

БПОУ ВО «ГРЯЗОВЕЦКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

УТВЕРЖДАЮ
Директор БПОУ ВО
«Грязовецкий
политехнический техникум»
А.С. Маслов
30 августа 2017 года

РАССМОТРЕНО

на заседании цикловой комиссии
общеобразовательных, общегуманитарных
и социально-экономических дисциплин

Протокол № 1

от « 28 » августа 2017 г.

Председатель ЦК

Е.В. Зиновьева

СОГЛАСОВАНО

Зам директора по ОМР

Е.А. Ткаченко

« 28 » августа 2017 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

ОГСЭ.04 «Физическая культура»

09.02.02 Компьютерные сети

г. Грязовец
2017

Пояснительная записка

К современному специалисту общество предъявляет широкий перечень требований, среди которых немаловажное значение имеет наличие у выпускников определенных способностей и умения самостоятельно добывать знания из различных источников, систематизировать полученную информацию, давать оценку конкретной ситуации. Формирование такого умения происходит в течение всего периода обучения через организацию самостоятельной работы. Процесс самостоятельной работы позволяет ярко проявиться индивидуальным способностям личности. Только через самостоятельную работу студент может стать высококвалифицированным компетентным специалистом, способным к постоянному профессиональному росту.

Целью самостоятельной работы студентов является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю, опытом творческой, исследовательской деятельности.

Задачи самостоятельной работы:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- развитие познавательных способностей и активности: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- формирование навыков ведения здорового образа жизни.

Самостоятельная работа является одним из видов учебных занятий и предполагает активную роль студента в ее планировании, осуществлении и контроле.

Самостоятельная работа является обязательной для каждого обучающегося. Самостоятельная работа может осуществляться

индивидуально или группами студентов в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений обучающихся.

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся может осуществляться в пределах времени, отведенного на обязательные учебные занятия и внеаудиторную самостоятельную работу по учебной дисциплине, может проходить в письменной, устной или смешанной форме.

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы являются:

- уровень освоения учебного материала;
- умение использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- сформированность общеучебных умений;
- обоснованность и четкость изложения ответа;
- оформление материала в соответствии с требованиями.

Выделяют следующие формы самостоятельных занятий физической культурой: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного (рабочего) дня, тренировочные занятия, походы выходного дня, прогулки перед сном, участие в спортивно-массовых мероприятиях, оздоровительная ходьба и бег и т.д.

Основные мотивации:

- укрепление здоровья, исправление недостатков физического развития;
- повышение функциональных возможностей организма;
- подготовка к будущей профессиональной деятельности, овладение жизненно необходимыми умениями и навыками;
- активный отдых;
- достижение наивысших спортивных результатов.

Самостоятельная работа студентов направлена на более глубокое усвоение изучаемого теоретического и практического курса, формирование навыков применения простейших методик самооценки работоспособности, функционального состояния, физического здоровья, физического развития и умение использовать в повседневной жизни эффективные физкультурно-оздоровительные методики.

Самостоятельная работа включает в себя:

- Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.
- составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики; комплексов физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата, комплексов производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности;
- самостоятельные тренировочные занятия лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой, спортивными играми, гимнастикой, плаванием;
- выполнение дыхательной гимнастики;
- освоение приёмов массажа и самомассажа;
- ведение личного дневника ;
- работа со специальной литературой для подготовки сообщений и докладов.

Комплекс Утренней гигиенической гимнастики (УГГ) включает в себя не менее 15 упражнений на разминку мышц и суставов для дальнейшей физической работы. Упражнения выполняются в определённой последовательности, мышцы шеи, руки (от мелких суставов к крупным), мышцы туловища, мышцы и суставы ног (от мелких к крупным), приседания, прыжки, упражнения на восстановление дыхания.

Самостоятельная работа

1. Бег или ходьба (мин, км)
2. Комплекс УГГ.
3. Три упражнения на развитие мышц рук.
4. Три упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса.
5. Три упражнения на развитие силы мышц спины.
6. Три упражнения на развития силы мышц ног.
7. Три упражнения на развитие гибкости.
8. Три упражнения из дыхательной гимнастики.

Перечень самостоятельных работ по дисциплине
«Физическая культура»
2-4 курс
168 часов

Целью самостоятельных занятий физической культурой студентов СПО является формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к учебной деятельности и будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели самостоятельные занятия физической культурой предусматривают решение следующих **задач**:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- развитие познавательных способностей и активности: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- формирование навыков ведения здорового образа жизни.

Самостоятельная работа является одним из видов учебных занятий и предполагает активную роль студента в ее планировании, осуществлении и контроле.

№и название темы, кол-во часов на с/р	Наименование самостоятельной работы	Рекомендуемая литература	час	Формы выполнения
Тема 1.1. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни	Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Заполнение конфиденциальной анкеты	1.Физическая культура студента. –м.: Изд-во «Гардарики»,2010 Ильинич В.И. 2. Самоконтроль при занятиях физической культурой. 2010 Дубровский В.Л., Гоговцев П.И. 3.Профилактика спортивного травматизма с помощью восстановительного массажа.- Киев, 2011, Васичкин В.И. 4. Врачебный контроль при занятиях физической культурой. 2010, Демин Д.Ф. 5.Психология физического воспитания и спорта./ Под ред. Т.Т. Дзамгарова и Д.Ц. Лунина.- М.: ФиС,2009 6. Методика развития физических качеств. Уч. Пос.Богатырев В.С. 2010 7. Физкультура и профессия.- М.: ФК и спорт,2009, Полиевский И.Д. 8.Развитие двигательных способностей в процессе самостоятельных занятий. 2008-2009 , Харитонов М.В. 9. Самостоятельные занятия во вне урочное время. 2009, Иванова М.А. Интернет-ресурсы www.ebi.Ru/mobules/php	12	
Тема 1.2. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств	Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Основы правильного питания	1.Физическая культура студента. –м.: Изд-во «Гардарики»,2010 Ильинич В.И. 2. Самоконтроль при занятиях физической культурой. 2010 Дубровский В.Л., Гоговцев П.И. 3.Профилактика спортивного травматизма с помощью восстановительного массажа.- Киев, 2011, Васичкин В.И. 4. Врачебный контроль при	22	

		занятиях физической культурой. 2010, Демин Д.Ф. 5. Психология физического воспитания и спорта./ Под ред. Т.Т. Джемгарова и Д.Ц. Лунина.- М.: ФиС, 2009 6. Методика развития физических качеств. Уч. Пос. Богатырев В.С. 2010 7. Физкультура и профессия.- М.: ФК и спорт, 2009, Полиевский И.Д. 8. Развитие двигательных способностей в процессе самостоятельных занятий. 2008-2009, Харитонов М.В. 9. Самостоятельные занятия во внеурочное время. 2009, Иванова М.А. Интернет-ресурсы www.ebi.Ru/mobules/php		
Тема 1.3. Совершенство вание профессионал ьно значимых двигательных умений и навыков	Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Тестовое задание(1.3)		14	
Тема 1.4. Специальные двигательные умения и навыки	Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Практическое задание(1.4) Составить свой режим дня	1. Физическая культура студента. –м.: Изд-во «Гардарики», 2010 Ильинич В.И. 2. Самоконтроль при занятиях физической культурой. 2010 Дубровский В.Л., Гоговцев П.И. 3. Профилактика спортивного травматизма с помощью восстановительного массажа.- Киев, 2011, Васичкин В.И. 4. Врачебный контроль при занятиях физической культурой. 2010, Демин Д.Ф. 5. Психология физического воспитания и спорта./ Под ред. Т.Т. Джемгарова и Д.Ц. Лунина.- М.: ФиС, 2009 6. Методика развития физических качеств. Уч. Пос. Богатырев В.С. 2010 7. Физкультура и профессия.-	14	

		М.: ФК и спорт, 2009, Полиевский И.Д. 8. Развитие двигательных способностей в процессе самостоятельных занятий. 2008-2009, Харитонова М.В. 9. Самостоятельные занятия во вне урочное время. 2009, Иванова М.А. Интернет-ресурсы www.ebi.Ru/mobules/php		
Тема 2.1. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Контрольная работа		16	Контрольные нормативы по данному виду
2.2. Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков	Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Тестовое задание(2.2.)	1. Физическая культура студента. – м.: Изд-во «Гардарики», 2010 Ильинич В.И. 2. Самоконтроль при занятиях физической культурой. 2010 Дубровский В.Л., Гоговцев П.И. 3. Профилактика спортивного травматизма с помощью восстановительного массажа. - Киев, 2011, Васичкин В.И. 4. Врачебный контроль при занятиях физической культурой. 2010, Демин Д.Ф. 5. Психология физического воспитания и спорта. / Под ред. Т.Т. Дзамгарова и Д.Ц. Лунина. - М.: ФиС, 2009 6. Методика развития физических качеств. Уч. Пос. Богатырев В.С. 2010 7. Физкультура и профессия. - М.: ФК и спорт, 2009, Полиевский И.Д. 8. Развитие двигательных способностей в процессе	20	Доклад

		самостоятельных занятий. 2008-2009 , Харитонов М.В. 9. Самостоятельные занятия во вне урочное время. 2009, Иванова М.А. Интернет-ресурсы www.ebi.Ru/mobules/php		
2.3. Совершенство вание общей и специальной профессионал ьно – прикладной физической подготовки	Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Практическое задание (2.3) Посчитай частоту сердечных сокращений		14	Контрольные нормативы по данному виду
2.4. Совершенство вание навыков и умений, необходимых для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации и действий в экстремальны х ситуациях	Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Практическое задание (2.4) Выполнить антропометрические измерения и расчеты	1.Физическая культура студента. –м.: Изд-во «Гардарики»,2010 Ильинич В.И. 2. Самоконтроль при занятиях физической культурой. 2010 Дубровский В.Л., Гоговцев П.И. 3.Профилактика спортивного травматизма с помощью восстановительного массажа.- Киев, 2011, Васичкин В.И. 4. Врачебный контроль при занятиях физической культурой. 2010, Демин Д.Ф. 5.Психология физического воспитания и спорта./ Под ред. Т.Т. Джамгарова и Д.Ц. Лунина.- М.: ФиС,2009 6. Методика развития физических качеств. Уч. Пос.Богатырев В.С. 2010 7. Физкультура и профессия.- М.: ФК и спорт,2009, Полиевский И.Д. 8.Развитие двигательных способностей в процессе самостоятельных занятий. 2008-2009 , Харитонов М.В. 9. Самостоятельные занятия во вне урочное время. 2009, Иванова М.А. Интернет-ресурсы www.ebi.Ru/mobules/php	14	Доклад

Тема 3.1. Использование средств физической культуры и спорта для обеспечения эффективной профессиональной деятельности и улучшения качества жизни	Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Тестовое задание 3.1.1. Контрольная работа 3.1.2. Практическое задание 3.1.3 Написать краткую биографию 1-3 вологодских спортсменов, принимавших участие в Олимпийских играх, международных соревнованиях.		42	Контрольные нормативы по данному виду
Итого: 168 часов			168	

1.1. Конфиденциальная анкета

предназначена только для изучения жизненного стиля и разработки

индивидуальной оздоровительной программы

выбранный вами вариант ответа отметьте x крестом

1. ЗАНИМАЕТЕСЬ ЛИ ВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И ГИМНАСТИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ?

- а) не занимаюсь;
- б) занимаюсь нерегулярно;
- в) занимаюсь 1-2 раза в неделю;
- г) регулярно 3-4 раза в неделю;
- д) постоянно.

2. СКОЛЬКО СИГАРЕТ В ДЕНЬ ВЫ ВЫКУРИВАЕТЕ?

- а) более 20 шт;
- б) 11-20 шт;
- в) 6-10 шт;
- г) 1-5 шт;
- д) не курю.

3. ПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ?

- а) ежедневно;
- б) 3-4 раза в неделю;
- в) 1-2 раза в неделю;
- г) по праздникам;
- д) не употребляю.

4. РАЦИОНАЛЬНОСТЬ ПИТАНИЯ (калорийность, овощи, фрукты, витаминосодержание)?

- а) постоянно плохо;
- б) в основном плохо;
- в) периодически качественно;
- г) в основном качественно;
- д) регулярно качественно.

5. ВОЗНИКАЮТ ЛИ У ВАС ПРОБЛЕМЫ С ПИЩЕВАРЕНИЕМ?

- а) постоянно;
- б) после переедания;
- в) достаточно часто;
- г) время от времени;

д) нет, не возникают.

6. НОРМАЛЬНЫЙ ЛИ У ВАС ВЕС (от вашего роста в сантиметрах отнимите 100 (для юношей) и от остатка еще 10 (для девушек))?

а) более 50% выше нормы;

б) на 20-40% выше нормы;

в) на 10-15% выше нормы;

г) ниже нормы на 10-15%;

д) норма.

7. РЕГУЛЯРНО ЛИ ВЫ СПИТЕ ПО 7-8 ЧАСОВ?

а) очень редко;

б) 1-2 раза в неделю;

в) 3-4 раза в неделю;

г) не всегда;

д) постоянно.

8. ЛЕГКО ЛИ ВЫ ВСТАЕТЕ ПО УТРАМ?

а) очень тяжело;

б) раньше 9 утра меня не возможно разбудить;

в) легко, если вовремя ложусь спать;

г) обычно, да;

д) всегда просыпаюсь рано.

9. ЧАСТО ЛИ ВЫ ОТМЕЧАЕТЕ У СЕБЯ РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ?

а) постоянно;

б) очень часто;

в) довольно часто;

г) иногда;

д) крайне редко.

10. КАК ВЫ ОЦЕНИВАЕТЕ ОКРУЖАЮЩУЮ ВАС ЭКОЛОГИЧЕСКУЮ ОБСТАНОВКУ?

а) плохая;

б) неудовлетворительная;

в) удовлетворительная;

г) хорошая;

д) отличная.

11. КАКОВ ВАШ ПУЛЬС В СПОКОЙНОМ СОСТОЯНИИ?

а) 110-120 ударов в минуту;

- б) 100-110 ударов в минуту;
- в) 80-100 ударов в минуту;
- г) 60-80 ударов в минуту;
- д) 50-60 ударов в минуту.

12. ВЫПОЛНИТЕ 15-20 ПРИСЕДАНИЙ. КАКОВ ВАШ ПУЛЬС ТЕПЕРЬ?

- а) 150-160 ударов в минуту;
- б) 140-150 ударов в минуту;
- в) 120-130 ударов в минуту;
- г) 100-115 ударов в минуту;
- д) 80-100 ударов в минуту.

13. ЧЕРЕЗ КАКОЕ ВРЕМЯ ВОССТАНАВЛИВАЕТСЯ ВАШ НОРМАЛЬНЫЙ ПУЛЬС (ваш пульс в покое)?

- а) через 10 минут;
- б) через 5-7 минут;
- в) через 3-4 минуты;
- г) через 2 минуты;
- д) через 1 минуту.

14. КАК ЧАСТО ВЫ БЫВАЕТЕ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ?

- а) практически не бываю;
- б) редко;
- в) иногда гуляю;
- г) гуляю 2-3 раза в неделю;
- д) ежедневно.

Посчитайте набранные очки. За ответ А – 3 балла; Б – 6 баллов; В – 9 баллов; Г – 12 баллов; Д – 15 баллов.

42 – 84 балла – Жаль, что вы совершенно не занимаетесь своим здоровьем и забываете о важности физического здоровья. Если вы будете и дальше так продолжать, то ваше тело «отомстит» вам болезнями. Пересмотрите свое отношение к здоровью!

85 – 126 баллов – Вы уделяете своему телу недостаточно заботы. Вам не важно, в каком оно состоянии, лишь бы оно как-то функционировало. А ведь долго так продолжаться не может, ваш организм нуждается в постоянной заботе и внимании.

127 – 168 баллов – за ваш образ жизни вы заслуживаете оценки «хорошо», но этого маловато.

169 – 210 баллов - Ни в коем случае нельзя сказать, что вы не заботитесь о собственном физическом здоровье. Вы можете быть довольны, но не почивайте на лаврах. Только тот, кто постоянно и целеустремленно занимается своим здоровьем (а также не забывает, и пищу духовную), может достичь гармонии в жизни и хорошего самочувствия.

1.2 Основы правильного питания

НЕОБХОДИМЫЕ ЗНАНИЯ И ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

1. В нашей стране каждый четвертый человек страдает ожирением, которое является причиной многих заболеваний и негативных изменений в организме. По классификации академика А. А. Покровского:

до 10 % веса более нормы – избыточный вес;

до 10-20 % - ожирение 1-й степени;

20-30 % - ожирение 2-й степени;

30-100 % - ожирение 3-й степени;

более 100 % - ожирение 4-й степени.

Ожирение свидетельствует о явном несоответствии энергопоступлений (с пищей) и энергорасхода в жизнедеятельности человека. Избыток белково-жировых компонентов, поступающих с пищей, негативно воздействует на состав крови и внутренние стенки кровеносных сосудов, поражая их атеросклерозом. Избыток жиров «складируется» в различных частях тела человека, отягощая деятельность всего организма и особенно сердечно-сосудистой системы, и в первую очередь сердца.

2. Артериальное давление здорового человека в любом возрасте не должно превышать: мужчины 120/80, женщины 125/85 мм рт. ст. Повышение АД может свидетельствовать об ухудшении Эластичности кровеносных сосудов, поражении их атеросклерозом, возможной закупорке периферийных капилляров и ряде других причин.

3. Хорошо тренированное сердце реагирует на физическую нагрузку, прежде всего увеличением ударного объема крови (до 80-120 грамм/удар), в то время как при сердечной недостаточности резко возрастает частота сердечных сокращений. Эта закономерность позволяет объективно оценивать работоспособность сердечной мышцы и функциональные резервы сердечно-сосудистой системы (ССС).

4. Степень развития мышечной системы в значительной мере определяет физическую работоспособность человека, особенно в профессиях, требующих физических усилий. Дистрофия мышц, замена их жировой тканью не только уродует фигуру человека, но и резко ухудшает его здоровье, сильно снижает его работоспособность и делает человека непригодным для высокоинтенсивного и производительного труда. При потере функциональных резервов нервно-мышечной системы резко повышается риск бытового и производственного травматизма, особенно в области позвоночника, поскольку слабые мышцы не смогут предохранять позвоночный столб от механических повреждений.

**ЕСЛИ ЭНЕРГОПОСТУПЛЕНИЕ ПРЕВЫШАЕТ ЭНЕРГОТРАТЫ
ЕЖЕДНЕВНО НА 750 ККАЛ, ТО ПРИ СОХРАНЕНИИ ДАННОГО РЕЖИМА
ПИТАНИЯ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НЕИЗБЕЖНО НАКОПЛЕНИЕ
ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА 10-12 КГ В ГОД В ВИДЕ ЖИРОВЫХ
ОТЛОЖЕНИЙ.
ПОЖАЛУЙСТА, СЧИТАЙТЕ
ВАШИ ЭНЕРГОЗАТРАТЫ!**

<i>ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</i> <i>30</i>	<i>ЭНЕРГОЗАТРАТЫ</i> <i>в ккал в час</i>
Сон и отдых в постели	65-77
Отдых сидя, стоя	96-111
Уборка постели, личная гигиена, одевание	102-144
Хозяйственно-бытовая работа	160-270
Чтение, домашняя учеба	90-112
Работа на компьютере	90-114
Работа водителя	260
Огородные работы	360
Ходьба со скоростью: 110 шагов в мин, 6 км в час, 8 км в час	290 300 450
Катание на лыжах или коньках (темп умеренный)	445
Бег со скоростью 8,5-9 км/час	650
Теннис: темп умеренный темп энергичный	425 600
Спортивное плавание кролем	530
Катание на лыжах с гор	585
Спортивные игры	600

Калорийность пищевых продуктов
(ккал на 100 г)

<i>Продукты 100 г</i>	<i>Энергетическая ценность, ккал</i>
<i>Хлеб</i>	
Ржаной простой	170
Пшеничный из муки 1 сорта	240
Пшеничный из муки 2 сорта	218
<i>Готовые каши</i>	
Рисовая рассыпчатая (без слива воды)	122
Рисовая рассыпчатая (со сливом воды)	113
Гречневая рассыпчатая	167
Гречневая вязкая	92
Овсяная (геркулесовая) вязкая	85

Овсяная (геркулесовая) жидкая	64
Отварная вермишель	100
Молочные продукты	
Молоко, чайный стакан	148
Кефир, чайный стакан	141
Сыр голландский, 100 г	353
Творог жирный, 100 г	223
Сырки или творожная масса, 100 г	340
Сливочное мороженое, 100 г	181
Жиры и масла	
Подсолнечное масло	899
Майонез	626
Молочный маргарин	743
Сливочное масло несоленое	749
Топленое масло	882
Свиной жир	897
Кондитерские продукты	
Сахар-песок	379
Карамель леденцовая	364
Шоколад молочный	559
Печенье сахарное	424
Пряники заварные	355
Пирожное слоеное с кремом	417
Мясные продукты	
Говядина отварная	254
Говяжьи котлеты	220
Колбаса	240
Сардельки свиные	332
Свинина жареная	298
Сосиски молочные	266
Бульоны и супы	
Бульон из мяса и костей, 200 г	8
Бульон из костей, 200 г	4
Борщ с картофелем и сметаной, 500 г	270
Суп рисовый с мясом, 500 г	232
Блюда из птицы и яиц	
Отварная курица	170
Жареная курица	204
Бульон куриный	3
Яйцо всмятку	159
Яичница-глазунья	243
Рыба	
Треска жареная	122
Палтус припущенный	212
Судак отварной	97
Морской окунь отварной	112
Котлеты рыбные жареные	209
Сырые овощи	
Капуста белокочанная	26
Капуста квашеная	19

Морковь	34
Помидоры	23
Огурцы	14
Лук репчатый	41
Блюда из овощей и картофеля	
Картофель отварной чищенный	80
Картофель отварной в кожуре	81
Картофель жареный	192
Капуста тушеная	75
Свекла отварная	49
Морковь отварная	28
Морковные котлеты	158
Лук жареный	263
Свежие фрукты и ягоды на 100 г съедобной части	
Абрикосы	41
Апельсины	40
Виноград	65
Груши	42
Клубника	34
Слива	43
Черная смородина	38
Яблоки	45
Напитки из плодов и ягод, 100г	
Сок виноградный	54
Сок яблочный	38
Компот из свежих абрикосов	53
Варенье из сливы	280
Повидло яблочное	250
Кисель из черной смородины	54
Компот из сушеных яблок	57
Черная смородина, протертая с сахаром	272
Напитки, 100 г	
Чай без сахара	0
Кофе без сахара	9
Минеральная вода	0
Безалкогольные газированные напитки	36
Хлебный квас	25

СОВЕТЫ ТЕМ, КТО НЕ ХОЧЕТ ПОЛНЕТЬ

1. Принимать пищу не реже 3-4 раз в сутки (по потребности).
2. Значительное ограничение животных жиров. Допускается употребление сливочного масла до 15 г, сметаны по 1 столовой ложке в день, сливки исключаются. Остальные молочные продукты можно употреблять без ограничений.
3. Дневная норма растительных жиров не более 2 десертных ложек.
4. Употребление только обезжиренных супов (снимается отстаивших жир).

5. Ограничение соли (употребление недосоленной пищи, исключение острых и соленых блюд).

6. Исключение из рациона продуктов, богатых холестерином: субпродуктов (печень, почки, мозги, сердце), жирных сортов мяса и рыбы (жирная свинина, утка, гусь, рыбные консервы в масле и др.).

7. Ограничение яиц до 2-3 в неделю. Омлеты из белков можно употреблять без ограничений.

8. Отварное мясо и рыбу можно употреблять без ограничений.

9. Овощи и фрукты (кроме картофеля, винограда, абрикосов) употреблять без ограничений, но не менее 0,75 кг в день, в разнообразном ассортименте. Не менее половины количества овощей должно быть в сыром виде.

10. Ограничение сахара до 2-3 кусков в день и исключение сладких блюд (пирожные, конфеты, торты).

11. Хлеб, картофель, крупяные блюда резко ограничивают, всего не более 200 г в сутки. Если масса тела превышает норму на 20 г/см, картофель и крупяные блюда исключаются, а количество хлеба уменьшается до 100 г.

12. Употребление жидкости при отсутствии сердечной недостаточности не ограничивается и может достигать 2-2,5 л в сутки, включая фрукты, супы и т. д.

13. Не переедать. Заканчивать есть, когда еще имеется аппетит.

14. По восстановлении нормальной массы можно перейти на более расширенный рацион.

15. При нарастании веса нужно либо увеличить физическую активность, либо потреблять меньше пищи, но лучше сочетать оба эти подхода.

16. Помните, что алкогольные, напитки, включая пиво, поставляют организму лишние калории.

17. Заботиться о своем весе нужно постоянно. Исследования показали, от сердечно-сосудистых заболеваний наиболее часто гибнут те люди, вес которых в молодости менялся волнообразно, то, снижаясь, то, возрастая в зависимости от характера питания.

18. Разумное нежелание полнеть, не должно приводить к другой крайности – стремление, во что бы то ни, стало быть, очень худым

1.3. Тестовое задание

1. Часть общей культуры общества и личности, вид социальной деятельности людей направленный на укрепление здоровья и развитие их физических способностей – это:
 - а) спорт
 - б) физическое развитие
 - в) физическая культура
 - г) физическое воспитание
 - д) физическое совершенствование
2. Исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека:
 - а) физическое совершенство
 - б) физическая нагрузка
 - в) красота
 - г) гибкость
 - д) быстрота
3. Человеческий организм – сложная биологическая система, которая подчиняется определенным ...
 - а) ЧСС, АД
 - б) двигательной активности
 - в) закономерностям производства
 - г) здоровому образу жизни
 - д) биологическим ритмам
4. Сумма всех мышечных групп участвующих в данном движении:
 - а) абсолютная сила
 - б) большая сила
 - в) относительная сила
 - г) слабая сила
 - д) силовые способности
5. К средним дистанциям в легкой атлетике относятся бег на:
 - а) 800м, 1000м
 - б) 100м, 200м, 300м
 - в) 30м, 60м, 100м
 - г) 3000м, 4000м, 10000м
 - д) 42150м

6. В каком направлении происходит движение по стадиону:
- а) влево
 - б) вправо
 - в) вперед
 - г) по часовой стрелке
 - д) против часовой стрелки
7. Чередование шагов, выполненных таким образом, что спортсмен осуществляет непрерывный контакт с землей:
- а) бег
 - б) спортивная ходьба
 - в) полет
 - г) прыжки
 - д) длительный бег
8. В честь кого из богов проводились Олимпийские игры?
- а) Геракла
 - б) Кроноса
 - в) Ареса
 - г) Зевса
 - д) Пелопса
9. Где и когда была построена первая Олимпийская деревня?
- а) в 1980 г. в Москве
 - б) в Афинах на древних играх 776 г. до н. э.
 - в) в 1932 г. в Лос-Анджелесе
 - г) в 1924 г. в Шамони
 - д) в 1904 г. в Сент-Луисе
10. Чем награждали победителей Олимпийских игр в Древней Греции?
- а) венком из священной оливы
 - б) лавровым венком
 - в) венком из священной оливы и пальмовой ветвью
 - г) пальмовой ветвью
 - д) золотой медалью
11. Составная часть физической культуры, вид социальной деятельности людей, заключающийся в организованном сопоставлении сил и физических способностей в борьбе за первенство и высокий результат:
- а) физкультурные занятия

- б) утренняя гигиеническая гимнастика
- в) физическое воспитание
- г) физкультминутка
- д) спорт

12. Понятие, связанное с воспроизведением общего количества движений:

- а) скорость
- б) сила
- в) гиперактивность
- г) частота
- д) двигательная активность

13. Регулярное, периодическое повторение во времени характера и интенсивности жизненных процессов, отдельных состояний или событий:

- а) физиологические особенности организма
- б) здоровый образ жизни
- в) физическая культура
- г) биологические ритмы
- д) гиподинамия

14. Сила, приходящаяся на один килограмм веса тела человека:

- а) абсолютная сила
- б) относительная сила
- в) мощная сила
- г) маленькая сила
- д) взрывная сила

15. Вещество, искусственным образом улучшающее физическое и психическое состояние:

- а) сахар
- б) спирт
- в) антибиотики
- г) допинг
- д) анаболики

16. Каким образом определяется победитель в соревнованиях по бегу и ходьбе:

- а) жеребьевкой
- б) в непосредственной борьбе сильнейших участников друг с другом в финале
- в) по итогам предварительных забегов
- г) по квалификационным результатам

д)силой

17. Сколько попыток предоставляется участникам квалификационных соревнований по прыжкам и метаниям:

- а) одна
- б)шесть
- в)две
- г) три
- д)четыре

18. Геракл отмерил дистанцию в один стадий, равную:

- а) 500 своим ступням
- б)600 своим ступням
- в)400 своим ступням
- г) 700 своим ступням
- д)200 своим ступням

19. Кто является автором талисмана Московской Олимпиады?

- а) А. Пахмутова и Н. Добронравов
- б)художник Ив. Шишкин
- в)поэт Б. Ш. Окуджава
- г) президент России
- д)художник В. А. Чижиков

20. Кто из знаменитых ученых Древней Греции победил на Олимпийских играх в соревнованиях кулачных боев?

- а) Архимед (механик)
- б)Пиатон (философ)
- в)Пифагор (математик)
- г) Страбон (географ)
- д)Микеланджело (скульптор)

номер вопроса	вариант ответа	номер вопроса	вариант ответа
1		11	
2		12	
3		13	
4		14	
5		15	
6		16	
7		17	
8		18	
9		19	
10		20	

1.4. Практическое задание

Составить свой режим дня

Время	Вид деятельности

Сравнить свой режим дня с оптимальными суточными биоритмами (найти сходства и отличия), дать рекомендации к оптимизации своего режима

2.1 КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Требования к оформлению контрольной работы

Контрольная работа выполняется на одной стороне белой нелинованной бумаге формата А 4 печатным способом на печатающих устройствах вывода ЭВМ (компьютерная распечатка). Ответ на теоретический вопрос следует начинать с нового листа.

Текст контрольной работы следует выполнять, соблюдая размеры полей: левое – 20 мм, правое – 10 мм, верхнее – 20 мм, нижнее – 20 мм, абзацный отступ – 10 мм.

Текст выполняется через 1,5 интервала, основной шрифт Times New Roman, предпочтительный размер шрифта 12-14, цвет – черный. Разрешается использование компьютерных возможностей акцентирования внимания на определенных терминах, формулах, применяя шрифты разной гарнитуры. Страницы должны быть пронумерованы.

Контрольная работа включает в себя следующие разделы:

- титульный лист,
- содержание,
- основная часть,
- список использованной литературы.

Титульный лист является первой страницей работы.

Содержание должно отражать все материалы, помещенные в контрольную работу. Слово «Содержание» записывают в виде заголовка, симметрично тексту, с прописной буквы. В содержание включают наименование всех разделов (они соответствуют наименованию заданий)

Содержание основной части работы должно соответствовать заданию в соответствии с вариантом методических указаний.

В конце работы приводится список литературы. Список использованной литературы должен содержать сведения обо всех источниках, использованных при выполнении работы. Заголовок «Список использованной литературы» записывают симметрично тексту с прописной буквы. Источники нумеруют арабскими цифрами в порядке их упоминания в контрольной работе либо в алфавитном порядке.

Варианты контрольных работ по физической культуре

Вариант № 1

1. Физическая форма. Основные факторы и преимущества «хорошей физической формы».
2. Классификация и уровни соревнований по легкой атлетике.
3. Женщины в Олимпийском спорте.

Вариант № 2

1. Жевательная резинка. Последствия употребления жевательной резинки на уроках физической культуры.
2. Права и обязанности участников соревнований по легкой атлетике.
3. Кто такой П. Кубертен? Чего он хотел добиться, возрождая Олимпийские игры?

Вариант № 3

1. Индивидуальное здоровье человека. Показатели индивидуального здоровья.
2. Правила проведения соревнований по бегу и ходьбе.

3. Марафонский бег на Олимпиадах. Легенда о марафонском беге.

Вариант № 4

1. Закаливание. Гигиенические основы закаливания.
2. Правила проведения соревнований по эстафетному бегу.
3. Программа античных Олимпиад.

Вариант № 5

1. Разминка. Цели и задачи ее проведения.
2. Права и обязанности судьи по легкой атлетике. Главный судья.
3. Талисманы Олимпийских игр.

Вариант № 6

1. Рациональное питание. Принципы рационального питания.
2. Правила соревнований по кроссу и марафонскому бегу.
3. Что символизирует олимпийский флаг? История его возникновения. Церемония поднятия флага.

Вариант № 7

1. Состояние «мертвой точки» - когда оно наступает и как характеризуется?
2. Правила проведения соревнований по бегу с барьерами, бегу с препятствиями (стипль-чезу).
3. Россия Олимпийская.

Вариант № 8

1. Действие физических упражнений на организм человека.
2. Возрастные группы участников соревнований по легкой атлетике. Места и оборудование соревнований в беге.
3. Олимпийский огонь. Эстафета Олимпийского огня.

Вариант № 9

1. Общеразвивающие упражнения. Основные задачи, решаемые с помощью общеразвивающих упражнений.
2. Общие условия проведения соревнований по легкоатлетическому многоборью. Виды многоборья.
3. Олимпийская эмблема

Вариант № 10

1. Основные понятия и компоненты физической культуры.

2. Легкая атлетика – как вид спорта. Какие физические качества развиваются посредством легкой атлетики?
3. Программа античных Олимпиад

2.2.Тестовое задание

1. Человек, систематически занимающийся доступными физическими упражнениями для укрепления своего здоровья:
 - а) врач
 - б) физкультурник
 - в) студент
 - г) спортсмен
 - д) актер
2. Определенные стороны двигательных способностей человека:
 - а) прыжки
 - б) выносливость
 - в) физические качества
 - г) бег
 - д) боулинг
3. Состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности:
 - а) гипокинезия
 - б) ожирение
 - в) старение
 - г) усталость
 - д) гиподинамия
4. Показатели, характеризующие быстроту:
 - а) ответная реакция
 - б) время двигательной реакции
 - в) время движения
 - г) скорость
 - д) частота движений
5. К коротким дистанциям в легкой атлетике относятся бег на:
 - а) 5м, 10м, 12м, 15 м
 - б) 30м, 60м
 - в) 1500м, 3000м
 - г) 800м, 1000м
 - д) 100м, 200м, 400м
6. Сколько времени отводится участникам соревнований по бегу для подготовки к старту:
 - а) сутки

- б) на усмотрение стартера
- в) 30 мин
- г) не более 2 мин
- д) 5-10 мин

7. Сколько времени отводится участнику для выполнения попытки во всех технических видах легкой атлетики:

- а) 2 мин, независимо от уровня соревнований
- б) в зависимости от категории соревнований
- в) 2 мин в квалификации, 3 мин в финальных соревнованиях
- г) всем по 30 секунд
- д) 1 мин, а в финалах 1,5-5 мин в зависимости от вида и количества оставшихся

участников

8. Кого допускали для участия в древних Олимпийских играх?

- а) всех греков
- б) всех желающих
- в) жриц и жрецов
- г) свободных греков мужчин с незапятнанной репутацией
- д) незамужних женщин и неженатых мужчин

9. Сколько победителей награждали на Олимпийских играх древности?

- а) 3 (1-2-3 места)
- б) 2 (1-2 места)
- в) с 1 по 4 место
- г) с 1 по 8 место
- д) только одного победителя

10. В каком году, и в каком городе состоялись игры первой Олимпиады современности?

- а) 1890г. Москва
- б) 1896г. Афины
- в) 1902 г. Париж
- г) 1906 г. Лондон
- д) 1900г. Рим

11. Человек, систематически занимающийся специальными физическими упражнениями, соревновательной деятельностью:

- а) физкультурник
- б) спортсмен
- в) строитель

- г) бомж
- д) менеджер

12. Назовите основные физические качества человека:

- а) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость
- б) зрение, слух, обоняние, осязание
- в) скоростно-силовые способности
- г) общая выносливость, скорость, координация
- д) наблюдательность, внимательность, доброжелательность

13. Снижение функциональной активности органов и систем, нарушение функционирования регуляторных механизмов, обеспечивающих их взаимосвязь:

- а) утомление
- б) гиподинамия
- в) торможение
- г) гипокинезия
- д) сонливость

14. Быстрота у юношей, не занимающихся спортом, увеличивается до ...:

- а) 50 лет
- б) 30 лет
- в) 15 лет
- г) 17 лет
- д) 5 лет

15. К длинным дистанциям в легкой атлетике относятся бег на:

- а) 30м, 60м, 100м
- б) 2000м и более
- в) 400м, 1500м
- г) 300м, 800м
- д) 500м и более

16. На каких дистанциях обязателен низкий старт:

- а) 1000 м включительно
- б) прыжки в длину
- в) до 800 м включительно
- г) до 3000 м включительно
- д) до 400 м включительно

17. Сколько предупреждений требуется для дисквалификации участника соревнований по спортивной ходьбе:

- а) 1 предупреждение, любым судьей
- б) 2 предупреждения, вынесенных одним и тем же судьей
- в) 3 предупреждения, вынесенных тремя разными судьями
- г) 1 предупреждение от главного судьи
- д) на каждом соревновании по-разному

18. Как назывались послы, оповещавшие все греческие государства о начале Олимпийских игр?

- а) спондофоры
- б) оракул
- в) глашатай
- г) элланодики
- д) Заны

19. Высший постоянно действующий орган современного олимпийского движения, неправительственная некоммерческая международная организация:

- а) Национальные Олимпийские комитеты
- б) Олимпийская хартия
- в) Международный Олимпийский комитет
- г) Олимпийский комитет
- д) Международные федерации

20. Кто стал первым в истории современных Олимпийских игр Олимпийским чемпионом?

- а) Д. Конноли
- б) К. Шуман
- в) Р. Гаррети
- г) С. Луис
- д) Н. А. Панин-Коломенкин

номер вопроса	вариант ответа	номер вопроса	вариант ответа
1		11	
2		12	
3		13	
4		14	
5		15	
6		16	
7		17	
8		18	
9		19	
10		20	

2.3 Практическое задание

Посчитай частоту сердечных сокращений

ЧСС в покое сидя (уд/мин)	
ЧСС в покое лежа (уд/мин)	
ЧСС в покое стоя (уд/мин)	
Допустимая максимальная ЧСС для твоего возраста (уд/мин)	
ЧСС сразу после физической нагрузки (выполнить 20 приседаний за 30 секунд) (уд/мин)	
ЧСС через 1 минут после физической нагрузки (уд/мин)	
ЧСС в покое через 3 минуты после физической нагрузки (уд/мин)	
Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы	

Методика проведения функциональной пробы 20 приседаний за 30 с. Занимающийся отдыхает сидя 3 мин., затем подсчитывается ЧСС за 15 с с перерасчетом на 1 мин (исходная частота). Далее выполняются 20 глубоких приседаний за 30 с, поднимая руки вперед при каждом приседании, разводя колени в стороны, сохраняя туловище в вертикальном положении. Сразу же после приседаний студент садится, и у него подсчитывается ЧСС в течение 15 с с перерасчетом на 1 мин. Определяется увеличение ЧСС после приседания по сравнению с исходной в процентах.

Например, ЧСС исходная – 60 уд./мин, после 20 приседаний – 81 уд./мин, поэтому $(81 - 60) : 60 \times 100 = 35\%$

Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы

Тесты	Пол	Оценка				
		5	4	3	2	1
ЧСС в покое после 3 мин отдыха в положении сидя уд/мин	ж	71	71-78	79-87	88-94	94
	м	66	66-73	74-81	83-89	89
20 приседаний за 30 мин %	ж	36	36-55	56-75	76-95	96
	м					

2.4 Практическое задание

Выполнить антропометрические измерения и расчеты

№ п/п	Измерение	Величина
1.	Масса тела	
2.	Рост	
3.	Индекс массы тела по Кетле	
4.	Обхват бедра под ягодичной складкой	
5.	Окружность плеча	
6.	Окружность шеи	
7.	Обхват груди	
8.	Обхват талии	
9.	Пропорциональность фигуры	
10.	Изящество	

Выводы по вашей фигуре

3.1.1 Тестовое задание

1. Спорт, который ориентирован на абсолютные параметры спортивных результатов:
 - а) физическая культура
 - б) непрофессиональный спорт
 - в) спорт высших достижений
 - г) профессиональный спорт
 - д) массовый спорт
2. Игрок в настольном теннисе, который должен вторым ударить по мячу в розыгрыше?
 - а) соперник
 - б) подающий
 - в) партнер
 - г) разыгрывающий
 - д) принимающий
3. Где должен находиться волан во время подачи в бадминтоне, в момент соударения с ракеткой?
 - а) на уровне плеч подающего
 - б) в воздухе
 - в) выше верхнего края сетки
 - г) ниже верхнего края сетки
 - д) ниже талии подающего
4. Чтобы предупредить умственное утомление необходимо:
 - а) использовать активный отдых
 - б) выпить кофе
 - в) переключиться на просмотр телевизора
 - г) побегать
 - д) хорошо выспаться
5. Как называется строй по росту в затылок друг другу?
 - а) колонной
 - б) шеренгой
 - в) в затылок
 - г) по одному
 - д) гармошкой
6. Если участник без уважительной причины не является на соревнования по легкой атлетике после выполнения квалификации или на соревнования следующего круга то:
 - а) он продолжает соревнования, со штрафными очками
 - б) занимает последнее место
 - в) он дисквалифицируется, а команда получает штрафные очки

- г) команда дисквалифицируется
 - д) он лишается права на личное место в данной дисциплине, а команда очков
7. Один стадий в пересчете на современный метраж?
- а) 192,27 м б) 190 м в) 200 м г) 600 м д) 1 км
8. Когда было введено современное награждение «золото-серебро-бронза»?
- а) в 1986 г. в Афинах
 - б) в 1928 г. в Амстердаме
 - в) в 1948 г. в Сент-Мориц
 - г) в 1904 г. в Сент-Луисе
 - д) в 1968 г. в Гренобле
9. В каком году, и в каком городе состоялись игры первой Олимпиады современности?
- а) 1890г. Москва
 - б) 1896г. Афины
 - в) 1902 г. Париж
 - г) 1906 г. Лондон
 - д) 1900г. Рим
10. Целостные двигательные действия, которые являются средством ведения спортивной борьбы и выполняются в соответствии с правилами соревнований:
- а) общеподготовительные упражнения
 - б) подводящие упражнения
 - в) развивающие упражнения
 - г) избранные соревновательные упражнения
 - д) специальные упражнения
11. Единственное принципиальное важное новшество в современных правилах баскетбола, в отличие от первых:
- а) разрешение пинать мяч
 - б) разрешение толкать соперника
 - в) разрешение вышибать мячом
 - г) разрешение «вести» мяч
 - д) изобретение корзины
12. Как официально начинается игра в баскетбол?
- а) вбрасыванием из-за боковой линии
 - б) по сигналу главного судьи
 - в) вбрасыванием из-за лицевой линии
 - г) спорным броском в центральном круге

д) когда команды будут готовы

13. Если фол, был совершен против игрока, который находился в процессе броска и мяч заброшен:

а) мяч засчитывается и дается право на 3 штрафных броска

б) мяч не засчитывается, пробиваются 2 штрафных броска

в) мяч засчитывается и вбрасывается из-за лицевой линии

г) мяч засчитывается и дается право на 1 штрафной бросок

д) мяч не засчитывается, разыгрывается спорный

14. На сколько антенны должны возвышаться над волейбольной сеткой?

а) на 1 м

б) на 80 см

в) на усмотрение судьи

г) не менее 0,5 м

д) не более 30 см

15. Все действия, в результате которых волейбольный мяч направляется на сторону соперника исключая подачу и блок, считаются:

а) передачами

б) бросками

в) скидками

г) атакующими ударами

д) перебрасыванием

16. Что является показателем уровня спортивного мастерства?

а) спортивный норматив

б) мастер спорта

в) спортивная классификация

г) спортивный разряд

д) рейтинг

17. Игрок в настольном теннисе, который должен первым ударить по мячу в розыгрыше?

а) подающий

б) разыгрывающий

в) первая ракетка

г) принимающий

д) партнер

- 18.** Откуда выполняется подача в бадминтоне, если у подающего четное количество очков?
- а) с правого поля подачи
 - б) с левого поля подачи
 - в) с любой точки
 - г) из аута
 - д) с центра поля
- 19.** Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время...
- а) подвижных и спортивных игр
 - б) прыжков в высоту
 - в) метаний
 - г) силовых упражнений
 - д) упражнений на гибкость
- 20.** Под техникой физических упражнений понимают:
- а) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью
 - б) способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление
 - в) определенную упорядоченность и согласованность, как процессов, так и элементов содержания данного упражнения
 - г) видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических показателей движения
 - д) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств
- 21.** Как определяется очередность выступления участников на соревнованиях по легкой атлетике?
- а) жеребьевкой
 - б) по предыдущим результатам
 - в) статусом
 - г) кто сильнее
 - д) кто богаче
- 22.** Геракл отмерил дистанцию в один стадий, равную:
- а) 500 своим ступням
 - б) 600 своим ступням
 - в) 400 своим ступням
 - г) 700 своим ступням
 - д) 200 своим ступням
- 23.** Сколько победителей награждали на Олимпийских играх древности?
- а) 3 (1-2-3 места)

- б) 2 (1-2 места)
- в) с 1 по 4 место
- г) с 1 по 8 место
- д) только одного победителя

24. В каком году, и в каком городе было положено начало проведению зимних Олимпийских игр?

- а) 1916г. Осло
- б) 1920г. Лейк-Плейсид
- в) 1924г. Шамони
- г) 1928г. Сент-Мориц
- д) 1930г. Скво-Вэли

25. Средства спортивной тренировки подразделяются на:

- а) избранные соревновательные упражнения
- б) специально подготовительные упражнения
- в) спартакиады
- г) соревнования
- д) общеподготовительные упражнения

26. Когда баскетбол был включен в программу Олимпийских игр?

- а) в Берлине в 1936 г. на XI Олимпийских играх
- б) в 776 г. на Олимпийских играх древности
- в) в Стокгольме в 1912 г. на V Олимпийских играх
- г) после Великой отечественной войны
- д) в Мехико в 1968 г. на XV Олимпийских играх

27. Каким может быть мяч в баскетболе?

- а) круглым или овальным
- б) резиновым и пластмассовым
- в) с «грыжей»
- г) счастливым и несчастливым
- д) «живым» и «мертвым»

28. Если фол был совершен против игрока, который находится в процессе броска и бросок из двухочковой зоны неудачен, то:

- а) дается право на 3 штрафных броска
- б) вбрасывается из-за лицевой линии
- в) разыгрывается спорный
- г) дается право на 1 штрафных броска
- д) дается право на 2 штрафных броска

29. Цель игры в волейбол:

- а) порадовать тренера
 - б) забить как можно больше голов
 - в) направить мяч над сеткой, чтобы он коснулся площадки соперника, и предотвратить такую же атаку соперника
 - г) выполнить нападающий удар
 - д) соблюдая правила выиграть партию
- 30.** Можно ли выполнить атакующий удар непосредственно после подачи соперника?
- а) можно
 - б) в зависимости от ситуации
 - в) только после нижней подачи
 - г) только после планирующей подачи
 - д) нельзя

номер вопроса	вариант ответа	номер вопроса	вариант ответа	номер вопроса	вариант ответа
1		11		21	
2		12		22	
3		13		23	
4		14		24	
5		15		25	
6		16		26	
7		17		27	
8		18		28	
9		19		29	
10		20		30	

3.1.2. Контрольная работа

Вариант № 1

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Правила соревнований по спортивному ориентированию.
3. Что такое Олимпизм? Принципы Олимпизма.

Вариант № 2

1. Физическая культура личности, ее связь с общей культурой человека.
2. Правила соревнований по спортивному туризму.
3. «Ода спорту» - история создания, краткое содержание, автор.

Вариант № 3

1. Физическое развитие человека, от чего оно зависит, и как его определяют.
2. Правила соревнований по спортивной гимнастике.
3. «Фэйр-Плэй» - кодекс спортивной чести.

Вариант № 4

1. Физические упражнения и их классификация. Основные способы их дозирования.
2. Правила соревнований по русской лапте.
3. Легенды и мифы об Олимпийских играх.

Вариант № 5

1. Физическая работоспособность. Фазы физической работоспособности. Функциональные пробы.
2. Правила соревнований по прыжкам на батуте.
3. Первые летние Олимпийские игры.

Вариант № 6

1. Оценка физического развития и физической подготовленности, занимающихся спортом.
2. Правила соревнований по полиатлону.
3. Десятые летние Олимпийские игры.

Вариант № 7

1. Влияние занятий физической культурой родителей на особенности здоровья и физического развития детей.
2. Правила соревнований по плаванию.
3. Двадцатые летние Олимпийские игры.

Вариант № 8

1. Утренняя гигиеническая гимнастика. Требования при проведении УГГ. Закаливание.
2. Правила соревнований по пауэрлифтингу.
3. Третьи зимние Олимпийские игры.

Вариант № 9

1. Современные системы занятий физических упражнений, связанные с регулированием телосложения.
2. Правила соревнований по конькобежному спорту.
3. Олимпийские игры – 2000 г.

Вариант № 10

1. Двигательный опыт человека, его значение для освоения новых двигательных действий.
2. Правила соревнований по керлингу.
3. Олимпийские игры.

3.1.3 Практическое задание

Написать краткую биографию 1-3 вологодских спортсменов, принимавших участие в Олимпийских играх, международных соревнованиях.

[illegible]

Информационное обеспечение

Основная литература:

1. Решетников, Н. В. Физическая культура [Текст]: учебник для студ. сред. проф. учеб. заведений / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. – 10-е изд., стер.- М.: Изд. центр Академия, 2011. - 176 с.

Дополнительная литература:

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физ. культура студента [Текст]: учебное пособие / В. А. Бароненко и др. – М.: М.: Инфра-М : Альфа-М, 2006. – 352 с.

2. Железняк, Ю. Д. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения [Текст]: учеб. для студ. высш. пед. учеб.заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин и др.; Под ред. Ю. Д. Железняка, М. Ю. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 520 с.

3. Кайнова, Э. Б. Общая педагогика физической культуры и спорта [Текст]: учеб. пособие для сред. проф. образования / Э. Б. Кайнова. – М.: ФОРУМ : ИНФРА–М, 2009. – 205 с. – (Профессиональное образование).

Словари:

1. Вайнер, Э. Н. Краткий энциклопедический словарь [Электронный ресурс]: Адаптивная физическая культура / Э. Н. Вайнер, С. А. Кастюнин. - М.: Флинта: Наука, 2003. - 144 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/bookread.php?book=319935>