



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И.  
Носова»



УТВЕРЖДАЮ  
Декан ФФКиСМ  
Р.А. Козлов

05.02.2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки (специальность)  
44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль/специализация) программы  
Физическая культура

Уровень высшего образования - бакалавриат

Форма обучения  
очная

|                     |                                                        |
|---------------------|--------------------------------------------------------|
| Институт/ факультет | Факультет физической культуры и спортивного мастерства |
| Кафедра             | Спортивного совершенствования                          |
| Курс                | 2                                                      |
| Семестр             | 3                                                      |

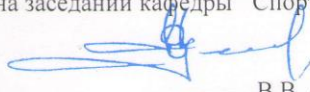
Магнитогорск  
2025 год

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Спортивного совершенствования

28.01.2025, протокол № 6

Зав. кафедрой



В.В. Алонцев

Рабочая программа одобрена методической комиссией ФФКиСМ  
05.02.2025 г. протокол № 4

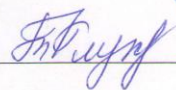
Председатель



Р.А. Козлов

Рабочая программа составлена:

ст. преподаватель кафедры СС,



Т.Ф. Глухова

Рецензент:

зав. кафедрой ФК, канд. пед. наук



Р.Р. Вахитов

## Лист актуализации рабочей программы

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2026 - 2027 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ В.В. Алонцев

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2027 - 2028 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ В.В. Алонцев

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2028 - 2029 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ В.В. Алонцев

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2029 - 2030 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ В.В. Алонцев

### **1 Цели освоения дисциплины (модуля)**

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, а также подготовка к будущей профессиональной деятельности.

### **2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Дисциплина Физическая культура и спорт входит в обязательную часть учебного плана образовательной программы.

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, владения), сформированные в результате изучения дисциплин/ практик:

"Физическая культура" в рамках общего полного среднего образования

Знания (умения, владения), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для изучения дисциплин/практик:

Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

### **3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) и планируемые результаты обучения**

В результате освоения дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

| Код индикатора | Индикатор достижения компетенции                                                                                                                                                  |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7           | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности                                          |
| УК-7.1         | Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности |
| УК-7.2         | Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности                                              |
| УК-7.3         | Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности                                                         |

#### 4. Структура, объём и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц 72 акад. часов, в том числе:

- контактная работа – 19 акад. часов;
- аудиторная – 18 акад. часов;
- внеаудиторная – 1 акад. часов;
- самостоятельная работа – 53 акад. часов;
- в форме практической подготовки – 0 акад. час;

Форма аттестации - зачет

| Раздел/ тема дисциплины                                                                                                     | Семестр | Аудиторная контактная работа (в акад. часах) |           |             | Самостоятельная работа студента | Вид самостоятельной работы                            | Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации | Код компетенции        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------|-----------|-------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------|
|                                                                                                                             |         | Лек.                                         | лаб. зан. | практ. зан. |                                 |                                                       |                                                                 |                        |
| 1. Раздел 1.Целенаправленность физического воспитания.                                                                      |         |                                              |           |             |                                 |                                                       |                                                                 |                        |
| 1.1 Сущность и причина возникновения физического воспитания в обществе                                                      | 3       | 2                                            |           |             | 4                               | Поиск дополнительной информации.<br>Чтение конспекта. | Опрос                                                           | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 1.2 Основные понятия теории физической культуры.<br>Целенаправленность физического воспитания.<br>Виды физической культуры. |         | 1                                            |           |             | 4                               | Поиск дополнительной информации.<br>Чтение конспекта. | Опрос                                                           | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 1.3 Система физического воспитания, ее основы.                                                                              |         | 1                                            |           |             | 4                               | Поиск дополнительной информации.<br>Чтение конспекта. | Опрос                                                           | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 1.4 Цель и задачи физического воспитания.                                                                                   |         | 1                                            |           |             | 5                               | Поиск дополнительной информации.<br>Чтение конспекта. | Опрос                                                           | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 1.5 Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания                                                  |         | 1                                            |           |             | 4                               | Поиск дополнительной информации.<br>Чтение конспекта. | Опрос                                                           | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| Итого по разделу                                                                                                            |         | 6                                            |           |             | 21                              |                                                       |                                                                 |                        |
| 2. Раздел 2. Спорт в системе физического воспитания.                                                                        |         |                                              |           |             |                                 |                                                       |                                                                 |                        |
| 2.1 Основные                                                                                                                | 3       | 2                                            |           |             | 6                               | Поиск                                                 | Опрос                                                           | УК-7.1, УК-            |

|                                                                                      |   |    |  |  |    |                                                       |                                 |                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------|---|----|--|--|----|-------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------|
| понятия,относящиеся к спорту.Классификация видов спорта.                             |   |    |  |  |    | дополнительной информации.<br>Чтение конспекта.       |                                 | 7.2, УК-7.3            |
| 2.2 Социальные функции спорта. Основные направления в развитии спортивного движения. | 3 | 1  |  |  | 4  | Поиск дополнительной информации.<br>Чтение конспекта. | Опрос                           | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 2.3 Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки.                 |   | 1  |  |  | 3  | Поиск дополнительной информации.<br>Чтение конспекта. | Опрос                           | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 2.4 Спортивные достижения и тенденции их развития.                                   |   | 1  |  |  | 3  | Поиск дополнительной информации.<br>Чтение конспекта. | Опрос                           | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| Итого по разделу                                                                     |   | 5  |  |  | 16 |                                                       |                                 |                        |
| 3. Раздел 3.Методические основы самостоятельной физической тренировки.               |   |    |  |  |    |                                                       |                                 |                        |
| 3.1 Управление самостоятельными тренировочными занятиями.                            | 3 | 2  |  |  | 4  | Поиск дополнительной информации.<br>Чтение конспекта. | Опрос                           | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 3.2 Структура оздоровительного тренировочного занятия.                               |   | 1  |  |  | 3  | Поиск дополнительной информации.<br>Чтение конспекта. | Опрос                           | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 3.3 Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.              |   | 1  |  |  | 3  | Поиск дополнительной информации.<br>Чтение конспекта. | Опрос                           | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 3.4 Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом.                |   | 3  |  |  | 6  | Поиск дополнительной информации.<br>Чтение конспекта. | Итоговое тестирование.<br>Зачет | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| Итого по разделу                                                                     |   | 7  |  |  | 16 |                                                       |                                 |                        |
| Итого за семестр                                                                     |   | 18 |  |  | 53 |                                                       | зачёт                           |                        |
| Итого по дисциплине                                                                  |   | 18 |  |  | 53 |                                                       | зачет                           |                        |

## **5 Образовательные технологии**

Реализация компетентного подхода предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся. Согласно п. 34 Порядка организации и осуществления деятельности по образовательным программам бакалавриата высшего образования (утв. приказом МОиН РФ от 05.04.2017 г. № 301), при проведении учебных занятий обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей.

Выбирая ту или иную технологию работы с обучающимися, необходимо иметь в виду, что наибольшего эффекта от ее применения можно достичь, если учитывать цели образования, на реализацию которых должна быть направлена избираемая технология, содержание, которое предстоит передать обучающимся с ее помощью, а также условия, в которых она будет использоваться.

В нашей работе мы используем следующее.

1. Традиционные образовательные технологии. Организация образовательного процесса, предполагает прямую трансляцию знаний от преподавателя к студенту (преимущественно на основе объяснительно-иллюстративных методов обучения). Учебная деятельность студента носит в таких условиях, как правило, репродуктивный характер.

Формы учебных занятий:

- информационная лекция – последовательное изложение материала в дисциплинарной логике, осуществляемое преимущественно вербальными средствами.

2. Технологии проблемного обучения. Организация образовательного процесса предполагает постановку проблемных вопросов, создание учебных проблемных ситуаций для стимулирования активной познавательной деятельности студентов.

Формы учебных занятий:

- проблемная лекция – изложение материала, предполагающее постановку проблемных и дискуссионных вопросов, освещение различных научных подходов, авторские комментарии, связанные с различными моделями интерпретации изучаемого материала.

3. Информационно-коммуникационные образовательные технологии. Организация образовательного процесса с применением специализированных программных сред и технических средств работы с информацией (информационную среду университета МОДУС MOODLE).

Формы учебных занятий с использованием информационно-коммуникационных технологий:

Лекция-визуализация – изложение содержания сопровождается презентацией (демонстрацией учебных материалов, представленных в различных знаковых системах, в т.ч. иллюстративных, графических, аудио- и видеоматериалов).

## **6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

Представлено в приложении 1.

## **7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации**

Представлены в приложении 2.

## **8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**



#### **а) Основная литература:**

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/449973> (дата обращения: 16.04.2025).
2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 201 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/textbook\_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-019217-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2098104> (дата обращения: 16.04.2025). — Режим доступа: по подписке.

#### **б) Дополнительная литература:**

1. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453843> ((дата обращения: 16.04.2025).
2. Обеспечение безопасности и профилактика травматизма на занятиях физической культурой : учебное пособие [для вузов] / О. А. Голубева, Т. Г. Овсянникова, Т. Ф. Глухова, О. Н. Маркина ; Магнитогорский гос. технический ун-т им. Г. И. Носова. - Магнитогорск : МГТУ им. Г. И. Носова, 2021. - 1 CD-ROM. - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://host.megaprolib.net/MP0109/Download/MObject/3041> - Текст : электронный.
3. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/450258> (дата обращения: 16.04.2025).
4. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515859> (дата обращения: 16.04.2025).
5. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для вузов / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 146 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11118-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517922> (дата обращения: 16.04.2025).
6. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/446683> (дата обращения: 16.04.2025).

#### **в) Методические указания:**

Представлены в приложении 3.



#### г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

##### Программное обеспечение

| Наименование ПО             | № договора                   | Срок действия лицензии |
|-----------------------------|------------------------------|------------------------|
| MS Office 2007 Professional | № 135 от 17.09.2007          | бессрочно              |
| 7Zip                        | свободно распространяемое ПО | бессрочно              |
| FAR Manager                 | свободно распространяемое ПО | бессрочно              |

##### Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

| Название курса                                                                                   | Ссылка                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова                                              | <a href="https://host.megaprolib.net/M P0109/Web">https://host.megaprolib.net/M P0109/Web</a>         |
| Российская Государственная библиотека. Каталоги                                                  | <a href="https://www.rsl.ru/ru/4readers /catalogues/">https://www.rsl.ru/ru/4readers /catalogues/</a> |
| Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования (РИНЦ) | URL:<br><a href="https://elibrary.ru/project_risc. asp">https://elibrary.ru/project_risc. asp</a>     |
| Электронная база периодических изданий East View Information Services, ООО «ИВИС»                | <a href="https://dlib.eastview.com/">https://dlib.eastview.com/</a>                                   |

#### 9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа

(Мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации, доска)

Помещение для самостоятельной работы: компьютерные классы; читальные залы библиотеки (Персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета)

Учебные аудитории для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (Мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации)

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (Стеллажи для хранения учебно-наглядных пособий и учебно-методической документации).

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

| Раздел дисциплины                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Вид самостоятельной работы                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Раздел 1. Целенаправленность физического воспитания.</b></p> <p>Сущность и причина возникновения физического воспитания в обществе.</p> <p>Основные понятия теории физической культуры.</p> <p>Целенаправленность физического воспитания. Виды физической культуры.</p> <p>Система физического воспитания, ее основы.</p> <p>Цель и задачи физического воспитания.</p> <p>Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания.</p> | <p>Поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями).</p> <p>Самостоятельное изучение учебной и научной литературы.</p>                                                                                          |
| <p><b>Раздел 2. Спорт в системе физического воспитания.</b></p> <p>Основные понятия, относящиеся к спорту.</p> <p>Классификация видов спорта.</p> <p>Социальные функции спорта.</p> <p>Основные направления в развитии спортивного движения.</p> <p>Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки.</p> <p>Спортивные достижения и тенденции их развития.</p>                                                                              | <p>Подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам.</p> <p>Поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями).</p> <p>Самостоятельное изучение учебной и научной литературы.</p> |
| <p><b>Раздел 3. Методические основы самостоятельной физической тренировки.</b></p> <p>Управление самостоятельными тренировочными занятиями.</p> <p>Структура оздоровительного тренировочного занятия.</p> <p>Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом.</p>                                                                                                      | <p>Подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам.</p> <p>Поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями).</p> <p>Самостоятельное изучение учебной и научной литературы.</p> |

## Вопросы для самопроверки

1. Что значит принцип безопасности в физической культуре.
2. Какие виды физической культуры вы знаете.
3. Факторы обеспечивающие безопасность занятий.
4. Структура оздоровительного тренировочного занятия.
5. Классификация проявлений утомлений.
6. Дайте определение понятия «утомление». Раскройте все аспекты утомления и механизм его воздействия на работоспособность.
7. Цели и задачи физического воспитания.
8. Методические закономерности процесса физического воспитания.
9. Цель и основные задачи, решаемые в физическом воспитании.
10. Мотивация и направленность самостоятельных занятий.
11. Самостоятельные тренировочные занятия: структура, требования к организации и проведению.
12. Мотивация выбора видов спорта или систем физических упражнений.
13. Самостоятельные занятия оздоровительным бегом.
14. Самостоятельные занятия атлетической гимнастикой.
15. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

## Вопросы к тесту

1. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:

- а) физической культурой;
- б) физической подготовкой;
- в) физическим воспитанием;
- г) физическим образованием.

2. Физическое образование – это

- а) исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни.

б) процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфо-функциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.

в) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, ей присущие.

г) процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а также передачи специальных физкультурных знаний.

### 3. Физическое развитие-это

а) исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни

б) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.

в) процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфо-функциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.

г) целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных функциональных нагрузок.

### 4. Физическое совершенствование-это

а) процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфо-функциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.

б) процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а также передачи специальных физкультурных знаний.

в) целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных функциональных нагрузок.

г) исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни.

### 5. Спорт-это

а) исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни.

б) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, ей присущие.

в) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.

г) процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а также передачи специальных физкультурных знаний.

6. Переутомление это:

а) состояние организма, при котором работоспособность человека временно снижена;

б) патологическое состояние организма.

в) Проявляется в виде невроза, нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы, ухудшения спортивного результата.

7. Меры профилактики переутомления

а) посидеть 3-4 минуты;

б) сменить вид деятельности;

в) прекратить выполнение действий, пройти обследования у врачей, выполнять их рекомендации.

8. К циклическим видам спорта не относится:

а) баскетбол;

б) спортивная ходьба;

в) плавание.

10. Физическая культура – это...

а) часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, используемых в целях физического развития человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития;

б) целенаправленное выполнение физических упражнений, педагогический процесс развития физических способностей и двигательных навыков с учетом вида деятельности;

в) совокупность процессов, затрагивающих опорно-двигательный аппарат, центральную нервную систему, психическую сферу человека и т.д.;

г) уровень развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в профессиональной деятельности, основным средством которых являются соревновательные упражнения и специально-подготовительные упражнения;

11. Физическое развитие – это...

- а) биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека;
- б) педагогический процесс, направленный на совершенствование форм и функций организма человека;
- в) система оздоровительных, общеукрепляющих и развивающих воздействий специально подобранных комплексов физических упражнений, оказывающих влияние на формирование организма;
- г) процесс систематического воздействия на организм человека с помощью физических упражнений с целью повышения спортивной работоспособности

12. К компонентам физической культуры относятся:

- а) физическое воспитание и физическое развитие;
- б) спорт;
- в) физическая рекреация и двигательная реабилитация;
- г) все вышеперечисленное.

13. Массовый спорт – это..?

- а) составная часть спорта, основным содержанием которого является использование двигательной деятельности для оптимизации своего физического здоровья;
- б) специальная подготовка к соревновательной деятельности;
- в) вид спорта, сложившийся в форме специальной подготовки к нему, а также достижения, возникающие в процессе спортивной деятельности
- г) сравнение собственных достижений с успехами других спортсменов в очных соревнованиях.

14. Спорт высших достижений – это..?

- а) система организованной подготовки спортсменов высокой квалификации и проведения соревнований в целях достижения максимальных результатов;
- б) использование двигательной деятельности для оптимизации своего физического здоровья;
- в) специальная подготовка к соревновательной деятельности;
- г) профессиональная деятельность, связанная с определенными спортивными достижениями.

15. Профессиональный спорт – это...?

а) предпринимательская деятельность, целью которой является удовлетворение интересов профессиональных спортивных организаций, спортсменов, избравших спорт своей профессией;

б) достижение максимально возможных спортивных результатов или побед на крупнейших спортивных соревнованиях;

в) вид спорта, характеризующийся постоянным прогрессивным ростом уровня спортивных результатов;

г) составная часть спорта, основным содержанием которого является использование двигательной деятельности для оптимизации своего физического здоровья,

16. Студенческий спорт – это..?

а) составная часть спорта, культивируемая в вузах, интегрирующая массовый спорт и спорт высших достижений;

б) часть спорта, которым занимаются в рамках учебных занятий в вузах;

в) массовое спортивное движение, в которое вовлечены студенты-спортсмены вузов;

г) систематические, многолетние целенаправленные тренировки и соревнования, в процессе которых решаются задачи достижения результатов студентов.

17. Особенности спорта являются?

а) постоянное присутствие сложного комплекса межчеловеческих отношений сотрудничества, соперничества, борьбы;

б) максимальные требования не только к физическим, но и духовным качествам спортсмена;

в) зрелищность многих видов спорта, система прогрессирующего поощрения;

г) все вышеперечисленное.

18. Адаптивный спорт – это..?

а) компонент АФК, удовлетворяющий максимально возможной самореализации лиц с отклонениями в состоянии здоровья в социально приемлемом и одобряемом виде деятельности;

б) овладение высоким уровнем спортивного мастерства в избранном виде деятельности и достижение максимального результата в конкретном виде АС;

в) формирование спортивной культуры людей с ограниченными возможностями здоровья, приобщение его к общественно-историческому опыту в данной сфере;



г) освоение мобилизационных, технологических, интеллектуальных, двигательных, интеграционных и других ценностей ФК для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

#### 19. Подготовка спортсмена.

а) это процесс направленного использования всей совокупности факторов, с помощью которых обеспечивается готовность спортсмена к спортивным достижениям.

б) это обучение спортсмена двигательным действиям, которые служат средством ведения спортивной борьбы.

в) это педагогический процесс управления развитием спортсмена для подготовки к соревнованиям.

#### 20. Соревнования в структуре подготовки спортсмена.

а) это деятельность по выявлению сильнейших спортсменов или команд и распределение их по занятым местам.

б) это официальные и неофициальные состязания, входящие в систему подготовки спортсмена.

в) это факторы, дополняющие тренировку и оптимизирующие ее эффект.

#### 21. Спортивная тренировка как основной фактор подготовки спортсменов.

а) это процесс направленного использования всей совокупности факторов, с помощью которых обеспечивается готовность спортсмена к спортивным достижениям.

б) это мера приспособленности организма к конкретной работе.

в) это педагогический процесс управления развитием спортсмена для подготовки к соревнованиям.

#### 22. Определение понятий «спортивная форма».

а) это результат спортивной подготовки, степень готовности к спортивным достижениям.

б) это фаза оптимальной готовности к спортивным достижениям.

в) это способ ведения соревновательной борьбы.

#### 23. Факторы, характеризующие тренировочную нагрузку.

а) объем, интенсивность, интервалы отдыха.

б) изменения в организме биологического и психологического характера.

в) приспособленность организма к специфическим требованиям избранного вида спорта.

#### 24.Цель спортивной тренировки.

- а) приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимого для поддержания здоровья и работоспособности.
- б) процесс целесообразного управления развитием спортивной формы.
- в) совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение запланированных спортивных результатов.

#### 25.Показатели объема тренировочной нагрузки.

- а) время работы, величина преодоленного расстояния, количество повторений упражнения.
- б) скорость передвижения, количество повторений за единицу времени, моторная плотность занятия.
- в) количество тренировочных занятий в году, количество соревнований в году.

#### 26.Показатели интенсивности тренировочной нагрузки.

- а) время работы, величина преодоленного расстояния, количество повторений упражнения.
- б) скорость передвижения, количество повторений за единицу времени, моторная плотность занятия.
- в) количество тренировочных занятий в году, количество соревнований в году.

#### 27.Принципы спортивной тренировки.

- а) сознательности и активности, наглядности, систематичности, доступности.
- б) направленность к высшим достижениям, волнообразность динамики нагрузки, цикличность тренировочного процесса.
- в) укрепление здоровья, содействие гармоничному развитию личности, поддержание оптимальных физических кондиций.

#### 28.Техническая подготовка.

- а) это способ ведения соревновательной борьбы.
- б) это обучение спортсмена двигательным действиям, которые служат средством ведения спортивной борьбы.
- в) это степень приспособленности организма спортсмена к специфическим требованиям избранного вида спорта.

#### 29.Тактическая подготовка.

а) это способ ведения соревновательной борьбы.

б) это обучение спортсмена двигательным действиям, которые служат средством ведения спортивной борьбы.

в) это степень приспособленности организма спортсмена к специфическим требованиям избранного вида спорта.

7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

а) Планируемые результаты обучения и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации:

| Код индикатора                                                                                                                                       | Индикаторы достижения компетенций                                                                                                                                                 | Оценочные средства                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| УК-7.1                                                                                                                                               | Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности | <p><b>Теоретические вопросы к зачету</b></p> <p>16. Что значит принцип безопасности в физической культуре.</p> <p>17. Какие виды физической культуры вы знаете.</p> <p>18. Факторы обеспечивающие безопасность занятий.</p> <p>19. Структура оздоровительного тренировочного занятия.</p> <p>20. Классификация проявлений утомлений.</p> <p>21. Дайте определение понятия «утомление». Раскройте все аспекты утомления и механизм его воздействия на работоспособность.</p> <p>22. Цели и задачи физического воспитания.</p> <p>23. Методические закономерности процесса физического воспитания.</p> <p>24. Цель и основные задачи, решаемые в физическом воспитании.</p> <p>25. Мотивация и направленность самостоятельных занятий.</p> <p>26. Самостоятельные тренировочные занятия: структура, требования к организации и проведению.</p> <p>27. Мотивация выбора видов спорта или систем физических упражнений.</p> <p>28. Самостоятельные занятия оздоровительным бегом.</p> <p>29. Самостоятельные занятия атлетической гимнастикой.</p> <p>30. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом.</p> |

| Код индикатора | Индикаторы достижения компетенций                                                                                                    | Оценочные средства                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| УК-7.2         | Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | <p><b>Практические задания:</b></p> <p>1. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>д) физической культурой;</li> <li>е) физической подготовкой;</li> <li>ж) физическим воспитанием;</li> <li>з) физическим образованием.</li> </ul> <p>2. Физическое образование-это</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>д) исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни.</li> <li>е) процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфо-функциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.</li> <li>ж) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, ей присущие.</li> <li>з) процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а также передачи специальных физкультурных знаний.</li> </ul> <p>3. Физическое развитие-это</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>д) исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни</li> <li>е) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.</li> <li>ж) процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфо-функциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.</li> <li>з) целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека</li> </ul> |

| Код индикатора | Индикаторы достижения компетенций | Оценочные средства                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                |                                   | <p>посредством нормированных функциональных нагрузок.</p> <p>4.Физическое совершенств-это</p> <p>д) процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфо-функциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.</p> <p>е) процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а также передачи специальных физкультурных знаний.</p> <p>ж) целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных функциональных нагрузок.</p> <p>з) исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни.</p> <p>5.Спорт-это</p> <p>д) исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни.</p> <p>е) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, ей присущие.</p> <p>ж) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.</p> <p>з) процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а также передачи специальных физкультурных знаний.</p> <p>6.Переутомление это:</p> <p>г) состояние организма, при котором работоспособность человека временно снижена;</p> <p>д) патологическое состояние организма.</p> <p>е) Проявляется в виде невроза, нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы, ухудшения спортивного результата.</p> <p>7.Меры профилактики переутомления</p> <p>г) посидеть 3-4 минуты;</p> |

| Код индикатора | Индикаторы достижения компетенций | Оценочные средства                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                |                                   | <p>д) сменить вид деятельности;</p> <p>е) прекратить выполнение действия, пройти обследования у врачей, выполнять их рекомендации.</p> <p>8.К циклическим видам спорта не относится:</p> <p>г) баскетбол;</p> <p>д) спортивная ходьба;</p> <p>е) плавание.</p> <p>10.Физическая культура – это...</p> <p>д) часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, используемых в целях физического развития человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития;</p> <p>е) целенаправленное выполнение физических упражнений, педагогический процесс развития физических способностей и двигательных навыков с учетом вида деятельности;</p> <p>ж) совокупность процессов, затрагивающих опорно-двигательный аппарат, центральную нервную систему, психическую сферу человека и т.д.;</p> <p>з) уровень развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в профессиональной деятельности, основным средством которых являются соревновательные упражнения и специально-подготовительные упражнения;</p> <p>11.Физическое развитие – это...</p> <p>д) биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека;</p> <p>е) педагогический процесс, направленный на совершенствование форм и функций организма человека;</p> <p>ж) система оздоровительных, общеукрепляющих и развивающих воздействий специально подобранных комплексов физических упражнений, оказывающих влияние на формирование организма;</p> <p>з) процесс систематического воздействия на организм человека с помощью</p> |

| Код индикатора | Индикаторы достижения компетенций | Оценочные средства                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                |                                   | <p>физических упражнений с целью повышения спортивной работоспособности</p> <p>12.К компонентам физической культуры относятся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>д) физическое воспитание и физическое развитие;</li> <li>е) спорт;</li> <li>ж) физическая рекреация и двигательная реабилитация;</li> <li>з) все вышеперечисленное.</li> </ul> <p>13.Массовый спорт – это..?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>д) составная часть спорта, основным содержанием которого является использование двигательной деятельности для оптимизации своего физического здоровья;</li> <li>е) специальная подготовка к соревновательной деятельности;</li> <li>ж) вид спорта, сложившийся в форме специальной подготовки к нему, а также достижения, возникающие в процессе спортивной деятельности</li> <li>з) сравнение собственных достижений с успехами других спортсменов в очных соревнованиях.</li> </ul> <p>14. Спорт высших достижений – это..?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>д) система организованной подготовки спортсменов высокой квалификации и проведения соревнований в целях достижения максимальных результатов;</li> <li>е) использование двигательной деятельности для оптимизации своего физического здоровья;</li> <li>ж) специальная подготовка к соревновательной деятельности;</li> <li>з) профессиональная деятельность, связанная с определенными спортивными достижениями.</li> </ul> <p>15.Профессиональный спорт – это...?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>д) предпринимательская деятельность, целью которой является удовлетворение интересов профессиональных спортивных организаций, спортсменов, избравших спорт своей профессией;</li> <li>е) достижение максимально возможных спортивных результатов или побед на крупнейших спортивных соревнованиях;</li> <li>ж) вид спорта, характеризующийся постоянным прогрессивным ростом уровня спортивных результатов;</li> <li>з) составная часть спорта,</li> </ul> |



| Код индикатора | Индикаторы достижения компетенций | Оценочные средства                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                |                                   | <p>основным содержанием которого является использование двигательной деятельности для оптимизации своего физического здоровья,</p> <p>16.Студенческий спорт – это..?</p> <p>д) составная часть спорта, культивируемая в вузах, интегрирующая массовый спорт и спорт высших достижений;</p> <p>е) часть спорта, которым занимаются в рамках учебных занятий в вузах;</p> <p>ж) массовое спортивное движение, в которое вовлечены студенты-спортсмены вузов;</p> <p>з) систематические, многолетние целенаправленные тренировки и соревнования, в процессе которых решаются задачи достижения результатов студентов.</p> <p>17. Особенности спорта являются?</p> <p>д) постоянное присутствие сложного комплекса межлических отношений сотрудничества, соперничества, борьбы;</p> <p>е) максимальные требования не только к физическим, но и духовным качествам спортсмена;</p> <p>ж) зрелищность многих видов спорта, система прогрессирующего поощрения;</p> <p>з) все вышеперечисленное.</p> <p>18. Адаптивный спорт – это..?</p> <p>д) компонент АФК, удовлетворяющий максимально возможной самореализации лиц с отклонениями в состоянии здоровья в социально приемлемом и одобряемом виде деятельности;</p> <p>е) овладение высоким уровнем спортивного мастерства в избранном виде деятельности и достижение максимального результата в конкретном виде АС;</p> <p>ж) формирование спортивной культуры людей с ограниченными возможностями здоровья, приобщение его к общественно-историческому опыту в данной сфере;</p> <p>з) освоение мобилизационных, технологических, интеллектуальных, двигательных, интеграционных и других ценностей ФК для лиц с ограниченными возможностями здоровья.</p> <p>19.Подготовка спортсмена.</p> <p>г) это процесс направленного</p> |

| Код индикатора | Индикаторы достижения компетенций | Оценочные средства                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                |                                   | <p>использования всей совокупности факторов, с помощью которых обеспечивается готовность спортсмена к спортивным достижениям.</p> <p>д) это обучение спортсмена двигательным действиям, которые служат средством ведения спортивной борьбы.</p> <p>е) это педагогический процесс управления развитием спортсмена для подготовки к соревнованиям.</p> <p>20. Соревнования в структуре подготовки спортсмена.</p> <p>г) это деятельность по выявлению сильнейших спортсменов или команд и распределение их по занятым местам.</p> <p>д) это официальные и неофициальные состязания, входящие в систему подготовки спортсмена.</p> <p>е) это факторы, дополняющие тренировку и оптимизирующие ее эффект.</p> <p>21. Спортивная тренировка как основной фактор подготовки спортсменов.</p> <p>г) это процесс направленного использования всей совокупности факторов, с помощью которых обеспечивается готовность спортсмена к спортивным достижениям.</p> <p>д) это мера приспособленности организма к конкретной работе.</p> <p>е) это педагогический процесс управления развитием спортсмена для подготовки к соревнованиям.</p> <p>22. Определение понятий «спортивная форма».</p> <p>г) это результат спортивной подготовки, степень готовности к спортивным достижениям.</p> <p>д) это фаза оптимальной готовности к спортивным достижениям.</p> <p>е) это способ ведения соревновательной борьбы.</p> <p>23. Факторы, характеризующие тренировочную нагрузку.</p> <p>г) объем, интенсивность, интервалы отдыха.</p> <p>д) изменения в организме биологического и психологического характера.</p> <p>е) приспособленность организма к специфическим требованиям избранного вида спорта.</p> <p>24. Цель спортивной тренировки.</p> <p>г) приобретение теоретических</p> |

| Код индикатора | Индикаторы достижения компетенций | Оценочные средства                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                |                                   | <p>знаний и практического опыта, необходимого для поддержания здоровья и работоспособности.</p> <p>д) процесс целесообразного управления развитием спортивной формы.</p> <p>е) совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение запланированных спортивных результатов.</p> <p>25. Показатели объема тренировочной нагрузки.</p> <p>г) время работы, величина преодоленного расстояния, количество повторений упражнения.</p> <p>д) скорость передвижения, количество повторений за единицу времени, моторная плотность занятия.</p> <p>е) количество тренировочных занятий в году, количество соревнований в году.</p> <p>26. Показатели интенсивности тренировочной нагрузки.</p> <p>г) время работы, величина преодоленного расстояния, количество повторений упражнения.</p> <p>д) скорость передвижения, количество повторений за единицу времени, моторная плотность занятия.</p> <p>е) количество тренировочных занятий в году, количество соревнований в году.</p> <p>27. Принципы спортивной тренировки.</p> <p>г) сознательности и активности, наглядности, систематичности, доступности.</p> <p>д) направленность к высшим достижениям, волнообразность динамики нагрузки, цикличность тренировочного процесса.</p> <p>е) укрепление здоровья, содействие гармоничному развитию личности, поддержание оптимальных физических кондиций.</p> <p>28. Техническая подготовка.</p> <p>г) это способ ведения соревновательной борьбы.</p> <p>д) это обучение спортсмена двигательным действиям, которые служат</p> |

| Код индикатора | Индикаторы достижения компетенций                                                                                         | Оценочные средства                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                |                                                                                                                           | <p>средством ведения спортивной борьбы.</p> <p>е) это степень приспособленности организма спортсмена к специфическим требованиям избранного вида спорта.</p> <p>29Тактическая подготовка.</p> <p>г) это способ ведения соревновательной борьбы.</p> <p>д) это обучение спортсмена двигательным действиям, которые служат средством ведения спортивной борьбы.</p> <p>е) это степень приспособленности организма спортсмена к специфическим требованиям избранного вида спорта.</p> |
| УК-7.3         | Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности | <p><b>Комплексные задания:</b></p> <p>Провести инструктаж по техники безопасности при проведении занятий по избранному виду спорта.</p> <p>Составить план самостоятельного тренировочного занятия по избранному виду спорта</p> <p>Составить комплекс восстановительных мероприятий в избранном виде спорта.</p>                                                                                                                                                                   |

**б) Порядок проведения промежуточной аттестации, показатели и критерии оценивания:**

Требования, предъявляемые к студентам, для получения зачета по дисциплине **«Физическая культура и спорт»:**

1. 100% посещение лекционных занятий, проводимых в сетке учебного расписания и дополнительных занятий при необходимости, предоставление конспектов лекций, выполнение заданий по материалам лекций.

2. Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий, результатов опросов по пройденным темам, выполнения практических заданий.

**Показатели и критерии оценивания зачета:**

- «зачтено» - обучающийся демонстрирует высокий уровень сформированности компетенций, всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, свободно оперирует знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности

- «не зачтено» - обучающийся не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

### ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

#### ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

##### **Общие требования безопасности:**

Занятия по легкой атлетике проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортзале.

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.
- Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

##### **Учащийся должен:**

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- не оставлять без присмотра спортивный инвентарь для прыжков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на уроке;
- быть внимательным при перемещениях по стадиону;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.
- За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

##### **Требования безопасности перед началом занятий**

##### **Учащийся должен:**

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висючие сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место преподавателя который не будет использоваться на занятии;
- под руководством учителя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;
- не переносить к месту занятий лопаты и грабли острием и зубьями вверх;
- по распоряжению преподавателя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т. д.;
- по команде преподавателя встать в строй для общего

построения.

#### **Правила безопасности при выполнении беговых упражнений:**

- выполняя групповой забег на короткую дистанцию, бежать только по своей дорожке;
- при забеге для минимизации риска падения и столкновения после пересечения финишной черты бегущий не должен резко останавливаться;
- соблюдать дистанцию, избегать несанкционированных падений, столкновений;
- запрещено несанкционированное менять траекторию движения;
- нельзя начинать выполнять любые легкоатлетические упражнения без команды преподавателя;
- после выполнения беговых упражнений необходимо пробежать несколько метров вперёд, чтобы сзади бегущий спортсмен смог закончить упражнение;
- при старте на длинные дистанции обгонять соперника можно только с правой стороны;
- при беге по пересечённой местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному преподавателем;
- при беге нельзя резко останавливаться, чтобы не спровоцировать столкновение;
- забеги на длинные дистанции можно выполнять только после предварительных специальных тренировок;

#### **Правила безопасности при выполнении прыжков:**

- нельзя выполнять прыжки на рыхлом, скользком или неровном грунте;
- при выполнении прыжков необходимо соблюдать временную дистанцию между занимающимися; прыжки нужно выполнять поочередно, не пересекая дорожку для разбега;
- после выполнения прыжка нужно незамедлительно освободить прыжковую яму и вернуться на свое место для выполнения следующей попытки с правой или с левой стороны дорожки для разбега;
- нельзя приземляться на руки и выполнять прыжки в закрытом прыжковом секторе.

#### **Правила безопасности при метании:**

- перед выполнением упражнений метания необходимо удостовериться в отсутствии в секторе броска людей или посторонних предметов;
- нельзя стоять справа вблизи от метателя, находиться в зоне броска во время упражнения и ходить за снарядами без разрешения преподавателя; делать опасные движения или броски предметов
- осуществлять выпуск снаряда способом, исключая срыв;
- при групповом метании стоять с левой стороны от метателя;
- в сырую погоду необходимо насухо вытирать руки и спортивные снаряды;
- находясь в зоне метания, следить за тем, чтобы спортсмен, выполняющий бросок, был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метания;
- после броска идти за снарядом только с разрешения преподавателя, не допустимо производить произвольных метаний;
- при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли;
- недопустимо передавать снаряд друг другу броском;
- нельзя метать снаряд в необорудованных для метаний местах.

После окончания занятий по легкой атлетике необходимо убрать спортивный инвентарь в место его хранения, организованно покинуть зал/стадион, принять душ и переодеться в

сухую одежду.

## **ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ГИМНАСТИКЕ**

Правила безопасности для занимающихся в гимнастическом зале:

- перед началом занятий необходимо переодеться в спортивную форму и обувь, которые предназначены для занятий гимнастикой;
- не допускается выполнение упражнений при наличии мозолей на руках;
- выполняя упражнения поточным способом, необходимо соблюдать достаточные интервал и дистанцию;
- нельзя выполнять сложные элементы без страховки, если нет уверенности и знаний в их выполнении;
- обучающийся должен быть внимательным при передвижении и установке гимнастических снарядов, нельзя переносить тяжелые гимнастические снаряды без специальных тележек и устройств и без разрешения преподавателя;
- при установке матов необходимо следить за тем, чтобы поверхность их была ровной и не сбивалась в комок, не было зазоров, а также наложения края мата на другой; вся площадь вокруг снарядов застилается в один слой матов, а в месте приземления – в два слоя;
- перед выполнением упражнений занимающийся должен вытирать руки насухо, использовать специальные противоскользящие составы;
- выполнять сложные элементы разрешено только со страховкой;
- при выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко на носки ног, пружинисто приседая;
- при появлении во время занятия боли в руках, ногах, покраснениях кожи, появления мозолей и т.д. занимающиеся должны прекратить выполнение упражнений и поставить в известность преподавателя;
- любые гимнастические упражнения на снарядах и без них можно выполнять только с разрешения преподавателя;
- недопустимо стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другими обучающимися, нельзя отвлекать и мешать им.
- выполняя упражнение на перекладине, необходимо помнить, что неточность в выполнении упражнения или недостаточно хороший хват приводит к срыву и падению;
- перед выполнением опорного прыжка нужно установить гимнастический мостик от снаряда на расстоянии в зависимости от возможностей, способностей и подготовленности;
- не нужно начинать выполнять упражнение, если есть помехи при разбеги или в месте приземления;
- при выполнении опорного прыжка другими обучающимися, нельзя перебегать место для разбега, стоять рядом или отвлекать;
- необходимо выполнять вольные и акробатические упражнения на матах или ковре, предварительно убедившись, что на поверхности нет посторонних предметов или других занимающихся, которые могут помешать выполнить задание.
- упражнения с канатом можно выполнять только тем способом, который указал преподаватель, нельзя раскачивать канат, на котором выполняются упражнения и использовать канат не по назначению;
- прежде, чем начать выполнение упражнения на бревне, необходимо разучить его, выполняя это упражнение на полу или гимнастической скамейке;

Требования безопасности по окончании занятий:

- под руководством педагога убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
- организовано покинуть место проведения занятия.
- снять спортивную форму и спортивную обувь.
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## **ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМИ ИГРАМИ**

Общие требования безопасности

Для занятий игровыми видами спорта спортивная площадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности. Спортивный зал должен быть оборудован средствами пожаротушения и иметь аптечку.

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Учащийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортивный зал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения преподавателя;
- бережно относиться к инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен к занятиям или отстранён от участия в них во время учебного процесса.

Требования безопасности перед началом занятий

Учащий должен:

- переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и спортивную обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, браслеты, висячие серёжки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- под руководством преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на уроке;
- по команде преподавателя встать в строй для общего построения.

## **БАСКЕТБОЛ**

Для предупреждения травматизма следует соблюдать на занятиях баскетболом следующие правила:

- не выполнять ведение мяча с опущенной головой;
- не останавливаться, уметь видеть партнёров и соперников;
- не толкаться в спину и не отбирать мяч со спины;
- не выставлять пальцы вперёд навстречу передаче;
- не передавать мяч в спину партнёра;
- не стоять под корзиной во время тренировки и выполнения бросков;
- соблюдать спортивную дисциплину (не ставить подножек, не выставлять локти, не делать блокировок, не толкаться, не размахивать руками);



- запрещено без разрешения преподавателя находиться в спортивном зале и выполнять броски в кольцо;
- запрещено висеть на кольце, взбираться на баскетбольный щит
- запрещено во время ведения мяча бить по нему кулаком, пинать его;
  - необходимо при игре смотреть не на мяч, а на игровое поле, необходимо видеть партнёров, соперников, преподавателя;
  - необходимо уметь выбирать оптимальную скорость передвижения;
  - запрещено выполнять бесполезные, лишние прыжки, подскоки и другие движения;
  - необходимо по возможности избегать столкновений;
  - не передавать мяч с близкого расстояния;
  - не передавать мяч, если его не видит партнёр;
  - не передавать мяч в ноги, живот, колени;
  - не тянуться к мячу, если он не долетает, а выполнить перемещение;
  - не толкать в спину;
  - не отнимать мяч вдвоём;
  - не бить по рукам;
  - не цеплять соперника за руки;
  - строго соблюдать правила игры в баскетбол как на учебных занятиях, не нарушать дисциплину, уважительно относиться к команде соперника.

## **ВОЛЕЙБОЛ**

Для предупреждения травматизма следует соблюдать на занятиях следующие правила:

- при выполнении прыжков, перемещений, столкновений, падений использовать навыки самострахования;
  - обучающиеся обязаны соблюдать дисциплину во время занятий, четко следовать правилам игры, правильно выполнять технические приемы;
  - обучающиеся должны исключать резкое изменение своего положения, если этого не требуют условия игры;
  - обучающиеся должны соблюдать интервал и дистанцию, быть внимательными при перемещении по площадке во время выполнения бросков и перемещений другими игроками, перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
  - при выполнении передачи игрок должен отбивать мяч в сторону партнера кончиками пальцев; при приеме следить за полетом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч – двумя руками снизу на предплечья;
  - игроку нельзя отбивать мяч ладонями;
  - обучающимся запрещено провоцировать соперников, заходить на сторону соперников, касаться сетки руками и виснуть на ней;
- при получении травмы или ухудшении самочувствия, обучающийся должен немедленно прекратить игру и поставить в известность тренера (преподавателя).

## **НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

Правила безопасности перед началом занятий по настольному теннису включают основные требования к занимающимся, а также свойственные для данного вида спорта, такие как:

- во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц соблюдать режимы игры и отдыха по команде преподавателя;

- при выполнении прыжков, перемещений, случайных столкновений или падений необходимо использовать навыки самостраховки;
- обучающиеся обязаны соблюдать игровую дисциплину, преподаватель обязан следить за тем, чтобы обучающиеся не нарушали ее;
- следует избегать столкновений со столом и игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков;
- четко соблюдать подаваемые тренером-преподавателем команды;
- не отвлекаться на посторонние разговоры с другими игроками или зрителями;
- при плохом самочувствии, травме или неисправности инвентаря, возникшей во время игры, немедленно сообщить преподавателю.
- после занятий убрать спортивный инвентарь.

## **БАДМИНТОН**

Правила безопасности перед началом занятий:

- поверхность площадки должна быть сухой, ровной, чистой;
- если игра проходит на улице, то на площадке должны отсутствовать ямы и неровности; желательно, чтобы поверхность была не насыпная или грунтованная, а покрыта специальным материалом, который минимизирует риск получения травм;
- разметка площадки для игры в бадминтон должна быть хорошо видимой;
- если в зале или на стадионе располагаются несколько площадок для игры в бадминтон, то игрокам не рекомендуется находиться на соседних площадках во время игры, во избежание столкновения;
  - не выполнять упражнения сломанной ракеткой и поврежденным воланом;
  - не стоять близко к другим занимающимся, которые выполняют упражнения с ракеткой или другими предметами;
  - не выполнять упражнения с инвентарем влажными ладонями;
- не брать инвентарь для игры в бадминтон (и другой спортивный инвентарь) без разрешения преподавателя
  - не класть ракетку на пол, не опираться на нее, не стучать ободом ракетки, не использовать ракетку не по назначению;
  - крепление сетки должно быть надежным, стойки прочно закреплены или хорошо вкопаны; если сетки крепятся к оконным решеткам, то они (решетки) должны быть прочно закреплены;
  - ракетку для игры в бадминтон необходимо держать правильно, чтобы она не вылетала из рук;
  - запрещается трогать сетку, виснуть на ней, облакачиваться на нее, использовать не по назначению;
  - необходимо соблюдать осторожность при упражнениях с ракеткой;
  - нельзя бить по чужому волану;
  - скорость и траекторию передвижения по площадке необходимо рассчитывать так, чтобы избегать столкновений, особенно при игре в парный бадминтон;
  - при выполнении упражнений нужно быть внимательным к другим парам, чтобы не столкнуться и не травмировать друг друга;

- запрещается выставлять руки вперед для предотвращения столкновения;
- нельзя находиться на площадке во время игр и соревнований игрокам, которые в них не участвуют;
- по свистку или иному указанию преподавателя (тренера, учителя) необходимо немедленно прекратить все игровые действия;
- обо всех неисправностях инвентаря и оборудования для бадминтона необходимо незамедлительно сообщить преподавателю (тренеру, учителю).

## **ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ**

На занятиях следует соблюдать следующие правила безопасности:

- лыжи должны быть подобраны по росту занимающегося и находиться в исправном состоянии;
- крепления должны быть отрегулированы так, чтобы можно было без посторонней помощи прикреплять лыжи к лыжным ботинкам;
- лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру: тесная или очень свободная обувь может привести к потертостям или травме; Обувь должна быть сухой, в мокрых ботинках можно обморозить пальцы ног;
- одежда на занятиях лыжной подготовкой должна защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной: под верхнюю одежду рекомендуется надевать натуральное белье из хлопка, гетры, брюки, носки, чтобы не застудить поясницу, следует надеть длинный свитер;
- запрещается заниматься без головного убора, а на руках должны быть варежки или перчатки;
- выйдя на улицу, не следует спешить вставать на лыжи, иначе на них образуется корка льда, которая будет препятствовать скольжению.
- следует внимательно слушать объяснения преподавателя, стараться правильно и точно выполнять упражнения.
- при передвижении на лыжах по дистанции следует соблюдать интервал 3-4 м, при спусках – не менее 30 м.
- при спусках запрещено выставлять вперед лыжные палки;
- если нужно быстро остановиться, то нужно присесть и падать на бок (обязательно держа при этом палки сзади);
- не пересекать лыжню, по которой передвигаются спускающиеся со склона лыжники;
- категорически запрещается использовать лыжные палки для осаливания во время подвижных игр и эстафет: это можно делать только рукой.
- запрещен обгон во время быстрой езды по узким тропам, при спуске с горы;
- нельзя делать незапланированные остановки на лыжне;
- при падении, особенно при спуске, следует незамедлительно уйти, отползти с траектории движения; палки при этом должны быть отброшены вбок, чтобы очередной лыжник не наткнулся на них;
- при неизбежном падении необходимо согнуть немного колени и завалиться на один бок;
- при ходьбе на лыжах не следует раскидывать сильно палки в стороны, это может препятствовать движению других лыжников;
- при поломке и порче лыжного снаряжения необходимости сойти с дистанции и обязательно предупредить преподавателя;

нельзя раздеваться во время передвижения на лыжах по дистанции (это приведет к простуде): лучше снять лишнюю одежду до начала лыжной гонки, а после ее завершения надеть вновь

- в течение всего года нужно регулярно выполнять упражнения на выносливость, поскольку низкий уровень выносливости является одной из причин травматизма;

- перед входом в помещение следует счистить снег с лыж, в помещении переобуться в свою обувь, протереть лыжи тряпкой насухо, прикрепить ботинки к лыжам;

- сразу после занятий нельзя пить холодную воду.

## **ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ**

В тренажёрном зале необходимо соблюдать все общие требования безопасности:

- обучающиеся обязаны перед началом занятий пройти инструктаж, выполнить разминку;

- обучающиеся подготовительной и специальной медицинской групп к занятиям в тренажерном зале не допускаются;

- обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности;

- заниматься необходимо в спортивной одежде и обуви, соблюдать правила личной гигиены, при необходимости можно надевать специальную экипировку;

- запрещается разговаривать с человеком, выполняющим упражнения на тренажере, отвлекать и трогать его;

- запрещается занимать тренажер для отдыха на нем;

- запрещается разбрасывать диски и гантели, играть с ними, использовать не по назначению;

- при возникновении неисправности в работе тренажера или его поломки, необходимо немедленно прекратить занятия и сообщить преподавателю;

- запрещается стоять рядом с тренажером, на котором выполняются упражнения;

- запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными руками, нельзя допускать перевеса штанги в одну сторону (с разным весом), для защиты ладоней рекомендуется использовать специальные накладки, а также использовать специальные противоскользящие средства;

- необходимо внимательно слушать и выполнять только те задания, которые требует преподаватель. Самовольно не предпринимать никаких действий;

До и во время занятий в тренажерном зале преподаватель обязан:

- провести инструктаж с записью в журнал, проверить состояние здоровья занимающихся;

- проверить исправность и надежность установки и крепления используемых тренажеров, чтобы все регулирующие устройства (стопоры, держатели, фиксаторы) находились в соответствующем технике безопасности состоянии;

применять навыки страховки занимающихся, не допускать конфликтов в зале, не покидать тренажерный зал во время занятия, внимательно следить за выполнением упражнений занимающимися

- следить за соблюдением дисциплины и выполнения правил использования тренажеров, учитывая конструктивные особенности оборудования;

- контролировать правильную технику выполнения упражнений занимающихся, не допускать резкого увеличения веса гантелей или дисков.

Требования безопасности по окончании занятий

- организовано покинуть место проведения занятий;
- переодеться в раздевалке, снять спортивную форму и спортивную обувь;
- вымыть руки с мылом.