

Утверждена на заседании  
Ученого совета колледжа  
22 марта 2019 г.  
Протокол №6

Рабочая программа дисциплины

**Физическая культура [общеобразовательная]**

Специальность

18.02.12 Технология аналитического контроля химических соединений

Квалификация  
Техник

Форма обучения  
очная

## **Пояснительная записка**

### **Цели освоения дисциплины**

Приобретение студентами личного опыта оздоровления организма, навыков поддержания высокого уровня психофизической устойчивости и готовности успешно выполнять задачи профессиональной деятельности. Задачи изучения дисциплины: понятие роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека понятие социально-биологических и психофизиологических основ физической культуры освоение основ физического и спортивного самосовершенствования понятие профессионально-прикладной физической подготовки.

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

БД.09. Дисциплина входит в общеобразовательный учебный цикл.

### **В результате освоения дисциплины студент должен:**

#### **Планируемые результаты обучения по дисциплине.**

##### **Знать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья;
- профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности.

##### **Уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

##### **Владеть:**

#### **Планируемые результаты освоения образовательной программы:**

- ОК 8. - Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.

Соотнесение планируемых результатов обучения по дисциплине с планируемыми результатами освоения образовательной программы содержится в Паспорте компетенций по образовательной программе и фонде оценочных средств по дисциплине.

**Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетные единицы, 0 часа.

№Название разделов дисциплины	Практическое занятие	Самостоятельная работа
Семестр 1	40	10
1 Содержание курса практических и контрольных занятий	40	10
Семестр 2	38	8
2 Содержание курса практических и контрольных занятий	38	8

**Тематическое планирование курса**

Содержание курса практических и контрольных занятий

Семестр 1

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

*Практическое занятие. 2 ч.* Комплекс ОРУ. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Низкий старт и стартовый разгон.

*Практическое занятие. 2 ч.* Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 100 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Бег 100 метров – на результат

*Практическое занятие. 2 ч.* Комплекс ОРУ. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).

*Практическое занятие. 2 ч.* ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров.

*Практическое занятие. 2 ч.* Специальные беговые упражнения. Бег 2000 (3000) метров.

**БАСКЕТБОЛ**

*Практическое занятие. 2 ч.* ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Повторение упражнений в баскетболе за 5-9 классы.

*Практическое занятие. 2 ч.* ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Закрепление техники броска по кольцу в прыжке.

*Практическое занятие. 2 ч.* Развитие координационных способностей. Ловля мяча от щита

*Практическое занятие. 2 ч.* Совершенствование техники ловли мяча от щита

*Практическое занятие. 2 ч.* ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы. Совершенствование техники ведения мяча с изменением высоты отскока и скорости.

*Практическое занятие. 2 ч.* ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Тактические действия в защите.

*Практическое занятие. 2 ч.* Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут. Совершенствование техники тактических действий в защите.

**ГИМНАСТИКА**

*Практическое занятие.* 2 ч. Техника безопасности по гимнастике. Повторение упражнений 9 класса. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ.

*Практическое занятие.* 2 ч. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Технику седа углом на полу. Длинного кувырка через препятствие высотой 90 см.

*Практическое занятие.* 2 ч. ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Закрепление техники Сед углом на полу. Длинный кувырок через препятствие высотой 90 см.

*Практическое занятие.* 2 ч. Закрепление техники Сед углом на полу. Длинный кувырок через препятствие высотой 90 см. Перекатом стойка на лопатках. Стойка на голове и руках силой.

*Практическое занятие.* 2 ч. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Техника ходьбы приставными шагами.

### **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА**

*Практическое занятие.* 2 ч. Техника безопасности по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход.

*Практическое занятие.* 2 ч. Совершенствование техники четырехшажного хода.

*Практическое занятие.* 2 ч. Техника попеременного двухшажного хода.

### **САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА**

*Самостоятельная работа.* 2 ч. Пробежать и распределить силу на дистанции 2000 (3000) метров.

*Самостоятельная работа.* 2 ч. Выполнять бросок по кольцу в прыжке.

*Самостоятельная работа.* 2 ч. Выполнять технику ведения мяча с изменением высоты отскока и скорости.

*Самостоятельная работа.* 2 ч. Выполнять изученные элементы гимнастики.

*Самостоятельная работа.* 2 ч. Выполнять попеременный четырехшажный ход.

Содержание курса практических и контрольных занятий

Семестр 2

### **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА**

*Практическое занятие.* 2 ч. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.

*Практическое занятие.* 2 ч. Лыжные гонки 2 км.

### **ВОЛЕЙБОЛ**

*Практическое занятие.* 2 ч. Верхняя передача мяча. Учебная игра с заданием.

*Практическое занятие.* 2 ч. Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра с заданием.

*Практическое занятие.* 2 ч. Прием снизу после подачи. Учебная игра с заданием.

*Практическое занятие.* 2 ч. Передача в зону 3 после подачи. Учебная игра с заданием.

*Практическое занятие.* 2 ч. Передача сверху в прыжке. Учебная игра с заданием.

*Практическое занятие.* 2 ч. Верхняя прямая подача. Учебная игра с заданием.

*Практическое занятие.* 2 ч. Совершенствование техники элементов волейбола.

*Практическое занятие.* 2 ч. Совершенствование техники элементов волейбола. Игра в волейбол.

### **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

*Практическое занятие.* 2 ч. Техника безопасности по легкой атлетике. Разучивание прыжка в высоту с разбега 5-7 шагов.

*Практическое занятие. 2 ч. Бег с преодолением препятствий.*

*Практическое занятие. 2 ч. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.*

*Практическое занятие. 2 ч. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Бег 100 м. с высокого старта.*

*Практическое занятие. 2 ч. Разучивание техники прыжка в длину с разбега.*

*Практическое занятие. 2 ч. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.*

*Практическое занятие. 2 ч. Учет прыжка в длину с разбега 11-13 метров.*

*Практическое занятие. 2 ч. Разучивание метания гранаты 500 (700) г. на дальность.*

*Практическое занятие. 2 ч. Кросс 2000 (3000) метров.*

## **САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА**

*Самостоятельная работа. 2 ч. Выполнять передвижения изученными лыжными ходами.*

*Самостоятельная работа. 2 ч. Выполнять элементы волейбола.*

*Самостоятельная работа. 2 ч. Выполнять прыжок в высоту с разбега "перешагиванием".*

*Самостоятельная работа. 2 ч. Распределять силы на дистанции 2000 (3000) м.*

## **БРС**

Семестр	Контрольные точки	Баллы
1	<b>Текущий контроль</b> в разделе «Содержание курса практических и контрольных занятий»	
	Оценивание спортивно-технической подготовленности	20
	Контрольные нормативы и тесты по видам программы	40
<b>1</b>	<b>Дифференцированный зачёт</b>	
	Вопросы	40
	Итого за семестр 1: 100	
2	<b>Текущий контроль</b> в разделе «Содержание курса практических и контрольных занятий»	
	Оценивание спортивно-технической подготовленности	20
	Контрольные нормативы и тесты по видам программы	40
	<b>Дифференцированный зачёт</b>	
	Вопросы	40
	Итого за семестр 2: 100	

## **Учебно-методическое и информационное обеспечение учебного процесса**

### **Образовательные технологии (в том числе на занятиях, проводимых в интерактивных формах).**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические

упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент)

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между

образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

**Учебно-методические материалы, в том числе методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Темы рефератов по дисциплине «Физическая культура»

1. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
2. Основы организации физического воспитания в вузе.
3. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
4. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
5. Средства физической культуры
6. Здоровый образ жизни студента.
7. Влияние окружающей среды на здоровье.
8. Личная гигиена и закаливание.
9. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
10. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье работоспособность.

11. Формы самостоятельных занятий по физической культуре.
12. Самоконтроль за физической подготовленностью. Тесты.
13. Выбор видов упражнений для повышения функциональных возможностей организма.
14. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.
15. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
16. Краткая историческая справка о направленном использовании физических упражнений для подготовки к труду.
17. Физическая культура и спорт в свободное время.

Объем рефератов – 8 - 12 страниц.

Общие контрольные вопросы проверки знаний студентов по физической культуре.

1. ФК в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Социально - биологические основы физической культуры.
3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
4. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания студентов.
6. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
7. Спорт. Система физических упражнений.
8. Физическая культура в общеобразовательном процессе школы.
9. Профессионально-прикладная подготовка будущих специалистов.
10. Организационно – методические основы развития оздоровительной физической культуры.

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

По данной дисциплине разработано учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся и размещено в электронной информационно-образовательной среде университета (личном кабинете студента).

#### **Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

По данной дисциплине разработан фонд оценочных средств, содержащий перечень компетенций, с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы; описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания; типовые контрольные задания и материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы; методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.



- [фос монтаж.docx](#)

## Список литературы

Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины.

### Основная

1. [ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА](#): Учебник и практикум/Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А.. —М.: Издательство Юрайт, 2016. —424 с.

### Дополнительная

1. Физическая культура в образовательном процессе вуза: учебно-методическое пособие для обучающихся по направлениям подготовки бакалавриата/М-во образования и науки Рос. Федерации, Бурят. гос. ун-т; [сост.: Д. В. Цыбиков, А. П. Атугов, С. В. Эрхеев]. —Улан-Удэ: Изд-во Бурятского госуниверситета, 2018. —98, [1] с. (Электронный ресурс ИРБИС")

## Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

Федеральный портал. Российское образование. <http://www.edu.ru/>  
 Российский образовательный портал. <http://www.school.edu.ru/default.asp>  
 Федеральный образовательный портал. Экономика. Социология. Менеджмент. <http://ecsocman.hse.ru/>  
 Естественный научно-образовательный портал. <http://www.en.edu.ru/>  
 Федеральный правовой портал. Юридическая Россия. <http://www.law.edu.ru/>  
 Информационно-коммуникационные технологии в образовании. <http://www.ict.edu.ru/>  
 Федеральный образовательный портал. Социально-гуманитарное и политическое образование. <http://www.humanities.edu.ru/>  
 Российский портал открытого образования. <http://www.openet.edu.ru/>  
 Федеральный образовательный портал. Инженерное образование. <http://www.techno.edu.ru/>  
 Федеральный образовательный портал. Здоровье и образование. <http://www.valeo.edu.ru/>  
 Федеральный образовательный портал. Международное образование. <http://www.international.edu.ru/>  
 Федеральный образовательный портал. Непрерывная подготовка преподавателей. <http://www.neo.edu.ru/wps/portal>  
 Архив научных журналов издательства <http://iopscience.iop.org/>

## Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Портал электронного обучения БГУ [e.bsu.ru](http://e.bsu.ru)  
 Система дифференцированного интернет-обучения Hecadem, Moodle.bsu.ru  
 Личный кабинет преподаватели или студента БГУ <https://my.bsu.ru/>  
 Федеральное интернет-тестирование: проекты «Интернет-тренажеры в сфере профессионального образования» и «Федеральный интернет-экзамен в сфере

профессионального образования»  
База данных «Университет»  
Электронные библиотечные системы: Руконт, издательство «Лань», Консультант студента  
Тестовый доступ: AmericanInstituteofPhysics, Znaniun.com, Casc, Редакция журналов BMJ Group, БиблиоРоссика, электронная коллекция книг и журналов InformaHealthcare, Polpred, ScienceTranslationalMedicine, коллекция журналов BMG Group

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

- Спортивный зал № 1 (ул. Смолина 24 "А") универсальная игровая площадка с разметкой баскетбольной, волейбольной и мини-футбольной;
- Спортивный зал № 2 (ул. Куйбышева 1, ДС БГУ) универсальная игровая площадка с разметкой баскетбольной и волейбольной;
- Спортивный зал № 3 (ул. Пушкина) универсальная игровая площадка с разметкой баскетбольной, волейбольной, и мини-футбольной;
- Стадион "Спартак" БГУ: футбольное поле с искусственным покрытием 50x100 - 1 шт; волейбольные площадки - 2шт; баскетбольные площадки - 2 шт; лукодром - 1 шт; шести-полосная беговая дорожка 400 м; спортивные комплексы -(перекладины для подтягивания, скамейки для пресса, скамейки для отжиманий, брусья) - 2 шт; корт для софт-тенниса. Тренажерный зал для занятий пауэрлифтингом, бодибилдингом и фитнесом. Зал для занятий вольной борьбой и восточными единоборствами. Зал для занятий боксом и восточными единоборствами.
- Спортивный инвентарь: мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные; теннисные столы и теннисные ракетки; волейбольные стойки с сеткой; щиты баскетбольные; скакалки; эстафетные палочки.

Автор: Цыбиков Дашинима Владимирович

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физического воспитания от 7 марта 2019 г. Протокол №7.

Рабочая программа одобрена на заседании Учебно-методической комиссии Колледж от 15 марта 2019 г. Протокол №6.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

ФГБОУ ВО «БУРЯТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Факультет физической культуры, спорта и туризма

Кафедра физического воспитания

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_ С.Е. Воложанин,

к.п.н., доцент

« » \_\_\_\_\_ 2019 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по дисциплине

**Физическая культура**

По специальности среднего профессионального образования

18.02.12 Технология аналитического контроля химических соединений

Квалификация выпускника

Техник

Улан-Удэ

2019

## Паспорт фонда оценочных средств

### Определение, содержание и основные сущностные характеристики компетенции ОК-8

Студент, освоивший программу дисциплины «Физическая культура», должен обладать следующими общекультурными компетенциями (ОК-8): *использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.*

№	Контролируемые разделы, темы	Формируемые компетенции	Этапы формирования	Оценочные средства	Количество	Баллы
1	Раздел 1	ОК-8	1 семестр	Контрольные нормативы и тесты по видам программы	4	10
				Оценивание спортивно-технической подготовленности	1	20
2.	Раздел 2	ОК-8	2 семестр	Контрольные нормативы и тесты по видам программы	4	10
				Оценивание спортивно-технической подготовленности	1	20
3.	Зачет	ОК-8	1 и 2 семестры	Вопросы к зачету		40

### Описание показателей и критериев оценивания компетенций, а также шкал оценивания

Показатели оценивания компетенций	Уровень сформированности компетенций	Шкала оценивания
<b>Знать:</b> - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья; - профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности. <b>Уметь:</b> - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, комплексы упражнений	Пороговый	60-69 баллов
	Базовый	70 – 84 баллов
	Высокий	85 – 100 баллов

<p>атлетической гимнастики;  - выполнять простейшие приемы самомассажа;  - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;  - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.</p>		
--	--	--

### Фонд оценочных средств практического курса

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1.	Контрольные нормативы и тесты по видам программы	Средством, позволяющее оценить физическую подготовленность студентов, является таблица тестов по определению физической подготовленности студентов.	Таблица нормативов и обязательных тестов
2.	Оценивание спортивно-технической подготовленности	Средством контроля изучаемых спортивных дисциплин (футбол, волейбол, легкая атлетика, баскетбол, конькобежный спорт, лыжный спорт) является тестирование спортивно-технической подготовленности.	Тесты спортивно-технической подготовленности по изучаемым видам спорта.
3.	Проверка теоретических знаний	Средство контроля в виде беседы преподавателя со студентами или короткого сообщения студентом на учебно-практическом занятии, какой-либо информации тематика которой связана с лекционным курсом, позволяющая оценить уровень знаний.  Так же, в виде реферата или устного опроса.	Вопросы по разделам дисциплины (собеседование, устный опрос, сообщение на практическом занятии, реферат).

### Обязательные тесты по определению физической подготовленности студентов.

№	Наименование теста (контрольного норматива)	Пол	Оценка в баллах					Личный результат	Баллы
			10	8	6	4	2		
1	Бег 100 м	Юн	13,2	13,6	14,0	14,4	14,8		
		Дев	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7		
2	Бег 400 м	Юн	1.05,0	1.10,0	1.15,0	1.20,0	1.25,0		
		Дев	1.15,0	1.20,0	1.30,0	1.35,0	1.40,0		
	Кросс - 3000 м	Юн	12,30	13,00	13,30	14,00	14,30		

3	- 2000 м	Дев	10,30	11,00	11,30	12,00	12,30		
4	Прыжки в длину с разбега	Юн	4,30	4,00	3,70	3,40	3,00		
		Дев	4,00	3,80	2,50	2,30	2,00		
5	Сгибания-разгибания рук в упоре лежа	Юн	100	80	60	40	20		
		Дев	30	25	20	15	10		
6	Наклон вперед в положении сидя	Юн	15	13	10	8	5		
		Дев	24	20	15	12	8		
7	Подтягивания на перекладине	Юн	18	15	10	7	5		
		Дев	---	---	---	---	---		
8	Прыжки через скакалку за 1 мин	Юн	---	---	---	---	---		
		Дев	160	140	100	80	65		
9	Подъемы туловища из положения лежа (кол-во раз за 1 мин.)	Юн	55	50	45	40	35		
		Дев	40	35	30	25	20		
10	Общее количество баллов по нормативам								

### **Вопросы к зачету для проверки теоретических знаний.**

1. Назовите основные средства и методы физической культуры. Дайте их характеристику
2. Какие средства и методы физического воспитания необходимы для развития профессионально важных психофизиологических функций организма (память, внимание и т.д.)?
3. Перечислите признаки нервно-эмоционального и психического утомления студентов в отдельные периоды учебного года и способы регулирования работоспособности.
4. Основные требования к организации ЗОЖ. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
5. Профессионально-прикладная физическая подготовка, как составляющая специальной подготовки для будущих профессий.
6. Индивидуальный подбор студентом физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование).
7. Самоконтроль за эффективность самостоятельных занятий ФК, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития, телосложения и физических качеств.
8. Физическая активность в режиме дня (зарядка, активны отдых, занятия по интересам).

9. Основные принципы, средства, методики закаливания организма.
10. Техника безопасности и гигиены самостоятельных занятий ФК и спортом. Требования к одежде, в зависимости от вида, погодных условий.
11. Тестирование и функциональные пробы показателей физического развития (с указанием физических качеств).
12. Оздоровительные системы и практики в режиме дня.
13. Основные показатели здоровья (пульс, вес, давления, конституция тела, физические кондиции).
14. Режимы питания (сбалансирование питание). Особенности питания в период экзаменационной сессии.
15. Использование массажеров в практиках массажа и самомассажа.
16. Что такое релаксация, настройки? Как применить их в повседневной жизни

### **Критерии оценивания**

Форма проведения экзамена – устная. Максимальный суммарный балл зачета оценивается 40 баллами, полученными за ответы на вопросы.

При оценке каждого вопроса используется следующая шкала оценки:

35-40 баллов – вопрос раскрыт полностью;

30-35 баллов – вопрос раскрыт хорошо с достаточной степенью полноты;

20-29 баллов – вопрос раскрыт удовлетворительно, имеются определенные недостатки по полноте и содержанию ответа, ответ не является логически законченным и обоснованным;

менее 20 баллов – поставленный вопрос раскрыт неудовлетворительно с точки зрения полноты и глубины изложения материала или в ответе приводятся бессистемные сведения, относящиеся к поставленному вопросу, но не дающие ответа на него или отсутствует ответ на вопрос или содержание ответа не совпадает с поставленным вопросом.

### **Шкала перевода баллов**

«отлично» - 35-40 баллов

«хорошо» - 30-35 баллов

«удовлетворительно» - 20-29 баллов

«неудовлетворительно» - менее 20 баллов.

Оценка **«отлично»** выставляется студенту, если он: строит ответ логично в соответствии с планом; обнаруживает глубокое знание профессиональных терминов, понятий, категорий, концепций и теорий; устанавливает содержательные межпредметные связи; развернуто аргументирует выдвигаемые положения, приводит убедительные примеры; обнаруживает аналитический подход в освещении различных делает содержательные выводы; демонстрирует знание историографии вопроса.

Оценка **«хорошо»** выставляется студенту, если он: строит свой ответ логично в соответствии с планом; знаком с различными подходами к проблеме, но недостаточно полно их аргументирует; подтверждает ответ примерами, но демонстрирует некоторую непоследовательность анализа;

делает содержательные правильные выводы с незначительными допускает одну негрубую ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или при небольшой помощи.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется студенту, если он: дает недостаточно логически выстроенный ответ, план ответа отсутствует или соблюдается непоследовательно; обнаруживает слабость в развернутом раскрытии профессиональных понятий; декларирует положения, но недостаточно аргументирует их; обнаруживает отдельные пробелы в усвоении существенных вопросов курса, не препятствующие дальнейшему обучению; отвечает неполно на вопросы преподавателя, или воспроизводит содержание текста учебника, но недостаточно понимает отдельные положения, имеющие важное значение.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется студенту, если он: не способен правильно раскрыть профессиональные понятия, категории, концепции, теории; не знает и не понимает значительную или основную часть программного материала в пределах поставленных вопросов; проявляет стремление подменить научное обоснование проблем рассуждениями обыденно-повседневного, бытового характера; допускает ряд грубых ошибок, которые не может исправить при помощи преподавателя; не умеет



применять знания к решению практических задач; не делает выводы или формулирует их поверхностно.

### **Темы рефератов по дисциплине «Физическая культура»**

1. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
2. Основы организации физического воспитания в вузе.
3. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
4. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
5. Средства физической культуры
6. Здоровый образ жизни студента.
7. Влияние окружающей среды на здоровье.
8. Личная гигиена и закаливание.
9. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
10. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье работоспособность.
11. Формы самостоятельных занятий по физической культуре.
12. Самоконтроль за физической подготовленностью. Тесты.
13. Выбор видов упражнений для повышения функциональных возможностей организма.
14. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.
15. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
16. Краткая историческая справка о направленном использовании физических упражнений для подготовки к труду.
17. Физическая культура и спорт в свободное время.

Объем рефератов – 8 - 12 страниц.

Максимальный суммарный балл реферата оценивается 15 баллами.

Рефераты принимаются в случаях, когда есть уважительные причины, по которым студент не может сдать практические тесты.

При оценке следующая шкала оценки:

15 баллов – вопрос раскрыт полностью; строит ответ логично в соответствии с планом;

10-14 баллов – вопрос раскрыт хорошо с достаточной степенью полноты;

5-9 баллов – вопрос раскрыт удовлетворительно, имеются определенные недостатки по полноте и содержанию ответа, ответ не является логически законченным и обоснованным;

менее 5 баллов – поставленный вопрос раскрыт неудовлетворительно с точки зрения полноты и глубины изложения материала или в ответе приводятся бессистемные сведения.

Шкала перевода баллов

«отлично» - 15 баллов

«хорошо» - 10-14 баллов

«удовлетворительно» - 5-9 баллов

«неудовлетворительно» - менее 5 баллов

### **Тестовые задания**

1. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание

физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной

потребности в физкультурных занятиях, называется:

- 1) физической культурой;
- 2) физической подготовкой;
- 3) физическим воспитанием;
- 4) физическим образованием.

2. Результатом физической подготовки является:

- 1) физическое развитие индивидуума;
- 2) физическое воспитание индивидуума;
- 3) физическая подготовленность;
- 4) физическое совершенство

3. Укажите, какое понятие (термин) подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к

трудовой или иной деятельности:

- 1) физическая подготовка;
- 2) физическое совершенство;
- 3) физическая культура;
- 4) физическое состояние.

4. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

- 1) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
- 2) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
- 3) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- 4) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.

5. Укажите, что послужило основой возникновения физического воспитания в обществе:

- 1) результаты научных исследований;
- 2) прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности;
- 3) осознанное понимание людьми явления упражняемости (повторяемости действий), важности так называемой

предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между ними;

4) желание заниматься физическими упражнениями.

6. Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической

культуре и спорту. Эти программы содержат:

1) разрядные нормативы и требования по видам спорта;

2) методики занятий физическими упражнениями;

3) общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания;

4) научно обоснованные задачи и средства физического воспитания, комплексы двигательных умений и

навыков, подлежащих усвоению, перечень конкретных норм и требований.

7. Основу методов воспитания составляют:

1) средства и приемы воспитания;

2) убеждение и наглядный пример;

3) тактика и техника воспитания;

4) правила воспитания.

8. Основным специфическим средством физического воспитания являются:

1) физические упражнения;

2) оздоровительные силы природы;

3) гигиенические факторы;

4) тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.

9. Физические упражнения – это:

1) двигательные действия, направленные на формирование двигательных умений и навыков;

2) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;

3) двигательные действия, направленные на реализацию задач физического воспитания, сформированы и

организованы по его закономерностям;

4) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических

качеств.

10. Увеличение массы тела происходит практически параллельно с увеличением его:

1) возраста;

2) веса;

3) длины;

4) саморегуляции.

11. Под методом физического воспитания понимаются:

1) основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии

с его общими целями и закономерностями;

2) те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа

обучения;

3) конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия;

4) способы применения физических упражнений

12. К специфическим методам физического воспитания относятся:

1) словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия;

2) методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный метод;

3) методы срочной информации;

4) практический метод, видеометод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля.

13. Масса тела стабилизируется к:

1) 15-20 годам;

2) 20-25;

3) 25-30;

4) 30-35.

14. Как определяется росто-весовой показатель:

1) минус рост от массы тела;

2) плюс рост на массу тела;

3) минус масса тела от роста;

4) плюс масса тела на рост.

15. Укажите, какие принципы используются в системе физического воспитания в качестве руководящих

положений:

1) общесоциальные и общепедагогические принципы;

2) общеметодические принципы;

3) специфические принципы;

4) общесоциальные, общепедагогические, общеметодические и специфические принципы.

16. Какая последовательность президентов МОК будет правильной:

1) Пьер де Кубертен; 2) Анри де Байе-Латур; 3) Деметриус Викелас;

Деметриус Викелас; Деметриус Викелас; Пьер де Кубертен;

Зигфрид Эдстрем; Пьер де Кубертен; Анри де Байе-Латур;

Анри де Байе-Латур; Зигфрид Эдстрем; Зигфрид Эдстрем

Майкл Килланин; Хуан Антонио Самаранч; Эвери Брендедж;

ЭвериБрендедж; Майкл Килланин; Майкл Килланин;

Хуан Антонио Самаранч; Жак Рогг; Хуан Антонио Самаранч;

Жак Рогг. ЭвериБрендедж. Жак Рогг.

17. Целенаправленный, систематический и организованный процесс формирования и развития у социальных

субъектов качеств, необходимых им для выполнения каких-либо функций, называется:

- 1) учением;
- 2) преподаванием;
- 3) воспитанием;
- 4) обучением.

18. Чемпионом мира по вольной борьбе в г. Мартини в 1989 году стал:

- 1) Олег Алексеев;
- 2) Сергей Замбалов;
- 3) Борис Будаев;
- 4) Николай Иванов.

19. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т.е. при

минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью

исполнения, называется:

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

20. Из перечисленных пунктов: 1) нестабильность, 2) слитность, 3) неустойчивость, 4) автоматизированность, 5)

излишние мышечные затраты, б) экономичность – укажите те, которые являются характерными

(отличительными) признаками двигательного умения:

- 1) 2, 4;
- 2) 1, 3, 5;
- 3) 1, 2, 3, 4, 5, 6;
- 4) 1, 2, 6.

21. Основным отличительным признаком двигательного навыка является:

- 1) нестабильность в выполнении двигательного действия;
- 2) постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения двигательного действия;
- 3) автоматизированность управления двигательными действиями;
- 4) неустойчивость к действию сбивающих факторов (встречный ветер, дождь, плохое освещение мест занятий, шум в зале, на стадионе и т.п.).

22. Цель обучения на этапе начального разучивания техники двигательного действия:

- 1) сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах;
- 2) завершить формирование двигательного умения;
- 3) детализировано освоить и закрепить технику изучаемого двигательного действия;
- 4) достижение слитности и стабильности выполнения фаз и частей техники изучаемого двигательного действия.

23. Чемпионом мира по стрельбе из лука в 1987 (г. Адэлаида) году стал:

- 1) ЖигжитовЭрдэм;
- 2) Ешеев Владимир;
- 3) ГомбожаповаХанда-Цырен;



4) ЦыремпиловБальжинима.

24. Первым городом проведения современных Олимпийских игр является:

1) Сент-Луис;

2) Лондон;

3) Афины;

4) Париж.

25. Олимпийские игры 1980 года принял город:

1) Монреаль;

2) Мюнхен;

3) Москва;

4) Мехико.

26. Олимпийские игры проводятся через:

1) 2 года;

2) 3;

3) 4;

4) 5.

27. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательным и другим умениям

и навыкам, а также на их дальнейшее совершенствование, называется:

1) методикой обучения;

2) физической культурой;

3) физическим образованием;

4) физическим воспитанием.

28. Двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического

воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям, называются:

- 1) физическими упражнениями;
- 2) подвижными играми;
- 3) двигательными умениями;
- 4) физическим совершенствованием.

29. Если во время физической нагрузки частота пульса свидетельствует о небольшой интенсивности, то частота

пульса должна быть в пределах:

- 1) 100-130 удар/мин.;
- 2) 130-150 удар/мин.;
- 3) 150-170 удар/мин.;
- 4) 170-190 удар/мин.

30. Первым олимпийским чемпионом современности является:

- 1) Николай Орлов – борьба;
- 2) Александр Петров – борьба;
- 3) Николай Панин-Коломенкин.

31. Физические качества – это: 1) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;

2) врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна

физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в

целесообразной двигательной деятельности;

3) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;

4) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных

результатах.

32. Двигательные (физические) способности – это:

- 1) умения быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные действия;
- 2) физические качества, присущие человеку;
- 3) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- 4) индивидуальные особенности, обеспечивающие целесообразную двигательную деятельность.

33. Основу двигательных способностей человека составляют:

- 1) психодинамические задатки;
- 2) физические качества;
- 3) двигательные умения;
- 4) двигательные навыки.

34. Уровень развития двигательных способностей человека определяется:

- 1) тестами (контрольными упражнениями);
- 2) индивидуальными спортивными результатами;
- 3) разрядными нормативами единой спортивной классификации;
- 4) индивидуальной реакцией организма на внешнюю (стандартную) нагрузку.

35. Сила – это:

- 1) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»;
- 2) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
- 3) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений);
- 4) способность человека проявлять большие мышечные усилия.

36. Если во время физической нагрузки частота пульса свидетельствует о средней интенсивности, то частота

пульса должна быть в пределах:

- 1) 100-130 удар/мин.;
- 2) 130-150 удар/мин.;
- 3) 150-170 удар/мин.;
- 4) 170-190 удар/мин.

37. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для

данных условий промежуток времени, называются:

- 1) двигательной реакцией;
- 2) скоростными способностями;
- 3) скоросно-силовыми способностями;
- 4) частотой движений.

38. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный)

называется:

- 1) простой двигательной реакцией;
- 2) скоростью одиночного движения;
- 3) скоростными способностями;
- 4) быстротой движения.

39. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется:

- 1) скоростным индексом;
- 2) абсолютным запасом скорости;
- 3) коэффициентом проявления скоростных способностей;
- 4) скоростной выносливостью.

40. Если во время нагрузки частота пульса свидетельствует по интенсивности выше средней, то частота пульса должна быть в пределах:

- 1) 100-130 удар/мин.;
- 2) 130-150 удар/мин.;
- 3) 150-170 удар/мин.;
- 4) 170-190 удар/мин.

41. Если во время нагрузки частота пульса свидетельствует по интенсивности о предельной нагрузке, то частота пульса должна быть в пределах:

- 1) 100-130;
- 2) 130-150;
- 3) 150-170;
- 4) 170-190.

42. Наиболее благоприятным периодом для развития скоростных способностей считается возраст:

- 1) от 7 до 11 лет;
- 2) от 14 до 16 лет;
- 3) 17-18 лет;
- 4) от 19 до 21 года.

43. В физическом воспитании и спорте основным методом при развитии быстроты двигательной реакции является:

- 1) метод круговой тренировки;
- 2) метод динамических усилий;
- 3) метод выполнения повторного упражнения;
- 4) игровой метод.

44. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

- 1) функциональной устойчивостью;
- 2) биохимической экономизацией;
- 3) тренированностью;
- 4) выносливостью.

45. Наиболее интенсивный прирост выносливости наблюдается в возрасте:

- 1) от 7 до 9 лет;
- 2) от 10 до 14 лет;
- 3) от 14 до 20 лет;
- 4) от 20 до 25 лет.

46. Серебряным призером Олимпийских игр по боксу в г.Токио (1964) является:

- 1) Веллингтон Баранников;
- 2) Владимир Сафронов;
- 3) Борис Зоригтуев.

47. В один из дней вооруженные бандиты из палестинской террористической организации «Черный сентябрь»

проникли в Олимпийскую деревню и захватили заложников из команды Израиля. Через несколько часов

спортсмены и тренер погибли. Это было:

- 1) 1960;
- 2) 1964;
- 3) 1968;
- 4) 1972.

48. Способность выполнения движения с большой амплитудой называется:

- 1) эластичностью;

- 2) стретчингом;
- 3) гибкостью;
- 4) растяжкой.

49. Под пассивной гибкостью понимают:

- 1) гибкость, проявляемую в статических позах;
- 2) способность выполнять движения под воздействием внешних растягивающих сил (усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т.п.);
- 3) способность человека достигать большой амплитуды движения во всех суставах;
- 4) гибкость, проявляемую под влиянием утомления.

50. Участником Олимпийских игр 1980 г. (г. Москва) из Бурятии является:

- 1) Борис Будаев;
- 2) БальжинимаЦыремпилов;
- 3) Павел Яковлев;
- 4) Геннадий Сапунов.

51. Для развития активной гибкости наиболее благоприятным (сенситивным) периодом является возраст:

- 1) 5-7 лет;
- 2) 8-9 лет;
- 3) 10-14 лет;
- 4) 15-17 лет.

52. Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость?

- 1) выносливость;
- 2) сила;
- 3) быстрота;

4) координационные способности.

53. Основным методом развития гибкости является:

- 1) повторный метод;
- 2) метод максимальных усилий;
- 3) метод статических усилий;
- 4) метод переменного-непрерывного упражнения.

54. В качестве средств развития гибкости используют:

- 1) скоростно-силовые упражнения;
- 2) упражнения на растягивание;
- 3) упражнения «ударно-реактивного» воздействия;
- 4) динамические упражнения с предельной скоростью движения.

55. Под координационными способностями следует понимать:

- 1) способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности);
- 2) способности владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания;
- 3) способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно);
- 4) способности противостоять физическому утомлению в сложнокоординационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений.

56. Первым чемпионом Олимпийских игр из Бурятии является:

- 1) Людмила Титова (коньки);
- 2) Владимир Сафронов (бокс).
- 3) Веллингтон Баранников



4) Борис Зоригтуев

57. Спорт (в широком понимании) – это:

1) вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека и развитие его физических

способностей;

2) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические

отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;

3) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и

направлений на участие в спортивных соревнованиях;

4) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование

организма человека.

58. Укажите конечную цель спорта:

1) физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности;

2) совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся;

3) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей;

4) развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями

занимающихся.

59. Вид спорта – это: 1) конкретное предметное соревновательное упражнение;

2) специализированная соревновательная деятельность, в которой два или больше соперников стремятся

победить друг друга при условии судейского контроля;

3) специальная спортивная дисциплина, признанная глубоко проникнуть в суть явлений физического

воспитания, всесторонне раскрывать его закономерности;

4) исторически сложившийся в ходе развития спорта вид соревновательной деятельности, сформировавшийся

как самостоятельная ее составляющая.

60. Спортивная тренировка – это:

1) повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата;

2) планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и

развитие его физических способностей;

3) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические

отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;

4) порядочная организация деятельности по обеспечению совершенствования человека в сфере спорта.

61. СССР бойкотировал Олимпийские игры проводимые в году:

1) 1976;

2) 1980;

3) 1984;

4) 1988.

62. Первым чемпионом Европы по вольной борьбе из Бурятии является:

1) Сергей Замбалов;

2) Борис Будаев;

3) Олег Алексеев;

4) ДугарЖамсуев.

63. Принципы спортивной тренировки представляют собой:

1) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в которых

синтезированы научные данные и передовой практический опыт тренерской работы;

2) способы применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности

спортсмена и тренера;

3) внешнее выражение согласованной деятельности тренера и спортсменов, осуществляемой в определенном

порядке режиме;

4) путь движения (реализации) цели и задач спортивной тренировки.

64. Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его

функциональных систем, называется:

1) физическим совершенствованием;

2) спортивной тренировкой;

3) физической подготовкой;

4) нагрузкой.

65. Средствами технической подготовки спортсмена являются:

1) общеподготовительные упражнения;

2) специально подготовленные упражнения;

3) соревновательные упражнения;

4) общеподготовительные, специально подготовительные и соревновательные упражнения.

66. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:

1) максимальный фонд двигательных умений и навыков;

2) наивысший уровень развития физических качеств;

3) здоровье спортсмена;

4) наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.

67. Возрастной период, наиболее чувствительный для воздействия, характеризующийся оптимальными

возможностями для ускоренного развития какой-либо стороны психики или психомоторики (памяти, мышления,

двигательных навыков, физических качеств и др.), а также обучения и воспитания, называется:

1) дошкольным;

2) школьным;

3) сенситивным;

4) базовым

68. Кто был первым олимпийцем из Бурятии

1) Владимир Сафронов;

2) Петр Николаев;

3) Георгий Ивакин;

4) Веллингтон Баранников

69. В каком году были проведены I Олимпийские игры современности

1) 1905 г.;

2) 1896 г.;

3) 1860 г.;

4) 1917 г.

70. К какой разновидности ткани относится кровь

1) мышечной;

2) нервной;

3) соединительной;

4) эпителиальной;

71. К основным составляющим здорового образа жизни относятся:

- 1) режим труда и отдыха;
- 2) организация сна и полноценного питания
- 3) все перечисленное;
- 4) двигательная активность и соблюдение гигиенических норм;
- 5) профилактика вредных привычек и культура поведения.

72. Нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и

социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических

функций это:

- 1) работоспособность;
- 2) метаболизм;
- 3) здоровье;
- 4) дееспособность.

73. Потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на

заданном уровне эффективности в течение определенного времени это:

- 1) дееспособность;
- 2) здоровье;
- 3) работоспособность;
- 4) сила воли.

74. Комплексное медицинское обследование, направленное на укрепление здоровья, повышение

функциональных возможностей, достижение высоких спортивных результатов это:

- 1) самоконтроль;

- 2) врачебный контроль;
- 3) педагогический контроль;
- 4) диагностика состояния здоровья.

Тест сдается в случаях, когда есть уважительные причины, по которым студент не может сдать практические тесты.

### **Виды оценочных средств**

Типовой расчет биологического возраста (БВ)

Виды физических упражнений и формулы расчета показателей:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа:  $(P - НВП) / НВП$ ;
2. Прыжок в длину с места:  $(P - НВП) / НВП$ ;
3. Подъем туловища:  $(P - НВП) / НВП$ ;
4. Вис:  $(P - НВП) / НВП$ ;
5. Наклон:  $(P - НВП) / НВП$ ;
6. Бег 1000 м:  $(НВП - P) / НВП$  где, P – индивидуальный результат в физических упражнениях. НВП – норма возрастных показателей по Ю.Н. Вавилову.

**Внимание!** В беге на 1000 м формула отличается. Потому что во всех остальных видах упражнений (кроме бега), чем выше результат, тем большим числом выражается. К примеру: одним из критериев физической подготовленности человека является наибольшее количество сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа.

Полученные результаты позволяют определить общий уровень физической кондиции (ОУФК), составить диаграмму (или математическую модель физической кондиции) (Рис. 1) и определить БВ.

*Для определения ОУФК* необходимо, произвести расчет по формуле и получить средние значения. Полученные значения вносятся в диаграмму в следующем порядке: 1 – Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; 2 - Прыжок в длину с места; 3 - Подъем туловища; 4 - Вис; 5 – Наклон; 6 - Бег 1000 м.

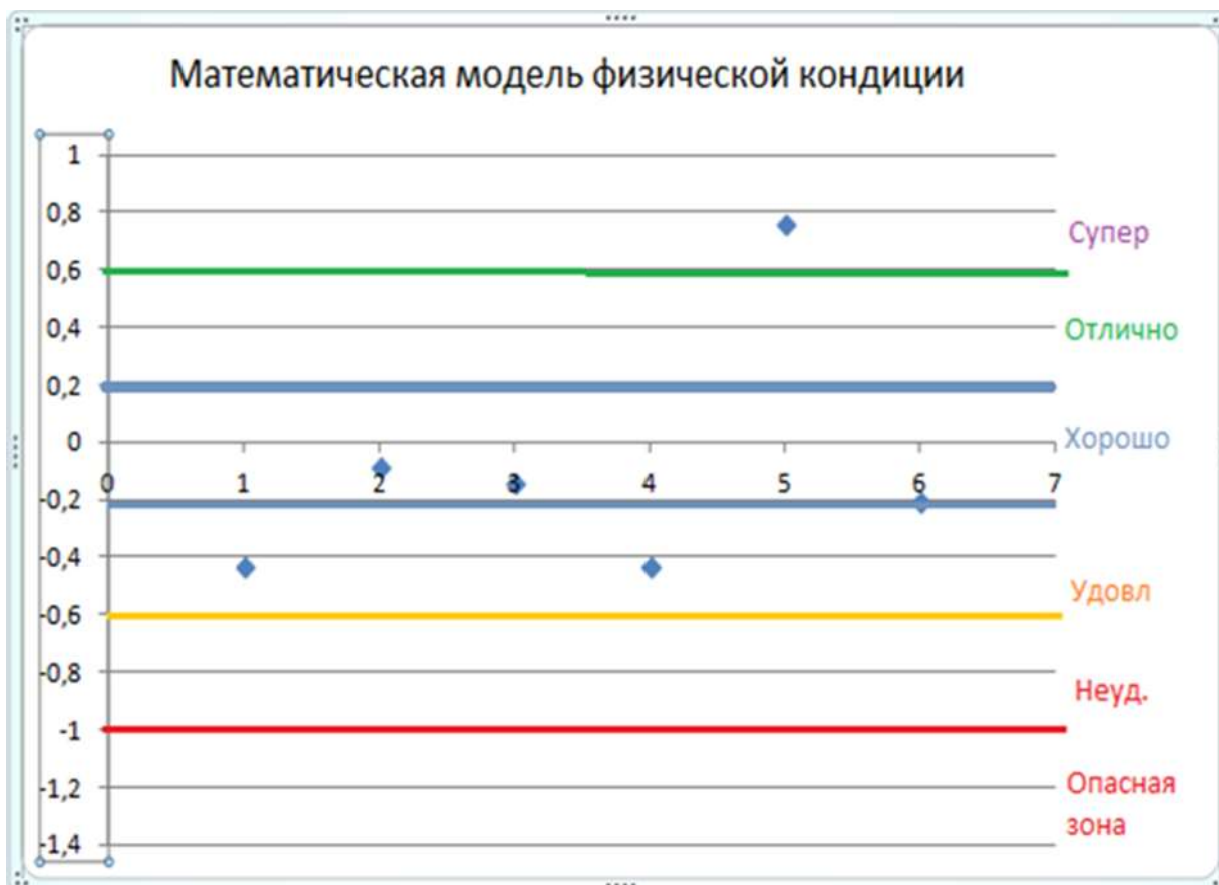


Рис. 1. Диаграмма общего уровня физической кондиции (ОУФК)

Также результаты расчета позволяют оценить физическую подготовленность: супер (0,6 и выше), отлично (от 0,2 до 0,6), хорошо (от - 0,2 до 0,2), удовлетворительно (от - 0,6 до - 0,2), неудовлетворительно (от - 1,0 до - 0,6) и опасная зона (от - 1,0 и ниже).

*Для определения биологического возраста*, необходимо полученный результат в видах физических упражнений сравнить с нормой возрастных показателей (НВП) и определить среднее значение, которое и показывает биологический возраст по двигательному критерию.

Таблица 1 – для мужчин; таблица 2 – для женщин.

**Таблица 1 - Оценка индивидуального уровня физической кондиции (ОУФК)**

**для мужчин**

Тест																												
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	>65
Отжимание в упоре лежа, кол-во раз	13	15	17	19	21	23	25	28	32	37	40	42	43	44	44	44	43	42	40	38	36	33	30	27	24	20	16	12
Прыжки в длину с места, см	112	127	140	152	163	174	185	196	206	216	225	233	238	241	242	241	238	233	227	219	209	196	183	166	150	137	127	119
Поднимание туловища, кол-во раз	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	25	25	25	24	23	22	21	19	17	15	13	11	9	7	6
Вис на перекладине, кол-во с	9	11	14	18	22	26	30	35	40	46	51	55	58	60	61	61	60	58	55	50	45	40	36	32	28	25	22	20
Наклоны туловища вперед, см	4	5	6	7	8	9	9	10	10	11	11	11	10	10	9	9	8	8	7	6	5	4	3	2	1	1	1	1
Бег 1000 м, с	332	315	298	281	268	256	243	233	224	216	209	203	198	194	191	192	194	198	206	215	226	238	250	263	275	286	297	307



**Таблица 2 - Оценка индивидуального уровня физической кондиции (ОУФК)  
для женщин**

Тест																												
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	>65
Отжимание в упоре лежа, кол-во раз	8	9	10	11	12	13	14	14	15	15	16	16	16	15	15	15	14	14	13	11	9	7	5	3	2	1	1	1
Прыжки в длину с места, см	104	120	132	142	152	160	167	173	177	180	180	178	176	172	167	161	155	149	143	137	131	125	120	115	110	105	100	95
Поднимание туловища, кол-во раз	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	21	21	20	19	18	17	16	14	12	10	8	6	5	4	3	2	2	2
Вис на перекладине, кол-во с	6	9	12	15	19	23	27	31	35	39	41	42	41	39	35	30	25	22	19	16	13	11	9	8	7	6	5	4
Наклоны туловища вперед, см	6	7	8	9	10	11	12	12	13	13	13	13	13	12	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1	1
Бег 1000 м, с	374	357	340	325	311	298	288	279	271	265	262	262	265	269	274	280	287	294	302	310	318	327	336	345	355	365	375	385

**Внимание!** Для повышения валидности показателей биологического возраста, необходимо соблюдать следующее. К примеру: девушке 18 лет. Результат в упражнении сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 9. Значит, биологический возраст равен – 30, а не 8. Потому что, девушке 18, а не 8. Также 30 лет это ожидаемый паспортный возраст, но по результатам упражнения достигла 30. Следует отметить, если же результат в данном упражнении будет 8, то для расчета биологического возраста надо брать 34.

Таким образом, проводится расчет биологического возраста по все видам физических упражнений.

### 2.2.2. Тесты по видам физических упражнений

#### Легкая атлетика

№	Испытания (тесты)	Контрольные нормативы					
		юноши			девушки		
1	Бег 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	13,8
2	Бег 3000 м (с)	15,00	14,30	12,40	12,00	11,20	9,50
3	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345

#### Общая физическая подготовка

№	Испытания (тесты)	Контрольные нормативы					
		юноши			девушки		
1	Подтягивания на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	-	-	-
	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	11	13	19
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	27	31	42	9	11	16
3	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
4	Челночный бег 3 x 10 (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
5	Прыжок в длину с места толком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
6	Поднимание туловища из положения, лежа на спине	36	40	50	33	36	44

	(кол-во раз за 1 мин)						
--	-----------------------	--	--	--	--	--	--

### Баскетбол

№	Испытания (тесты)	Контрольные нормативы					
		юноши			девушки		
1	Штрафной бросок	3 из 5	4 из 5	5 из 5	2 из 5	3 из 5	4 из 5
2	Атака кольца справа	3 из 5	4 из 5	5 из 5	2 из 5	3 из 5	4 из 5
3	Атака кольца слева	3 из 5	4 из 5	5 из 5	2 из 5	3 из 5	4 из 5

*Примечание: 3 из 5 это 3 попаданий в кольцо из 5 попыток*

### Конькобежный спорт

№	Испытания (тесты)	Контрольные нормативы					
		юноши			девушки		
1	500 м. (м/с)	1:07,6	1:00,6	55,0	1;11,1	1:04,1	58,5
2	300 м. (с)	42,1	37,9	34,5	43,4	40,0	36,5
3	100 м. (с)	16,0	14,7	13,5	16,7	15,3	14,0

### Волейбол

№	Испытания (тесты)	Контрольные нормативы					
		юноши			девушки		
1	Подача мяча через сетку с 3 метров	3 из 5	4 из 5	5 из 5	2 из 5	3 из 5	4 из 5
2	Подача мяча через сетку с 6 метров	3 из 5	4 из 5	5 из 5	2 из 5	3 из 5	4 из 5
3	Подача мяча через сетку с 9 метров	3 из 5	4 из 5	5 из 5	2 из 5	3 из 5	4 из 5

### Футбол

№	Испытания (тесты)	Контрольные нормативы					
		юноши			девушки		
1	Удар по цели с 11 м. (ворота для мини-футбола)	3 из 5	4 из 5	5 из 5	-	-	-
2	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (с)	8,7	8,5	8,3	-	-	-
3	Жонглирование с мячом	20	22	25	-	-	-

## Критерии оценки результатов

### Легкая атлетика

№	Испытания (тесты)	Контрольные нормативы					
		юноши			девушки		
		в баллах					
		15	25	35	15	25	35
1	Бег 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	13,8
	<b>Уровни</b>	<b>Шкала оценивания</b>					
	Низкий	от 15,0 до 14,6			от 18,0 до 17,6		
	Средний	от 14,5 до 14,3			от 17,5 до 17,2		
	Высокий	от 14,2 до 13,4			от 17,1 до 13,8		
2	Бег 3000 м. и 2000 (м/с)	15,00	14,30	12,40	12,00	11,20	9,50
	<b>Уровни</b>	<b>Шкала оценивания</b>					
	Низкий	от 15,30 до 15,00			от 12,30 до 12,00		
	Средний	от 15,10 до 14,30			от 11,59 до 11,20		
	Высокий	от 14,29 до 13,40			от 11,19 до 9,50		
3	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	<b>Уровни</b>	<b>Шкала оценивания</b>					
	Низкий	от 370 до 375			от 250 до 185		
	Средний	от 376 до 385			от 186 до 300		
	Высокий	от 386 до 440			от 301 до 345		
	<b>Показатели сформированности</b>	<b>Общая сумма в баллах</b>					
	Пороговый	60-69					
	Базовый	70-84					
	Высокий	85-100					

### Общая физическая подготовка

№	Испытания (тесты)	Контрольные нормативы					
		юноши			девушки		
		в баллах					
		5	10	20	5	10	20
1	Подтягивания на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	-	-	-
	Подтягивания из вися лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	<b>Уровни</b>	<b>Шкала оценивания</b>					

	Низкий	от 6 до 9			от 8 до 11		
	Средний	от 10 до 11			от 12 до 13		
	Высокий	от 12 до 14			от 14 до 19		
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	27	31	42	9	11	16
	<b>Уровни</b>	<b>Шкала оценивания</b>					
	Низкий	от 23 до 27			от 6 до 9		
	Средний	от 28 до 31			от 10 до 11		
	Высокий	от 32 до 42			от 12 до 16		
3	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
	<b>Уровни</b>	<b>Шкала оценивания</b>					
	Низкий	от +4 до +6			от +5 до +7		
	Средний	от +7 до +8			от +8 до +9		
	Высокий	от +9 до +13			от +10 до +16		
4	Челночный бег 3 x 10 (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
	<b>Уровни</b>	<b>Шкала оценивания</b>					
	Низкий	от 8,5 до 7,9			от 9,5 до 8,9		
	Средний	от 7,8 до 7,6			от 8,8 до 8,7		
	Высокий	от 7,5 до 6,9			от 8,6 до 7,9		
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
	<b>Уровни</b>	<b>Шкала оценивания</b>					
	Низкий	от 180 до 195			от 145 до 160		
	Средний	от 196 до 210			от 161 до 170		
	Высокий	от 211 до 230			от 171 до 185		
6	Поднимание туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	36	40	50	33	36	44
	<b>Уровни</b>	<b>Шкала оценивания</b>					
	Низкий	от 30 до 36			от 27 до 33		
	Средний	от 37 до 40			от 34 до 36		
	Высокий	от 41 до 50			от 37 до 44		
	<b>Показатели сформированности</b>	<b>Общая сумма в баллах</b>					
	Пороговый	60-69					
	Базовый	70-84					
	Высокий	85-100					

**Баскетбол**

№	Испытания (тесты)	Контрольные нормативы					
		юноши			девушки		
		в баллах					
		15	25	35	15	25	35
1	Штрафной бросок	3 из 5	4 из 5	5 из 5	2 из 5	3 из 5	4 из 5
2	Атака кольца справа	3 из 5	4 из 5	5 из 5	2 из 5	3 из 5	4 из 5
3	Атака кольца слева	3 из 5	4 из 5	5 из 5	2 из 5	3 из 5	4 из 5
<b>Показатели сформированности</b>		<b>Общая сумма в баллах</b>					
Пороговый		60-69					
Базовый		70-84					
Высокий		85-100					

### Конькобежный спорт

№	Испытания (тесты)	Контрольные нормативы					
		юноши			девушки		
		в баллах					
		15	25	35	15	25	35
1	500 м. (м/с)	1:07,6	1:00,6	55,0	1;11,1	1:04,1	58,5
<b>Уровни</b>		<b>Шкала оценивания</b>					
Низкий		от 1:15,0 до 1:07,6			от 1:25,00 до 1:11,1		
Средний		от 1:07,5 до 1:00,6			от 1:11,0 до 1:04,1		
Высокий		от 1:00,5 до 55,0			от 1:04,0 до 58,5		
2	300 м. (с)	42,1	37,9	34,5	43,4	40,0	34,5
<b>Уровни</b>		<b>Шкала оценивания</b>					
Низкий		от 50,0 до 42,1			от 55,0 до 43,4		
Средний		от 42,0 до 37,9			от 43,3 до 40,0		
Высокий		от 37,8 до 34,5			от 39,9 до 36,5		
3	100 м. (с)	16,0	14,7	13,5	16,7	15,3	14,0
<b>Уровни</b>		<b>Шкала оценивания</b>					
Низкий		от 17,0 до 16,0			от 19,0 до 16,7		
Средний		от 15,9 до 14,7			от 16,6 до 15,3		
Высокий		от 14,6 до 13,5			от 15,2 до 14,0		
<b>Показатели сформированности</b>		<b>Общая сумма в баллах</b>					
Пороговый		60-69					
Базовый		70-84					
Высокий		85-100					

### Волейбол

№	Испытания (тесты)	Контрольные нормативы					
		юноши			девушки		
		в баллах					
		15	25	35	15	25	35
1	Подача мяча через сетку с 3 метров	3 из 5	4 из 5	5 из 5	2 из 5	3 из 5	4 из 5
2	Подача мяча через сетку с 6 метров	3 из 5	4 из 5	5 из 5	2 из 5	3 из 5	4 из 5
3	Подача мяча через сетку с 9 метров	3 из 5	4 из 5	5 из 5	2 из 5	3 из 5	4 из 5
<b>Показатели сформированности</b>		<b>Общая сумма в баллах</b>					
Пороговый		60-69					
Базовый		70-84					
Высокий		85-100					

### Футбол

№	Испытания (тесты)	Контрольные нормативы					
		юноши			девушки		
		в баллах					
		15	25	35	15	25	35
1	Удар по цели с 11 м. (ворота для мини-футбола)	3 из 5	4 из 5	5 из 5	-	-	-
2	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (с)	8,7	8,5	8,3	-	-	-
3	Жонглирование с мячом	20	22	25	-	-	-
<b>Показатели сформированности</b>		<b>Общая сумма в баллах</b>					
Пороговый		60-69					
Базовый		70-84					
Высокий		85-100					

### 3. Методические рекомендации для организации самостоятельной работы студентов

#### 3.1. Рекомендации по снижению биологического возраста по двигательному критерию:

1. Сгибания-разгибания рук, в упоре лежа (количество повторений). Данное упражнение характеризует собственно силовые способности человека и

направлено на развитие максимальной силы и общее укрепление опорно-двигательного аппарата занимающихся, что необходимо во всех видах спорта.

Для оптимизации показателей предусматривается выполнение упражнений в режиме 30-70% от рекордного результата. За одно занятие выполняется от 3 до 6 подходов. Отдых между подходами 2-4 мин (до неполного восстановления). К примеру, если рекорд в данном упражнении 25, то следует выполнять от 10 до 20 повторений в одном подходе. Студенты, которые затрудняются выполнять упражнение от ровной поверхности, могут использовать наклонные поверхности или вспомогательные предметы: скамейка, табурет, подоконник. По мере освоения вспомогательного предмета переходят к следующему, и так до ровной поверхности.

Критерием оценки является количество выполнения упражнений, которое должно соответствовать норме возрастных показателей (НВП) в тесте. Технически правильное выполнение упражнений в период подготовки и во время тестирования позволяет получить максимально приближенный к идеалу результат.

Таким образом, при систематическом выполнении данного комплекса упражнений студент может достигнуть результатов соответствующих НВП.

2. Прыжок в длину с места. Данное упражнение характеризует скоростно-силовые способности человека. Известно, что скоростно-силовые способности, также как и другие способности, проявляются не сами по себе, а через какую-либо двигательную деятельность.

Для оптимизации результатов необходимо выполнять следующее упражнение: с исходного положения – ноги вместе, преодолевать расстояние 9-10 м. Количество подходов в одном занятии от 3 до 6. Отдых между подходами 2-4 мин (до неполного восстановления). Показателем освоения техники выполнения упражнений является преодоление заданного расстояния за наименьшее количество прыжков.

Критерием оценки является дальность прыжка. Поэтому освоение техники прыжка является первоочередной задачей в деле определения скоростно-силовых способностей в данном виде тестирования.

Таким образом, при систематическом выполнении данного комплекса упражнений студент может достигнуть результатов соответствующих НВП.

3. Подъемы туловища из положения, лежа на спине. Известно, что наибольшее внимание следует уделять развитию мышц живота и спины, т.к. они определяют возможности человека при выполнении трудовых и бытовых действий, а также спортивных упражнений. Крепкий «мышечный корсет» способствует нормальному осуществлению функций внутренних органов, положительно сказывается на состоянии здоровья человека.



Для оптимизации результатов необходимо выполнять следующее упражнение: с исходного положения - лежа на спине, выполнять 15-30 повторений. Количество подходов от 3 до 6, отдых между подходами 3-6 мин. Также следует использовать следующее упражнение: лежа на спине удерживать прямые ноги под углом  $45^{\circ}$  в течение 1 мин. Для повышения нагрузки можно использовать утяжелители или увеличивать время удержания.

Критерием оценки является количество подъема туловища за 30 с, которое должно соответствовать норме возрастных показателей.

Таким образом, при систематическом выполнении данного комплекса упражнений студент может достигнуть результатов, соответствующих НВП.

4. Вис на перекладине (в секундах). Силовая выносливость отражает способность длительно выполнять силовую работу без снижения ее эффективности. Упражнение характеризует силовую выносливость человека и направлено на развитие мышц грудной клетки и рук.

Для оптимизации результатов в данном упражнении наиболее целесообразно использовать интервальный метод. Количество повторений от 10 до 15 раз, длительность от 10 до 30-45 секунд, отдых неполный 2-4 мин. Студенты с недостаточной физической подготовленностью выполняют упражнение на низкой перекладине, высота которого достигает уровня грудной клетки. При этом упражнение в виси выполняется посредством сгибания ног в коленном суставе.

Критерием оценки является время удержания тела в виси.

Таким образом, при систематическом выполнении данного упражнения студент может улучшить показатели по сравнению с исходным уровнем.

5. Наклон вперед в положении сидя, ноги перед собой. Гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела.

Для оптимизации показателей в данном упражнении целесообразно использовать систему статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц, – стретчинг.

Методика стретчинга достаточно индивидуальна. Однако можно рекомендовать определенные параметры тренировки:

- продолжительность одного повторения (удержания позы) от 15 до 60 с (для начинающих и детей – 10-20 с).

- количество повторений одного упражнения от 2 до 6 раз, с отдыхом между повторениями 10-30 с.

- количество упражнений в одном комплексе от 4 до 10.
- суммарная длительность всей нагрузки от 10 до 45 мин.
- характер отдыха – полное расслабление, бег трусцой, активный отдых.

Во время выполнения упражнений необходима концентрация внимания на нагруженную группу мышц.

Критерием оценки является соответствие результатов норме возрастных показателей.

Таким образом, при систематическом выполнении данного упражнения студент достигает результатов близких к эталону.

6. Бег на 1000 м. Общая выносливость играет важную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического здоровья и, в свою очередь, служит предпосылкой развития специальной выносливости.

Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее 15-20 мин, выполняемые в аэробном режиме.

С практически здоровыми людьми работа осуществляется на скорости 1 км за 5-7 мин. Для людей, имеющих хорошую физическую подготовку, скорость колеблется в пределах от 3,5 до 4 мин. Продолжительность работы может длиться от 30 до 60-90 мин.

При систематической тренировке в дальнейшем мужчины могут довести время непрерывного бега до 50-70 мин (8-10 км) и более, женщины до 40-50 мин (5-6 км) и более.

Также для любителей оздоровительного бега подходят:

- 1) легкий равномерный бег от 20-30 мин при пульсе 120-130 ударов в минуту. Для начинающих бегунов является основным и единственным средством тренировки;
- 2) длительный равномерный бег по относительно ровной трассе от 60 до 120 минут при пульсе 132-144 удара в минуту, раз в неделю. Применяется для развития и поддержания общей выносливости;
- 3) кроссовый бег от 30-90 мин при пульсе 144-156 ударов в минуту 1-2 раза в неделю. Применяется для развития выносливости только хорошо подготовленными бегунами.

Критерием оценки является соответствие результатов норме возрастных показателей.

Таким образом, при систематическом выполнении данного комплекса упражнений студент может достигнуть результатов соответствующих НВП.