

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФГБОУ ВО «Уральский государственный экономический университет»

Одобрена
на заседании кафедры физического
воспитания и спорта

«15» марта 2019 г.

протокол № 6

И.о. зав. кафедрой _____ Кочерьян М.А.

(подпись)

Утверждена
Советом по учебно-методическим
вопросам и качеству образования

«26» марта 2019 г.

протокол № 5

Председатель _____ Карх Д.А.

(подпись)



**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ
для студентов заочной формы обучения**

Наименование	Элективные курсы по физической культуре и спорту
Направление подготовки	все направления подготовки
Профиль	все профили
Форма обучения	заочная

Разработана:

Доцент, к.п.н.

(подпись)

_____ Добрынин Игорь Михайлович

Старший преподаватель,

(подпись)

_____ Воловик Татьяна Владимировна

Старший преподаватель,

(подпись)

_____ Шуралева Наталья Николаевна

Екатеринбург
2019 г.

Методические рекомендации для студентов заочной и очно-заочной форм обучения непрерывного образования

Целью освоения учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является формирование компетенций, направленных на приобретение знаний и практических навыков, необходимых для овладения самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, способных обеспечить полноценную социальную и профессиональную деятельность индивида.

Требования к результатам учебной дисциплины.

В результате изучения дисциплины студент должен:

знать:

- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.

уметь:

- использовать физические упражнения для достижения жизненных и профессиональных целей.

владеть:

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической подготовке).

Оценочные средства для аттестации по итогам освоения дисциплины.

После изучения дисциплины обучающийся выполняет контрольную работу по самоконтролю самостоятельных занятий.

Самоконтроль самостоятельных занятий

Самоконтроль заключается в самостоятельных регулярных наблюдениях, а также простых и доступных измерениях для оценки состояния своего организма и результативности учебно-тренировочных занятий. Он позволяет корректировать нагрузку и своевременно выявлять возможное неблагоприятное воздействие физических упражнений на организм. Самоконтроль во многом схож с педагогическим контролем, существенно его дополняет или служит главным видом контроля при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Полученные в процессе самоконтроля данные заносятся в дневник самоконтроля и периодически анализируются самостоятельно или с помощью преподавателя, тренера и врача.

В дневнике самоконтроля кратко фиксируются нагрузка на каждом занятии, субъективные и объективные показатели.

Основными субъективными показателями служат самочувствие, сон, аппетит, работоспособность.

К объективным относятся приемы, используя которые можно измерить и выразить количественно: антропометрические показатели (длина тела и его масса, окружность грудной клетки и др.), спортивные результаты, силовые показатели.

Образец титульного листа:

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
ФГБОУ ВО Уральский государственный экономический университет
Кафедра физического воспитания и спорта

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

По дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Тема: Дневник самоконтроля

Исполнитель: *Ф.И.О. студента*

Группа: *Группа студента*

Принял: *Ф.И.О. преподавателя*

Екатеринбург 2019

Примерный образец заполнения дневника самоконтроля.

Дневник самоконтроля

Ф.И.О. _____, учебная группа _____.

Возраст _____, вес _____, рост _____.

Показатели	Числа месяца											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	...	30
Пульс (ЧСС утром лежа)	64											
Пульс (ЧСС после УГГ 5-10 мин)	76											
Желание заниматься физ.упр. (через 10-15 мин. после разминки)	да											
Самочувствие (жалобы)	хор											
Проба Штанге	65 сек											
Проба Генчи	30 сек											
Индекс массы тела (Кетле)	19,2											
Сон	8 ч											
Аппетит	хор											

*Дневник самоконтроля заполняется каждый день в течение месяца.

*Сделать итоговые выводы по результатам каждого из показателей в конце месяца (письменно).

Оценка состояния здоровья, динамики положительных и отрицательных изменений не будет объективной, если она не будет дополнена данными самоконтроля – самостоятельными наблюдениями за результатами влияния физических нагрузок на организм. Самоконтроль

приучает к активному наблюдению и оценке своего состояния. Все показатели необходимо заносить в дневник тренировок.

ЧСС (частота сердечных сокращений). У более тренированных ЧСС составляет примерно 48-56 уд. /мин., у менее тренированных 65-75 уд./мин. Необходимо контролировать ЧСС в процессе занятий. Если во время физической нагрузки частота пульса:

100–130 уд. /мин. – свидетельствует о небольшой интенсивности;

130-150 уд. /мин. – средняя интенсивность;

150-170 уд. /мин. – интенсивность выше средней;

170-190 уд. /мин. – предельная нагрузка.

К объективным показателям относится и вес тела. Гармоничность можно определить с помощью показателей. Индекс массы тела можно определить по формуле Кетле, по формуле Брока.

Самый простой показатель Брока:

Масса тела = рост в см. – 100 (женщины 105). Например: мужчина рост 180 см., следовательно, вес должен быть примерно 80 кг. (180-100).

Адольф Кетле, бельгийский математик, специалист по статистике предложил способ расчета ИМТ в XIX веке (в его честь индекс массы тела получил название «индекс Кетле»).

Формула проста: необходимо разделить вес человека (в килограммах) на квадрат его роста (в метрах). Например, девушка, вес которой равен 55 килограммам, а рост — 165 сантиметрам (1,65 метра), имеет индекс Кетле — 20,2.

Формула Кетле = вес(кг): на рост(кв*м)

Определяется: норма - 19,5 - 24,9; худоба - ниже 19,5; избыточный вес - 25 - 27,9; ожирение - с 28.

Рекомендуемые значения ИМТ.

	среднее	диапазон
женщины	20.8	18.7-23.8
мужчины	22.5	20.5-24.5

Большое значение в оценке состояния здоровья имеют самочувствие, сон, аппетит.

Самочувствие оценивается как хорошее, удовлетворительное и плохое; при этом указывается характер необычных ощущений.

Сон оценивается по продолжительности и глубине, отмечаются его нарушения (трудное засыпание, бессонница и др.). Сон должен быть не менее 7-8 часов в сутки. Нормальный сон обеспечивает восстановление центральной нервной системы, обеспечивает бодрость и хорошее настроение. Появление бессонницы или повышенной сонливости, беспокойного сна свидетельствует о переутомлении.

Аппетит отмечается как хороший, плохой, повышенный. Его ухудшение или отсутствие указывают на чрезмерное утомление или болезненное состояние.

Низкая субъективная оценка по каждому из приведенных показателей может быть сигналом об ухудшении состояния организма и переутомлении.

Наиболее доступными способами оценки состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системами являются одномоментная функциональная проба Штанге и проба Генчи.

- **Проба Штанге** (задержка дыхания на вдохе). После 5 минут отдыха сидя сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха, а затем, сделав глубокий вдох (80-90% от max) задержать дыхание. Отмечается время от момента задержки дыхания до его возобновления. Средним показателем считается время задержки дыхания на 65 секунд. У тренированного человека время задержки

дыхания более продолжительное. При утомлении это время может снизиться до 30 секунд.

- **Проба Генчи** (задержка дыхания на выдохе) выполняется так же как и проба Штанге, только задержка выполняется после полного выдоха. Здесь средним показателем считается задержка дыхания 30 секунд.

Заполнение дневника самоконтроля на оценку «зачтено» является допуском к итоговому тестированию.

Тесты для итогового контроля по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

1. Дать определение понятию «физическая культура».
2. К каким показателям самоконтроля относится ЧСС?
3. Что является основным средством физического воспитания?
4. Что не включают в утреннюю гигиеническую гимнастику (УГГ)?
5. Что такое максимальное потребление кислорода (МПК)?
6. Какое физическое качество определяет тест Купера? (описание теста не требуется).
7. Сколько приемов пищи в день считается рациональным?
8. Назвать **ОДНУ** наиболее значимую функцию воды в питании человека.
9. Чем обусловлена величина нагрузки физических упражнений?
10. Дать определение понятию «переутомление».
11. Жизненная емкость лёгких увеличивается в большей степени при занятиях греблей или футболом?
12. Как называется способность человека выполнять двигательные действия с большой амплитудой движений?
13. Какие три задачи решаются в процессе физического воспитания?
14. Назовите **ОДИН** из **ЦИКЛИЧЕСКИХ** видов спорта.
15. Дать определение понятию «физическое воспитание».

16. К какому виду гимнастики относится утренняя гимнастика?
17. Что относится к активному отдыху?
18. Что является «строительным материалом» для мышц тела человека?
19. Какой самый быстрый способ плавания?
20. Дать определение понятию «гибкость».
21. С какой периодичностью проводятся летние Олимпийские игры?
22. Девиз Олимпийских игр.
23. Что является **ОСНОВНЫМ** источником энергии для организма человека?
24. Рассчитать максимальную величину пульса для Вашего возраста при занятиях физическими упражнениями (по упрощенной формуле).
25. Дать определение понятию «ловкость».
26. Какая самая длинная дистанция в плавании в программе Олимпийских игр?
27. Назовите один из нециклических видов спорта.
28. Чем знаменит Николай Карполь?
29. Дать определение понятию «здоровье» (определение ВОЗ).
30. Дать определение понятию «выносливость».
31. Скалолазание. Какая высота «эталонной» трассы на скорость, определенной требованиями IFSC?
32. Дать определение понятию «быстрота».
33. Настольный теннис. Сколько подач выполняет каждый игрок до перехода подачи сопернику?
34. В какой стране впервые появилось спортивное скалолазание?
35. Дать определение процессу, направленному на совершенствование двигательных способностей, необходимых в жизни.
36. На совершенствование чего ориентирована физическая культура?

37. Какая дисциплина скалолазания будет представлена на Олимпийских играх в 2020 году?
38. Что является наиболее важным слагаемым здорового образа жизни?
39. Волейбол. Как засчитывается попадание мяча в линию разметки?
40. В какой стране появилась игра настольный теннис?
41. Что является первой ступенью закаливания организма?
42. Волейбол. Как называется главный защитник в команде, ответственный за прием подач и силовых ударов, цветом формы отличающейся от формы остальных игроков команды?
43. Мини-футбол. С какой дистанции пробивается пенальти?
44. Баскетбол. Какое количество очков засчитывается команде при попадании мяча в корзину из-за трехочковой дуги?
45. Какое количество пробных выстрелов определяется упражнением по стрельбе в комплексе ГТО?
46. Стрельба из пневматической винтовки. Какое количество очков необходимо набрать, чтобы выполнить норматив VI ступени ГТО на «золотой значок»?
47. Баскетбол. Какое количество игроков из одной команды может находиться на площадке одновременно?
48. Баскетбол. Сколько шагов максимально может сделать игрок с мячом, прекративший ведение, при атаке на кольцо?
49. Бокс. Что такое «Сайд-степ»?
50. Бокс. Какой удар называют «Джеб»?
51. Бокс. Что защищает боксерская капа?
52. Какие основные показатели берутся для вычисления ИМТ?

Для получения оценки «зачтено» необходимо дать 47 правильных ответов (90%).

Список рекомендуемой литературы:

1. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направлений и специальностей в области физической культуры и спорта / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва : КноРус, 2013. - 239 с.
2. Мезенцева, Н. В. Методика подготовки волейболисток групп спортивного совершенствования к соревнованиям : монография / Н. В. Мезенцева ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Сибир. федер. ун-т. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2012. - 118 с. <http://znanium.com/go.php?id=442476>
3. Гимнастика. Методика преподавания. : учебник / В. М. Миронов [и др.] ; под общ. ред. В. М. Миронова. - Москва : ИНФРА-М, 2013. - 335 с. <http://znanium.com/go.php?id=415731>
4. Рипа, М. Д. Кинезотерапия. Культура двигательной активности : учебное пособие для студентов вузов по специальностям "Физическая культура" и "Физическая культура для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья (АФК)" / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. - Москва : КноРус, 2013. - 370 с.
5. Физическая культура : учебник для студентов вузов, обучающихся по дисциплине "Физическая культура" / [М. Я. Виленский [и др.] ; под ред. М. Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - Москва : КноРус, 2013. - 424 с.
6. Булгакова, Н. Ж. Теория и методика плавания : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура" / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - Москва : Академия, 2014. - 319 с.

7. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению "Педагогическое образование", профиль "Физическая культура" (квалификация "бакалавр") / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. - 7-е изд., стер. - Москва : Академия, 2014. - 288 с.
8. Жилкин, А. И. Теория и методика легкой атлетики : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению подготовки 050100 - Педагогическое образование (профиль "физическая культура") / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - 7-е изд., испр. - Москва : Академия, 2013. - 464 с.
9. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физ. культура", кроме направлений и специальностей в обл. физ. культуры и спорта / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - Москва : КноРус, 2012. - 239 с.
10. Стрельников, В. А. Учебно-тренировочный процесс в боксе : монография / В. А. Стрельников, В. А. Толстиков, В. А. Кузьмин. - Москва : ИНФРА-М: Сибирский федеральный университет, 2013. - 112 с. <http://znanium.com/go.php?id=374611>
11. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / [Е. С. Крючек [и др.] ; под ред. Е. С. Крючек, Р. Н. Терехиной. - 2-е изд., стер. - Москва : Академия, 2013. - 283 с.
12. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих

образовательную деятельность по направлению подготовки "Физическая культура" / [Г. В. Грецов [и др.] ; под ред. Г. В. Грецова и А. Б. Янковского. - 2-е изд., стер. - Москва : Академия, 2014. - 288 с.

13. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / [А. А. Литвинов [и др.] ; под ред. А. А. Литвинова. - 3-е изд., стер. - Москва : Академия, 2014. - 268 с.

14. Теория и методика спортивных игр : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура" / Ю. Д. Железняк [и др.] ; под ред. Ю. Д. Железняка. - 8-е изд., перераб. - Москва : Академия, 2013. - 461 с.

15. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 12-е изд., испр. - Москва : Академия, 2014. - 479 с.

16. Евсеев, Ю. И. Физическая культура : учеб. пособие для студентов вузов / Ю. И. Евсеев. - Изд. 7-е, доп. и испр. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2011. - 379 с.

17. Добрынин, И. М. Воспитание физических качеств : учебное пособие / И. М. Добрынин, М. А. Кочерьян ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. гос. экон. ун-т. - Екатеринбург: [Издательство УрГЭУ], 2012. - 55 с.

<http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/13/p478232.pdf>

18. Вашляева, И.В. Основы методики самостоятельного освоения знаний для физическими упражнениями [Текст]: учебное пособие / И.В. Вашляева, Н.А. Романова, Н.Н. Шуралёва ; М-во образования и науки РФ, Урал. гос. экон. ун-т. – Екатеринбург : [Издательство УрГЭУ], 2017. – 100 с.

Методические рекомендации для студентов заочной и очно-заочной форм обучения непрерывного образования

Целью освоения учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является формирование компетенций, направленных на приобретение знаний и практических навыков, необходимых для овладения самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, способных обеспечить полноценную социальную и профессиональную деятельность индивида.

Требования к результатам учебной дисциплины.

В результате изучения дисциплины студент должен:

знать:

- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.

уметь:

- использовать физические упражнения для достижения жизненных и профессиональных целей.

владеть:

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической подготовке).

Оценочные средства для аттестации по итогам освоения дисциплины.

После изучения дисциплины обучающийся выполняет контрольную работу по самоконтролю самостоятельных занятий.

Самоконтроль самостоятельных занятий

Самоконтроль заключается в самостоятельных регулярных наблюдениях, а также простых и доступных измерениях для оценки состояния своего организма и результативности учебно-тренировочных занятий. Он позволяет корректировать нагрузку и своевременно выявлять возможное неблагоприятное воздействие физических упражнений на организм. Самоконтроль во многом схож с педагогическим контролем, существенно его дополняет или служит главным видом контроля при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Полученные в процессе самоконтроля данные заносятся в дневник самоконтроля и периодически анализируются самостоятельно или с помощью преподавателя, тренера и врача.

В дневнике самоконтроля кратко фиксируются нагрузка на каждом занятии, субъективные и объективные показатели.

Основными субъективными показателями служат самочувствие, сон, аппетит, работоспособность.

К объективным относятся приемы, используя которые можно измерить и выразить количественно: антропометрические показатели (длина тела и его масса, окружность грудной клетки и др.), спортивные результаты, силовые показатели.

Образец титульного листа:

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
ФГБОУ ВО Уральский государственный экономический университет
Кафедра физического воспитания и спорта

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

По дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Тема: Дневник самоконтроля

Исполнитель: *Ф.И.О. студента*

Группа: *Группа студента*

Принял: *Ф.И.О. преподавателя*

Екатеринбург 2019

Примерный образец заполнения дневника самоконтроля.

Дневник самоконтроля

Ф.И.О. _____, учебная группа _____.

Возраст _____, вес _____, рост _____.

Показатели	Числа месяца											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	...	30
Пульс (ЧСС утром лежа)	64											
Пульс (ЧСС после УГГ 5-10 мин)	76											
Желание заниматься физ.упр. (через 10-15 мин. после разминки)	да											
Самочувствие (жалобы)	хор											
Проба Штанге	65 сек											
Проба Генчи	30 сек											
Индекс массы тела (Кетле)	19,2											
Сон	8 ч											
Аппетит	хор											

*Дневник самоконтроля заполняется каждый день в течение месяца.

*Сделать итоговые выводы по результатам каждого из показателей в конце месяца (письменно).

Оценка состояния здоровья, динамики положительных и отрицательных изменений не будет объективной, если она не будет дополнена данными самоконтроля – самостоятельными наблюдениями за результатами влияния физических нагрузок на организм. Самоконтроль

приучает к активному наблюдению и оценке своего состояния. Все показатели необходимо заносить в дневник тренировок.

ЧСС (частота сердечных сокращений). У более тренированных ЧСС составляет примерно 48-56 уд. /мин., у менее тренированных 65-75 уд./мин. Необходимо контролировать ЧСС в процессе занятий. Если во время физической нагрузки частота пульса:

100–130 уд. /мин. – свидетельствует о небольшой интенсивности;

130-150 уд. /мин. – средняя интенсивность;

150-170 уд. /мин. – интенсивность выше средней;

170-190 уд. /мин. – предельная нагрузка.

К объективным показателям относится и вес тела. Гармоничность можно определить с помощью показателей. Индекс массы тела можно определить по формуле Кетле, по формуле Брока.

Самый простой показатель Брока:

Масса тела = рост в см. – 100 (женщины 105). Например: мужчина рост 180 см., следовательно, вес должен быть примерно 80 кг. (180-100).

Адольф Кетле, бельгийский математик, специалист по статистике предложил способ расчета ИМТ в XIX веке (в его честь индекс массы тела получил название «индекс Кетле»).

Формула проста: необходимо разделить вес человека (в килограммах) на квадрат его роста (в метрах). Например, девушка, вес которой равен 55 килограммам, а рост — 165 сантиметрам (1,65 метра), имеет индекс Кетле — 20,2.

Формула Кетле = вес(кг): на рост(кв*м)

Определяется: норма - 19,5 - 24,9; худоба - ниже 19,5; избыточный вес - 25 - 27,9; ожирение - с 28.

Рекомендуемые значения ИМТ.

	среднее	диапазон
женщины	20.8	18.7-23.8
мужчины	22.5	20.5-24.5

Большое значение в оценке состояния здоровья имеют самочувствие, сон, аппетит.

Самочувствие оценивается как хорошее, удовлетворительное и плохое; при этом указывается характер необычных ощущений.

Сон оценивается по продолжительности и глубине, отмечаются его нарушения (трудное засыпание, бессонница и др.). Сон должен быть не менее 7-8 часов в сутки. Нормальный сон обеспечивает восстановление центральной нервной системы, обеспечивает бодрость и хорошее настроение. Появление бессонницы или повышенной сонливости, беспокойного сна свидетельствует о переутомлении.

Аппетит отмечается как хороший, плохой, повышенный. Его ухудшение или отсутствие указывают на чрезмерное утомление или болезненное состояние.

Низкая субъективная оценка по каждому из приведенных показателей может быть сигналом об ухудшении состояния организма и переутомлении.

Наиболее доступными способами оценки состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системами являются одномоментная функциональная проба Штанге и проба Генчи.

- **Проба Штанге** (задержка дыхания на вдохе). После 5 минут отдыха сидя сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха, а затем, сделав глубокий вдох (80-90% от max) задержать дыхание. Отмечается время от момента задержки дыхания до его возобновления. Средним показателем считается время задержки дыхания на 65 секунд. У тренированного человека время задержки

дыхания более продолжительное. При утомлении это время может снизиться до 30 секунд.

- **Проба Генчи** (задержка дыхания на выдохе) выполняется так же как и проба Штанге, только задержка выполняется после полного выдоха. Здесь средним показателем считается задержка дыхания 30 секунд.

Заполнение дневника самоконтроля на оценку «зачтено» является допуском к итоговому тестированию.

Тесты для итогового контроля по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

1. Дать определение понятию «физическая культура».
2. К каким показателям самоконтроля относится ЧСС?
3. Что является основным средством физического воспитания?
4. Что не включают в утреннюю гигиеническую гимнастику (УГГ)?
5. Что такое максимальное потребление кислорода (МПК)?
6. Какое физическое качество определяет тест Купера? (описание теста не требуется).
7. Сколько приемов пищи в день считается рациональным?
8. Назвать **ОДНУ** наиболее значимую функцию воды в питании человека.
9. Чем обусловлена величина нагрузки физических упражнений?
10. Дать определение понятию «переутомление».
11. Жизненная емкость лёгких увеличивается в большей степени при занятиях греблей или футболом?
12. Как называется способность человека выполнять двигательные действия с большой амплитудой движений?
13. Какие три задачи решаются в процессе физического воспитания?
14. Назовите **ОДИН** из **ЦИКЛИЧЕСКИХ** видов спорта.
15. Дать определение понятию «физическое воспитание».

16. К какому виду гимнастики относится утренняя гимнастика?
17. Что относится к активному отдыху?
18. Что является «строительным материалом» для мышц тела человека?
19. Какой самый быстрый способ плавания?
20. Дать определение понятию «гибкость».
21. С какой периодичностью проводятся летние Олимпийские игры?
22. Девиз Олимпийских игр.
23. Что является **ОСНОВНЫМ** источником энергии для организма человека?
24. Рассчитать максимальную величину пульса для Вашего возраста при занятиях физическими упражнениями (по упрощенной формуле).
25. Дать определение понятию «ловкость».
26. Какая самая длинная дистанция в плавании в программе Олимпийских игр?
27. Назовите один из нециклических видов спорта.
28. Чем знаменит Николай Карполь?
29. Дать определение понятию «здоровье» (определение ВОЗ).
30. Дать определение понятию «выносливость».
31. Скалолазание. Какая высота «эталонной» трассы на скорость, определенной требованиями IFSC?
32. Дать определение понятию «быстрота».
33. Настольный теннис. Сколько подач выполняет каждый игрок до перехода подачи сопернику?
34. В какой стране впервые появилось спортивное скалолазание?
35. Дать определение процессу, направленному на совершенствование двигательных способностей, необходимых в жизни.
36. На совершенствование чего ориентирована физическая культура?

37. Какая дисциплина скалолазания будет представлена на Олимпийских играх в 2020 году?
38. Что является наиболее важным слагаемым здорового образа жизни?
39. Волейбол. Как засчитывается попадание мяча в линию разметки?
40. В какой стране появилась игра настольный теннис?
41. Что является первой ступенью закаливания организма?
42. Волейбол. Как называется главный защитник в команде, ответственный за прием подач и силовых ударов, цветом формы отличающейся от формы остальных игроков команды?
43. Мини-футбол. С какой дистанции пробивается пенальти?
44. Баскетбол. Какое количество очков засчитывается команде при попадании мяча в корзину из-за трехочковой дуги?
45. Какое количество пробных выстрелов определяется упражнением по стрельбе в комплексе ГТО?
46. Стрельба из пневматической винтовки. Какое количество очков необходимо набрать, чтобы выполнить норматив VI ступени ГТО на «золотой значок»?
47. Баскетбол. Какое количество игроков из одной команды может находиться на площадке одновременно?
48. Баскетбол. Сколько шагов максимально может сделать игрок с мячом, прекративший ведение, при атаке на кольцо?
49. Бокс. Что такое «Сайд-степ»?
50. Бокс. Какой удар называют «Джеб»?
51. Бокс. Что защищает боксерская капа?
52. Какие основные показатели берутся для вычисления ИМТ?

Для получения оценки «зачтено» необходимо дать 47 правильных ответов (90%).

Список рекомендуемой литературы:

19. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направлений и специальностей в области физической культуры и спорта / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва : КноРус, 2013. - 239 с.
20. Мезенцева, Н. В. Методика подготовки волейболисток групп спортивного совершенствования к соревнованиям : монография / Н. В. Мезенцева ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Сибир. федер. ун-т. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2012. - 118 с. <http://znanium.com/go.php?id=442476>
21. Гимнастика. Методика преподавания. : учебник / В. М. Миронов [и др.] ; под общ. ред. В. М. Миронова. - Москва : ИНФРА-М, 2013. - 335 с. <http://znanium.com/go.php?id=415731>
22. Рипа, М. Д. Кинезотерапия. Культура двигательной активности : учебное пособие для студентов вузов по специальностям "Физическая культура" и "Физическая культура для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья (АФК)" / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. - Москва : КноРус, 2013. - 370 с.
23. Физическая культура : учебник для студентов вузов, обучающихся по дисциплине "Физическая культура" / [М. Я. Виленский [и др.] ; под ред. М. Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - Москва : КноРус, 2013. - 424 с.
24. Булгакова, Н. Ж. Теория и методика плавания : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура" / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - Москва : Академия, 2014. - 319 с.

25. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению "Педагогическое образование", профиль "Физическая культура" (квалификация "бакалавр") / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. - 7-е изд., стер. - Москва : Академия, 2014. - 288 с.
26. Жилкин, А. И. Теория и методика легкой атлетики : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению подготовки 050100 - Педагогическое образование (профиль "физическая культура") / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - 7-е изд., испр. - Москва : Академия, 2013. - 464 с.
27. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физ. культура", кроме направлений и специальностей в обл. физ. культуры и спорта / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - Москва : КноРус, 2012. - 239 с.
28. Стрельников, В. А. Учебно-тренировочный процесс в боксе : монография / В. А. Стрельников, В. А. Толстиков, В. А. Кузьмин. - Москва : ИНФРА-М: Сибирский федеральный университет, 2013. - 112 с. <http://znanium.com/go.php?id=374611>
29. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / [Е. С. Крючек [и др.] ; под ред. Е. С. Крючек, Р. Н. Терехиной. - 2-е изд., стер. - Москва : Академия, 2013. - 283 с.
30. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих

образовательную деятельность по направлению подготовки "Физическая культура" / [Г. В. Грецов [и др.] ; под ред. Г. В. Грецова и А. Б. Янковского. - 2-е изд., стер. - Москва : Академия, 2014. - 288 с.

31. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / [А. А. Литвинов [и др.] ; под ред. А. А. Литвинова. - 3-е изд., стер. - Москва : Академия, 2014. - 268 с.
32. Теория и методика спортивных игр : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура" / Ю. Д. Железняк [и др.] ; под ред. Ю. Д. Железняка. - 8-е изд., перераб. - Москва : Академия, 2013. - 461 с.
33. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 12-е изд., испр. - Москва : Академия, 2014. - 479 с.
34. Евсеев, Ю. И. Физическая культура : учеб. пособие для студентов вузов / Ю. И. Евсеев. - Изд. 7-е, доп. и испр. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2011. - 379 с.
35. Добрынин, И. М. Воспитание физических качеств : учебное пособие / И. М. Добрынин, М. А. Кочерьян ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. гос. экон. ун-т. - Екатеринбург: [Издательство УрГЭУ], 2012. - 55 с.
- <http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/13/p478232.pdf>

36. Вашляева, И.В. Основы методики самостоятельного освоения знаний для физическими упражнениями [Текст]: учебное пособие / И.В. Вашляева, Н.А. Романова, Н.Н. Шуралёва ; М-во образования и науки РФ, Урал. гос. экон. ун-т. – Екатеринбург : [Издательство УрГЭУ], 2017. – 100 с.