоровья (физического, психического и нравственного), творческой социальной активностью.

7. Физическое воспитание как фактор формирования навыков и умений организации и ведении здорового образа жизни, воспитания интереса к занятиям физическими упражнениями, потребности в бережном отношении к собственному здоровью.

8. Понятие физической культуры личности, особенности ее формирования в процессе занятий физической культурой.

#### **Тематика презентаций**

- Основы построений и строевых упражнений.
- Основы применения общеразвивающих упражнений.
- Основы применения подводящих упражнений.
- Основы применения подготовительных упражнений.
- Основы применения специальных упражнений.
- Основы подразделения занятий физической активностью на части.
- Основы построения занятий двигательной активностью.
- Основы развития физических качеств.
- Методика развития силовых качеств.
- Методика развития скоростных качеств.
- Методика развития гибкости.
- Методика развития выносливости.
- Методика развития координации.
- Методика развития ловкости.
- Методика развития комплексных скоростно-силовых качеств.
- Методика использования кроссфита
- Методика использования профессионально-прикладных упражнений.
- Стратегия ведения профессионально-прикладной подготовки.

#### **Тематика докладов:**

1. Образ жизни и здоровье.
2. Понятие об образе жизни, стиле жизни, факторах риска.
3. Влияние образа жизни на здоровье.
4. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) как целенаправленное поведение человека, направленное на укрепление здоровья и повышение резервных функций организма, способствующих качеству жизни и долголетию.
5. Факторы, обуславливающие ЗОЖ: движение, рациональное питание, положительные эмоции, отказ от вредных привычек.
6. Физическое развитие и физическая активность как важнейшие составляющие ЗОЖ.
7. Понятие о гиподинамии и адекватной физической нагрузке.
8. Модель мотивации здорового образа жизни.
9. Образ жизни как ведущий фактор, формирующий здоровье человека и его жизнедеятельность.
10. Формирование культуры инновационного мышления к формированию ЗОЖ.
11. Двигательная деятельность человека.
12. Семейная гармония здоровья.
13. Анатомо-физиологические особенности и формирование двигательного навыка на разных этапах онтогенеза.
14. Понятие физического воспитания как педагогического процесса, цель, задачи и основы учебного содержания.

15. Роль и значение физического воспитания в целостном педагогическом процессе, особенности его функциональной взаимосвязи с процессами обучения и образования.

16. Физическая подготовка, как основа содержания современного физического воспитания, связь с развитием физических качеств и обучением двигательным действиям, формированием определенной системы знаний.

17. Понятие о педагогических исследованиях в теории физического воспитания: педагогический эксперимент, педагогическое наблюдение, хронометрирование, контрольные испытания (тестирование).

18. Подготовка к исследованию: выбор темы, тематический подбор литературы, определение задач исследования, разработка гипотезы, подбор испытуемых, выбор методов исследования.

19. Понятие здорового образа жизни, его структурные основания и компоненты, связь с укреплением и сохранением здоровья (физического, психического и нравственного), творческой социальной активностью.

20. Физическое воспитание как фактор формирования навыков и умений организации и ведения здорового образа жизни, воспитания интереса к занятиям физическими упражнениями, потребности в бережном отношении к собственному здоровью.

21. Понятие физической культуры личности, особенности ее формирования в процессе занятий физической культурой.

### 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, кровообращением, 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

### 3 семестр

#### Тематика докладов:

1. Двигательные оздоровительные технологии.

2. Обоснование оптимальных физических нагрузок и их направленное воздействие на деятельность центральной нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем.
3. Теория моторно-висцеральной регуляции.
4. Паспорт здоровья как школьный документ. Особенности ведения и заполнения паспорта здоровья.
5. Состояние здоровья как важнейший показатель благополучия.
6. Факторы, влияющие на состояние здоровье учителя, воспитателя, школьников.
7. Факторы, связанные с уровнем медицинской помощи и организацией системы здравоохранения.
8. Интенсификация процесса обучения и его влияние на здоровье обучающихся.
9. Биоритмы и их влияние на учебную работоспособность школьников.
10. Здоровый образ жизни как условие сохранения здоровья субъектов образовательного процесса
11. Воздействие образа жизни, ее уровня, качества, стиля и уклада на здоровье человека.
12. Содержание понятий «здоровый образ жизни» в физическом, психологическом и духовно-нравственном аспектах.
13. Традиционные и современные направления здоровьесбережения.
14. Характеристика направлений здоровьесбережения: обеспечения безопасности жизнедеятельности, лечебно-реабилитационного, профилактико-гигиенического, физкультурно-оздоровительного, эколого-сохраняющего, профессионального, учебно-воспитательного.
15. Особенности создание здоровьесберегающей воспитательной системы в образовательном учреждении.
16. Методология и методические подходы к анализу здоровьесберегающей деятельности.
17. Формы и методы здоровьесберегающей деятельности, используемой в образовательных учреждениях.
18. Изучить основные положения концепции здоровьесберегающей школы.
19. Сформулировать основные положения концепции здоровьесберегающей школы.

#### **Тестовые задания:**

1. Укажите основные причины депопуляционных процессов в России:

1. низкий уровень рождаемости
2. эмиграция
3. низкий уровень здоровья населения
4. высокий уровень смертности и низкий уровень рождаемости

2. В структуре причин смертности россиян первые места занимают:

1. заболевания сердечно-сосудистой системы, травмы, отравления, убийства, самоубийства, онкологические заболевания
2. заболевания дыхательной системы, онкологические заболевания, заболевания сердечно-сосудистой системы
3. заболевания сердечно-сосудистой системы, инфекционные заболевания, онкологические заболевания
4. инфекционные заболевания, заболевания сердечно-сосудистой системы, онкологические заболевания

3. Какие уровни индивидуального здоровья предлагается рассматривать с холистических позиций?

1. телесный, психологический, духовный

2. телесный, душевный, духовный
3. соматический, душевный, духовный
4. физический, психический, духовный

4. В телесное здоровье входят следующие составляющие:

1. физиологическая, физическая, репродуктивная
2. соматическая, физическая, репродуктивная
3. соматическая, функциональная, репродуктивная
4. соматическая, сексуальная, физическая

5. Душевное здоровье включает следующие составляющие:

1. психическую, психологическую (личностную, социальную)
2. психическую, психологическую
3. психическую, личностную, социальную
4. личностную, социальную, функциональную

6. Компоненты культуры здоровья личности в качестве мировоззренческой характеристики:

1. ценностный, когнитивный, мотивационно-волевой, практический
2. мотивационно-личностный, когнитивный, эмоционально-волевой, мотивационно-поведенческий
3. ценностно-смысловой, когнитивный, эмоционально-волевой, мотивационно-поведенческий
4. ценностно-смысловой, когнитивный, эмоционально-волевой, практический

7. Укажите функции мотивационно-поведенческого компонента:

1. коммуникативная, нормативная
2. коммуникативная, нормативная, восстанавливающая, трансляционная, преобразующая
3. восстанавливающая, трансляционная, преобразующая
4. нормативная, восстанавливающая, преобразующая

8. Переживания и чувства человека, связанные с состоянием здоровья (особенности эмоционального состояния, обусловленные ухудшением или улучшением духовной, душевной и телесной составляющей индивидуального здоровья), а также волевые усилия личности, направленные на его восстановление и развитие, выступают в качестве составляющих компонента культуры здоровья:

1. эмоционально-волевого
2. ценностно-смыслового
3. когнитивного
4. мотивационно-поведенческого

9. Аксиологическую функцию – осознание здоровья как общечеловеческой ценности выполняет:

1. ценностно-смысловой компонент культуры здоровья
2. эмоционально-волевой
3. когнитивный
4. мотивационно-поведенческий

10. Отметьте правильное утверждение.

Эксперты ВОЗ в середине XX века установили, что здоровье человека зависит на 50-55% от:

1. условий и образа жизни
2. экологических факторов
3. генетических факторов
4. состояния медицинской помощи

11. В настоящее время здоровье и продолжительность жизни при любом социальном статусе зависит от образа жизни человека на:

1. 40%
2. 55%
3. 70%
4. 80%

12. Устойчивый, сложившийся в определенных общественно-экологических условиях способ жизнедеятельности человека, проявляющийся в нормах общения, поведения, складе мышления – это:

1. стиль жизни
2. образ жизни
3. уклад жизни
4. особенности жизни

13. Образ жизни через категорию, охватывающую совокупность типичных видов жизнедеятельности индивида, социальной группы и общества в целом, которые рассматриваются в единстве с условиями жизни трактуют:

1. валеологи
2. социологи
3. философы
4. психологи

14. Трудовая деятельность, общественная сфера, сфера семейно-бытовых отношений, досуг входят в:

1. индивидуальный образ жизни
2. биологический образ жизни
3. правильный образ жизни
4. социальный образ жизни

15. При формировании индивидуального здоровья стиль жизни имеет большое значение, т.к. несет персонифицированный характер и определяется:

1. историческими, национальными традициями (менталитетом), личными наклонностями
2. воспитанием
3. историческими традициями
4. личными наклонностями

16. В основе формирования здорового образа жизни лежит личностно- мотивационная установка человека на воплощение возможностей и способностей:

1. социальных
2. физических, интеллектуальных
3. психических
4. социальных, физических, интеллектуальных, психических способностей и возможностей

17. Структура здорового образа жизни включает следующие факторы:

1. оптимальный двигательный режим, рациональное питание

2. оптимальный двигательный режим, рациональное питание, психофизиологическую регуляцию, психосексуальную и половую культуру, тренировку иммунитета и закаливание, отсутствие вредных привычек и валеологическое образование
3. тренировку иммунитета и закаливание
4. отсутствие вредных привычек

18. По мнению Э.М. Казина, здоровый образ жизни как система складывается из следующих основных взаимосвязанных и взаимозаменяемых элементов:

1. культуры питания, культуры движения
2. культуры питания, культуры движения, культуры эмоций
3. культуры питания, культуры движения, культуры эмоций, культуры поведения
4. культуры эмоций, культуры поведения

19. В основе здорового образа жизни лежат следующие биологические принципы:

1. возрастной, энергетический
2. укрепляющий, ритмичный, аскетичный
3. возрастной, энергетический, укрепляющий, ритмичный, аскетичный
4. возрастной, ритмичный, аскетичный

20. В основе здорового образа жизни лежат следующие социальные принципы:

1. эстетичный, нравственный, волевой, самоограничительный
2. эстетичный, нравственный
3. нравственный, волевой
4. нравственный, волевой, самоограничительный

#### **Тематика рефератов:**

1. Организация оздоровительной работы в школе.
2. Организация оздоровительной работы в дошкольных учреждениях.
3. Методы контроля и самоконтроля состояния здоровья и работоспособности в образовательных учреждениях.
4. Понятие «здоровье», «болезнь», «третье состояние».
5. Здоровье как единство физической, психической, духовной и нравственной составляющих.
6. Основные факторы, обеспечивающие здоровье человека.
7. Проблемы мониторинга здоровья.
8. Состояние здоровья школьников.
9. Школьные факторы риска для здоровья и развития учащихся.
10. Здоровьесберегающая педагогика и технологии её реализации.
11. Здоровьесберегающая педагогика: понятие, проблемное поле, основные принципы.
12. Пути решения проблем здоровьесберегающей педагогики: гигиенические условия обеспечения учебного процесса, профилактика учебных перегрузок, организация физической активности, оптимизация школьного питания, предупреждение школьных стрессов, формирование культуры здоровья учащихся.
13. Гигиенические аспекты здоровьесберегающего обучения.
14. Температурный режим в классе.
15. Школьная мебель и её использование.
16. Гигиенические требования к организации труда учащихся.
17. Освещение учебных помещений.
18. Профилактика отрицательного воздействия шума.
19. Противоэпидемический режим и профилактика распространения инфекционных заболеваний в образовательных учреждениях.

20. Формирование культуры здоровья, как аспект здоровьесберегающей педагогики
21. Культура здоровья и здоровый образ жизни.
22. Основные направления валеологической деятельности учителя, его роль в профилактике болезней и формировании здоровья учащихся.
23. Возможности интеграции вопросов здоровья в различных школьных предметах.
24. Особенности формирования мотивации к ЗОЖ в различных возрастных группах.
25. Самооценка факторов риска для здоровья.
26. Охрана физического и психического здоровья обучающихся.
27. Школьная патология

#### 4 семестр

##### Тестовые задания:

1. В каком году был возрожден комплекс ГТО в России?  
2011  
2013  
2015  
2017
2. Кто стал инициатором возрождения программы ГТО?  
Александр Карелин  
Дмитрий Медведев  
Владимир Путин  
Сергей Иванов
3. Некоторые нормативы ГТО включают в себя рывок гири. Какой вес гири предусмотрен?  
8 кг  
16 кг  
24 кг  
32 кг
4. С какой скоростью мужчина 18-29 лет должен пробежать стометровку, чтобы получить золотой знак ГТО?  
13 секунд  
14 секунд  
15 секунд  
16 секунд
5. Какое произведение советского времени содержит следующие строки: "Знак ГТО на груди у него, больше не знают о нем ничего"?  
"Тимур и его команда", А. П. Гайдар  
"Дядя Степа", С. В. Михалков  
"Рассказ о неизвестном герое", С. Я. Маршак  
"Мойдодыр", К. И. Чуковский
6. Все без исключения представители какой профессии в СССР имели золотые знаки ГТО?  
Инженеры  
Шахтеры  
Летчики  
Космонавты
7. В каком возрасте можно получить знак ГТО?  
От 18 до 40 лет  
От 10 до 25 лет  
От 6 до 70 лет и старше  
Возрастных ограничений нет
8. Знаменитый борец Александр Карелин в детстве не смог получить золотой знак ГТО из-за недостатка ловкости и был обладателем только серебряного знака. С какими дисциплинами у него возникли проблемы?

Бег и плавание

Подтягивание и метание гранаты

Прыжки и бег на лыжах

Лазание по канату и езда на велосипеде

9. Кто разработал первый проект значка ГТО в советское время?

15-летний школьник В. Токтаров

Художник М. С. Ягужинский

Полковник Н. В. Копылов Ген-

сек ЦК КПСС Л. И. Брежнев

10. Назовите максимальную дистанцию по плаванию в рамках современных нормативов ГТО.

25 метров

50 метров

100 метров

150 метров

11. Как называлась система, на базе которой в СССР было основано физкультурное движение ГТО?

Спартакиада

Всезнал

Всеобуч

Общеспорт

12. В 1970-е годы многие советские граждане получили значок ГТО. Назовите их количество.

100 тысяч

1 миллион

10 миллионов

60 миллионов

13. В виде какой детали была сделана основа первого значка ГТО?

Гайка

Шестеренка

Шарнир

Подшипник

14. Как британская газета Таймс назвала советский комплекс ГТО?

Секретное оружие

Тайный шифр Со-

ветская загадка Про-

грамма будущего

15. Как называлась IV ступень комплекса ГТО в советское время?

Спортивный образ жизни

Физическое совершенство

Быстрее, выше, сильнее!

Труд и отдых

#### **Тематика рефератов:**

1. Организационные условия проведения комплекса.
2. Тесты и нормативы входящие в комплекс ГТО.
3. Последовательность тестирования в комплексе ГТО.
4. Методика выполнения упражнений на гибкость.
5. Методика подготовки к сдаче нормативов на гибкость.
6. Методика выполнения упражнений на координационные способности.
7. Методика подготовки к сдаче нормативов на координационные способности.
8. Методика выполнения упражнений связанных с проявлением силовых качеств.

9. Методика подготовки к сдаче нормативов на силовые способности.
10. Методика выполнения упражнений, связанных с проявлением скоростных способностей.
11. Методика подготовки к сдаче нормативов на скоростные способности.
12. Методика выполнения упражнений, связанных с проявлением скоростно-силовых возможностей.
13. Методика подготовки к сдаче нормативов на скоростно-силовые способности.
14. Методика выполнения упражнений, связанных с демонстрацией прикладных навыков.
15. Методика подготовки к сдаче нормативов, связанных с демонстрацией прикладных навыков.
16. Методика выполнения упражнений на выносливость.

## **5 семестр**

### **Тематика рефератов:**

1. Основные проявления гибкости.
2. Алгоритм совершенствования физических проявлений гибкости.
3. Основные проявления координационных способностей.
4. Алгоритм совершенствования физических проявлений координационных способностей.
5. Основные проявления скоростных качеств.
6. Алгоритм совершенствования физических проявлений скоростных качеств.
7. Основные проявления силовых качеств.
8. Алгоритм совершенствования физических проявлений силовых качеств.
9. Основные проявления скоростно-силовых качеств.
10. Алгоритм совершенствования физических проявлений скоростно-силовых качеств.
11. Основные проявления профессионально-прикладных физических качеств.
12. Алгоритм совершенствования профессионально-прикладных физических качеств.
13. Основные проявления выносливости.
14. Алгоритм совершенствования физических проявлений выносливости.

### **Тестовые задания**

1. 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
2. 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



3. 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

4. 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

5. 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

6. 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

7. 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

8. 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 переходить 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

9. 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
10. 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

### **6 семестр** **Тестовые задания**

1. Футбол. Когда игрок удаляется с поля.
  - А. Предупреждение
  - Б. Устное предупреждение
  - В. Предупреждение ( 2 желтые карточки)
  - Г. За разговоры
2. Когда назначается угловой удар
  - А. Мяч ушел за боковую
  - Б. Мяч ушел за лицевую
  - В. Мяч при ударе поворотом попал в сетку, штангу
  - Г. мяч от защитника ушел за линию ворот
3. Высота баскетбольного кольца?
  - А) 3,00 метра
  - Б) 3,05 метра
  - В) 3,10 метра
  - Г) 3,15 метра
4. Размеры баскетбольной площадки?
  - А) 32x18
  - Б) 30x15
  - В) 28x18
  - Г) 28x15
5. На какие разделы подразделяют технику баскетбола?
  - А) техника нападения
  - Б) техника защиты
  - В) техника нападения и техника защиты
  - Г) техника атаки и техника защиты
6. Баскетбол. Как называется линия, пересекающая площадку по середине?
  - А) средняя
  - Б) боковая
  - В) лицевая
  - Г) центральная
7. Баскетбол. После скольких персональных фолов игрок покидает площадку?
  - А) 4
  - Б) 5
  - В) 6
  - Г) 7
8. Баскетбол. Сколько судей обслуживают матч на площадке по правилам 2004 года?
  - А) 1
  - Б) 2
  - В) 3
  - Г) 4
9. Баскетбол. Сколько секунд отводится команде на атаку?

- А) 22
- Б) 24
- В) 26
- Г) 30

10. Сколько штрафных бросков пробивается при фоле на бросающем игроке, находящимся в «трехсекундной» зоне (игрок мяч не забил)

- А) несколько
- Б) 1
- В) 2
- Г) 3

11. Сколько грамм составляет минимальная масса мяча для игры в баскетбол?

- А) 527
- Б) 547
- В) 567
- Г) 650

12. Высота волейбольной сетки у мужчин?

- А. 2.30 метра
- Б. 2.43 метра
- В. 2.35 метра
- Г. 2.40 метра

13. Родина волейбола.

- А. Англия
- Б. Россия
- В. США
- Г. Япония

15. Сколько групп техники в волейболе?

- А. Нападения
- Б. Защита
- В. Техника владения мячом и противодействие
- Г. Нападения защиты

16. Почему занимающийся при выполнении разбега при нападающем ударе все время падает вперед?

- А. Быстрый разбег
- Б. Отсутствие стопорящего шага
- В. Чрезмерный перегиб туловища
- Г. На прямых ногах

17. Сколько времени отводится занимающемуся, чтобы выполнить подачу?

- А. 8 секунд
- Б. 7 секунд
- В. 6 секунд
- Г. 5 секунд

18. Что относится к словесному методу обучения.

- а) показ
- б) кинокольцовка
- в) видеофильм
- г) объяснение

19. Назовите метод наглядного обучения.

- а) рассказ
- б) показ
- в) объяснение
- г) метод замечаний

### **Тематика докладов:**

1. Методика обучения технике футбола.
2. Методика обучения технике волейбола.
3. Методика обучения технике баскетбола.
4. Методика обучения технике настольного тенниса.
5. Методика обучения тактическим действиям в футболе
6. Методика обучения тактическим действиям в волейболе.
7. Методика обучения тактическим действиям в баскетболе.
8. Методика обучения тактическим действиям в настольном теннисе

### **Тематика рефератов:**

1. История возникновения и развития волейбола
2. Характеристика волейбола как средства физического воспитания.
3. Влияние занятий волейболом на организм занимающихся.
4. Правила техники безопасности при проведении занятий по волейболу.
5. Оборудование залов, инвентарь для игры в волейбол.
6. Классификация приемов техники игры в волейбол.
7. Техника игры в нападении. Характеристика приемов перемещения, подачи мяча, передачи мяча, нападающего удара.
8. Методика обучения приемам техники в волейболе. Прием мяча, блокирование мяча. Общая структура изучения приемов.
9. Техника игры в защите. Характеристика приемов игры в защите.
10. Классификация тактических действий игры в волейбол. Методика обучения тактическим действиям в волейболе. Общая структура изучения действия.
11. Методика обучения тактическим действиям в волейболе. Общая структура изучения действия.
12. Характеристика индивидуальных тактических действий в нападении.
13. Характеристика командных тактических действий в нападении.
14. Характеристика индивидуальных тактических действий в защите.
15. Характеристика групповых тактических действий в защите.
16. Характеристика командных тактических действий в защите.
17. История возникновения и развития настольного тенниса
18. Характеристика настольного тенниса как средства физического воспитания.
19. Влияние занятий настольным теннисом на организм занимающихся.
20. Правила техники безопасности при проведении занятий по настольному теннису.
21. Оборудование залов, инвентарь для игры.
22. Классификация приемов техники игры в настольном теннисе.
23. Техника игры в нападении. Характеристика приемов перемещения, подачи мяча, нападающего удара.
24. Методика обучения приемам техники в настольном теннисе. Общая структура изучения приемов.
25. Техника игры в защите. Характеристика приемов игры в защите.
26. Классификация тактических действий игры в настольный теннис.
27. Методика обучения тактическим действиям в настольном теннисе. Общая структура изучения действия.
28. Характеристика индивидуальных тактических действий в нападении.
29. Характеристика баскетбола как средства физического воспитания.
30. Оборудование залов, инвентарь для игры в баскетбол.

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

Формируемая компетенция	Показатели сформированности компетенции	Типовое контрольное задание
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1.	Тестовые задания
	УК-7.2.	Тематика рефератов
	УК-7.3.	Тематика докладов Тематика презентаций Контрольные нормативы