Автономная некоммерческая организация высшего образования

"Современный технический университет"

УТВЕРЖДАЮ
Ректор
_____А.Г. Ширяев
_____ 2025 г.

Общая физическая подготовка

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Гуманитарных и естественнонаучных дисциплин**

Учебный план 09.03.01_очн 2025.plx
09.03.01 Информатика и вычислительная техника

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 348
в том числе:
аудиторные занятия 328
самостоятельная работа 0
часов на контроль 20

Виды контроля в семестрах:
зачеты 2, 3, 4, 5, 6

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	**2 (1.2)**		**3 (2.1)**		**4 (2.2)**		**5 (3.1)**		**6 (3.2)**		Итого	
Недель	23 2/6		16 1/6		22		15 2/6		19 2/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	60	60	60	60	70	70	70	70	68	68	328	328
В том числе инт.	4	4	4	4	4	4	4	4			16	16
Итого ауд.	60	60	60	60	70	70	70	70	68	68	328	328
Контактная работа	60	60	60	60	70	70	70	70	68	68	328	328
Часы на контроль	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	20	20
Итого	64	64	64	64	74	74	74	74	72	72	348	348

Программу составил(и):
к.п.н., доц., Плаксина О.А.

Рабочая программа дисциплины
Общая физическая подготовка

разработана в соответствии с ФГОС ВО:
Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 929)

составлена на основании учебного плана:
09.03.01 Информатика и вычислительная техника
утвержденного учёным советом вуза от 28.06.2025 протокол № 6.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры
Гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Протокол от 28.06.2025г. № 6
Срок действия программы: 2025-2030 уч.г.
Зав. кафедрой к.п.н., доц. Кувшинкова А.Д.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	фрмирование способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.1.ДВ.05
2.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**
2.1.1	Физическая культура и спорт
2.2	**Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**
2.2.1	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор достижения компетенции
УК-7.1: Знает виды физических упражнений
УК-7.2: Знает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества
УК-7.3: Знает научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа жизни
УК-7.4: Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности
УК-7.5: Умеет использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни
УК-7.6: Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

3.1	**Знать:**
3.1.1	виды физических упражнений;
3.1.2	роль и значение физической культуры в жизни человека и общества;
3.1.3	научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни;
3.2	**Уметь:**
3.2.1	применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности;
3.2.2	использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1.						
1.1	Обучение навыкам самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом /Пр/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 УК-7.5 УК-7.6	Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	

1.2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ): Упражнения для развития силы и гибкости. Упражнения для развития силы мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и для увеличения подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов группируются в единые комплексы, которые через каждые четыре недели занятий систематически меняются Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (на повышенной опоре, на полу, с опорой на колени); сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, руки на гимнастической скамейке; разнообразные движения руками с гантелями и другими отягощениями. Упражнения для развития силы мышц ног: приседания на одной ноге; ходьба выпадами вперед; быстрая смена ног в положении выпада вперед; выпрыгивания из полуприседа на одной или двух ногах. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса. Движения туловищем с фиксированными ногами (в большей степени воздействуют на верхние сегменты прямой мышцы живота): поднимание и опускание туловища из положения лежа /Пр/	2	58	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 УК-7.5 УК-7.6	Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	4	
1.3	/Зачёт/	2	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 УК-7.5 УК-7.6	Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.4	Обучение навыкам самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом /Пр/	3	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 УК-7.5 УК-7.6	Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	

1.5	Общеразвивающие упражнения (ОРУ): Упражнения для развития силы и гибкости. Упражнения для развития силы мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и для увеличения подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов группируются в единые комплексы, которые через каждые четыре недели занятий систематически меняются Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (на повышенной опоре, на полу, с опорой на колени); сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, руки на гимнастической скамейке; разнообразные движения руками с гантелями и другими отягощениями. Упражнения для развития силы мышц ног: приседания на одной ноге; ходьба выпадами вперед; быстрая смена ног в положении выпада вперед; выпрыгивания из полуприседа на одной или двух ногах. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса. Движения туловищем с фиксированными ногами (в большей степени воздействуют на верхние сегменты прямой мышцы живота): поднимание и опускание туловища из положения лежа /Пр/	3	58	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 УК-7.5 УК-7.6	Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	4	
1.6	/Зачёт/	3	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 УК-7.5 УК-7.6	Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	

1.7	Общеразвивающие упражнения (ОРУ): Упражнения для развития силы и гибкости. Упражнения для развития силы мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и для увеличения подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов группируются в единые комплексы, которые через каждые четыре недели занятий систематически меняются Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (на повышенной опоре, на полу, с опорой на колени); сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, руки на гимнастической скамейке; разнообразные движения руками с гантелями и другими отягощениями. Упражнения для развития силы мышц ног: приседания на одной ноге; ходьба выпадами вперед; быстрая смена ног в положении выпада вперед; выпрыгивания из полуприседа на одной или двух ногах. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса. Движения туловищем с фиксированными ногами (в большей степени воздействуют на верхние сегменты прямой мышцы живота): поднимание и опускание туловища из положения лежа /Пр/	4	70	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 УК-7.5 УК-7.6	Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	4	
1.8	/Зачёт/	4	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 УК-7.5 УК-7.6	Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	

1.9	Общеразвивающие упражнения (ОРУ): Упражнения для развития силы и гибкости. Упражнения для развития силы мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и для увеличения подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов группируются в единые комплексы, которые через каждые четыре недели занятий систематически меняются Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (на повышенной опоре, на полу, с опорой на колени); сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, руки на гимнастической скамейке; разнообразные движения руками с гантелями и другими отягощениями. Упражнения для развития силы мышц ног: приседания на одной ноге; ходьба выпадами вперед; быстрая смена ног в положении выпада вперед; выпрыгивания из полуприседа на одной или двух ногах. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса. Движения туловищем с фиксированными ногами (в большей степени воздействуют на верхние сегменты прямой мышцы живота): поднимание и опускание туловища из положения лежа /Пр/	5	70	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 УК-7.5 УК-7.6	Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	4	
1.10	/Зачёт/	5	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 УК-7.5 УК-7.6	Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	

1.11	Общеразвивающие упражнения (ОРУ): Упражнения для развития силы и гибкости. Упражнения для развития силы мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и для увеличения подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов группируются в единые комплексы, которые через каждые четыре недели занятий систематически меняются Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (на повышенной опоре, на полу, с опорой на колени); сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, руки на гимнастической скамейке; разнообразные движения руками с гантелями и другими отягощениями. Упражнения для развития силы мышц ног: приседания на одной ноге; ходьба выпадами вперед; быстрая смена ног в положении выпада вперед; выпрыгивания из полуприседа на одной или двух ногах. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса. Движения туловищем с фиксированными ногами (в большей степени воздействуют на верхние сегменты прямой мышцы живота): поднимание и опускание туловища из положения лежа /Пр/	6	68	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 УК-7.5 УК-7.6	Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.12	/Зачёт/	6	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 УК-7.5 УК-7.6	Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Вопросы к промежуточной аттестации

Вопросы к промежуточной аттестации 2, 3, 4, 5, 6-й семестр (зачет) - УК-7

Промежуточная аттестация осуществляется в форме зачета. Зачет проводится на основе вопросов, содержание которых должно позволить оценить подготовку обучающихся. Возможна форма проведения зачета в виде выполнения тестового задания, состоящего из 20 вопросов по разделам дисциплины. Решение о оценке складывается из частных оценок по каждому вопросу , при этом решающее значение имеют вопросы уровней владеть знаниями и обладать умениями.
При проведении зачета с использованием тестовых заданий, критерии оценивания следующие:
0-9 ошибок - «зачтено»
10 и более ошибок - «не зачтено»

Комплект тестовых заданий для осуществления промежуточной аттестации
I вариант.
1.Компонентами здорового образа жизни являются:
а) Прием энергетических коктейлей
б) Походы в ночной клуб
в) Правильное питание и режим дня+
г) Физические нагрузки и отказ от вредных привычек+
Формируемые компетенции – УК-7
2.Как двигательная активность влияет на организм?
а) Повышает жизненные силы и функциональные возможности+
б) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса+
в) Понижает выносливость и работоспособность
г) Уменьшает количество лет
Формируемые компетенции – УК-7
3.Сколько по времени следует выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?

а) 4 часа
б) 2 часа+
в) 1 час
г) 10 минут
Формируемые компетенции – УК-7
4.Что является древнейшей формой организации физической культуры7
а) бега
б) единоборство
в) соревнования на колесницах
г) игры+
Формируемые компетенции – УК-7
5.Что является одним из основных физических качеств?
а) внимание
б) работоспособность
в) сила+
г) здоровье
Формируемые компетенции – УК-7
6.Основное средство физического воспитания?
а) учебные занятия
б) физические упражнения+
в) средства обучения
г) средства закаливания
Формируемые компетенции – УК-7
7.Какое физическое качество получает свое развитие при длительном беге в медленном темпе?
а) сила
б) выносливость+
в) быстрота
г) ловкость
Формируемые компетенции – УК-7
8.Что рекомендуют во время занятий?
а) Долго отдыхать после каждого упражнения
б) Пополнять растраченные калории едой и напитками
в) Больше активно двигаться+
Формируемые компетенции – УК-7
г) Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу+
9. С чего начинается игра в баскетболе?
а) со времени, указанного в расписании игр
б) с начала разминки
в) с приветствия команд
г) спорным броском в центральном круге.+
Формируемые компетенции – УК-7
10.Какова польза от занятий циклическими видами?
а) Повышают силовые способности
б) Увеличивают количество жировой ткани
в) Улучшают потребление организмом кислорода+
г) Увеличивают эффективность работы сердца+
Формируемые компетенции – УК-7
11. Сколько игроков баскетбольной команды может одновременно находиться на площадке.
а) 5+
б) 6
в) 7
г) 4
Формируемые компетенции – УК-7
12.Что из ниже перечисленного является вредными привычками?
а) Курение+
б) Прием алкоголя и наркотиков+
в) Прогулки за городом
г) Занятия танцами
Формируемые компетенции – УК-7
13. С какого расстояния футболисты пробивают «пенальти»?
а) 9 м
б) 10 м
в) 11 м+
г) 12 м
Формируемые компетенции – УК-7
14.Что такое двигательное умение?
а) уровень владения знаниями о движениях
б) уровень владения двигательным действием+

в) уровень владения тактической подготовкой
г) уровень владения системой движений
Формируемые компетенции – УК-7
15. Какова должна быть продолжительность ходьбы, чтобы достичь оздоровительного эффекта?
а) не менее 30 минут+
б) более 5 часов
в) не более 10 минут
г) не более 30 минут
Формируемые компетенции – УК-7
16. Как звучит аббревиатура Международной федерации футбола?
а) УЕФА
б) ФИФА+
в) ФИБА
г) ФИЛА
Формируемые компетенции – УК-7
17. Какие продукты необходимо употреблять каждый день?
а) Овощи, фрукты и мясные продукты+
б) Каши и молочные продукты+
в) Копченую колбасу
г) Сладости
Формируемые компетенции – УК-7
18. Что в легкой атлетике делают с ядром?
а) метают
б) бросают
в) толкают+
г) запускают
Формируемые компетенции – УК-7
19. Перечислите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса):
а) Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине+
б) Поднимание ног и таза лежа на спине+
в) Прыжки
г) Подтягивание в висе на перекладине
Формируемые компетенции – УК-7
20.Где и когда впервые в нашей стране состоялись Олимпийские игры?
а) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны
б) в 1976 году в Сочи
в) в 1980 году в Москве+
г) пока еще не проводились
Формируемые компетенции – УК-7

II вариант.
1.Что такое кросс?
а) бег с ускорением
б) бег по искусственной дорожке стадиона
в) бег по пересеченной местности+
г) разбег перед прыжком
Формируемые компетенции – УК-7
2. Какие из данных упражнений являются базовыми упражнениями для развития мышц рук и плечевого пояса
а) Поднимание ног и таза лежа на спине
б) Повороты и наклоны туловища
в) Отжимания+
г) Подтягивание в висе на перекладине+
Формируемые компетенции – УК-7
3.В каком году был создан Российский Олимпийский Комитет?
а) 1908 году
б) 1911 году+
в) 1912 году
г) 1916 году
Формируемые компетенции – УК-7
4.Как называется временное снижение работоспособности?
а) усталость
б) напряжение
в) утомление+
г) передозировка
Формируемые компетенции – УК-7
5.Когда произошло основание Международного олимпийского комитета?
а) 1890
б) 1894+

в) 1892
г) 1896
Формируемые компетенции – УК-7
6.Что означает термин «Олимпиада»?
а) четырехлетний период между Олимпийскими играми+
б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры
в) синоним Олимпийских игр
г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр
Формируемые компетенции – УК-7
7.Перечислите главные физические качества.
а) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость+
в) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость
Формируемые компетенции – УК-7
8.Каков порядок организации Олимпийских игр? Они состоят из…
а) соревнований между странами
б) соревнований по зимним или летним видам спорта
в) зимних и летних Игр Олимпиады
г) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия+
Формируемые компетенции – УК-7
9.Что является талисманом Олимпийских игр?
а) изображение Олимпийского флага
б) изображение пяти сплетенных колец
в) изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду+
г) изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду
Формируемые компетенции – УК-7
10.Через решение каких задач происходит реализация цели физического воспитания?
а) двигательных, гигиенических и просветительских задач
б) закаливающих, психологических и философских задач
в) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем
г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач+
Формируемые компетенции – УК-7
11.Что имела физическая культура рабовладельческого общества?
а) прикладную направленность
б) военную и оздоровительную направленность+
в) образовательную направленность
г) воспитательную направленность
Формируемые компетенции – УК-7
12.В каком году создали Российский Олимпийский Комитет?
а) 1908 году
б) 1911 году+
в) 1912 году
г) 1916 году
Формируемые компетенции – УК-7
13.В каком виде спорта чемпионом является Александр Попов?
а) чемпион Олимпийских игр по плаванию+
б) чемпион Олимпийских игр по легкой атлетике
в) чемпион Олимпийских игр в лыжных гонках
г) чемпион Олимпийских игр по велоспорту
Формируемые компетенции – УК-7
14.Современное пятиборье не включает:
а) стрельба
б) фехтование
в) гимнастика+
г) верховая езда
Формируемые компетенции – УК-7
15.Первый президент Международного олимпийского комитета:
а) Пьер де Кубертен
б) Алексей Бутовский
в) Майкл Килланин
г) Деметриус Викелас+
Формируемые компетенции – УК-7
16.Первый олимпийский чемпион из российских спортсменов?
а) Н.Орлов
б) А.Петров
в) Н.Панин – Коломенкин+
г) А.Бутовский

Формируемые компетенции – УК-7
17.По какой причине античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?
а) игры отличались миролюбивым характером
б) в период проведения игр прекращались войны+
в) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира
г) Олимпийские игры имели мировую известность
Формируемые компетенции – УК-7
18.Выберите вид программы, который представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?
а) метание копья
б) борьба
в) бег на один стадий+
г) бег на четыре стадия
Формируемые компетенции – УК-7
19.Вид спортивной программы Олимпийских игр древности, в котором сочеталась борьба и кулачный бой?
а) долиходром
б) панкратион+
в) пентатлон
г) диаулом
Формируемые компетенции – УК-7
20.Организация, руководящая современным олимпийским движением:
а) Организация объединенных наций
б) Международный совет физического воспитания и спорта
в) Международный олимпийский комитет+
г) Международная олимпийская академия
Формируемые компетенции – УК-7

5.2. Текущий контроль и контроль СРС

Вопросы для проведения текущей аттестации УК-7
примерные тестовые задания для текущей аттестации УК-7
В случае проведения теста критерии оценки следующие:
0-2 ошибки - оценка «отлично»;
3-5 ошибок - оценка «хорошо»;
6-9 ошибок - оценка «удовлетворительно»;
10 и более ошибок - «неудовлетворительно».
Комплект тестовых заданий для осуществления текущего контроля
Комплект тестовых заданий для осуществления текущего контроля
1. В спорте выделяют:
+ А. Инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений.
Б. Олимпийский, дворовый, любительский.
В. Любительский, профессиональный, массовый.
Формируемые компетенции – УК-7
2. Спорт это:
А. Диета, упражнения, правильное дыхание.
Б. Физические упражнения и тренировки.
+ В. Диета, упражнения, правильное дыхание. Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников.
Формируемые компетенции – УК-7
3. Отличительным признаком физической культуры является:
+ А. Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений.
Б. Использование природных сил для восстановления организма.
В. Стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках.
Формируемые компетенции – УК-7
4. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений?
А. Да, в малом темпе.
+ Б. Нет.
В. Да, под присмотром тренера.
Формируемые компетенции – УК-7
5. Физическая культура представляет собой:
+ А. Определенную часть культуры человека.
Б. Учебную активность.
В. Культуру здорового духа и тела.
Формируемые компетенции – УК-7
6. Под физической культурой понимается:
А. Воспитание любви к физической активности.
Б. Система нагрузок и упражнений.
+ В. Некоторый фрагмент деятельности человеческого общества.
Формируемые компетенции – УК-7

7. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются:
+ А. Скоростная способность.
Б. Двигательный рефлекс.
В. Физическая возможность.
Формируемые компетенции – УК-7
8. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:
+ А. Их содержанием.
Б. Их формой.
В. Скоростью их выполнения.
Формируемые компетенции – УК-7
9. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:
А. Боди-балет.
+ Б. Степ-аэробитка.
В. Пилатес.
Формируемые компетенции – УК-7
10. Какие размеры теннисного стола указаны правильно?
+ А. Длина-2740 мм., ширина-1525 мм., высота-760 мм.
Б. Длина-2940 мм., ширина-1425 мм., высота-820 мм.
В. Длина-2540 мм., ширина-1625 мм., высота-720 мм.
Формируемые компетенции – УК-7
11. Сколько подач подряд выполняет один игрок в настольном теннисе?
+ А. Две.
Б. Четыре.
В. Три.
Формируемые компетенции – УК-7
12. Основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств это:
А. Пауэрлифтинг.
Б. Бодибилдинг.
+ В. Атлетическое единоборство.
Формируемые компетенции – УК-7
13. Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок “кроссфит”?
А. Майк Бургенер.
Б. Луи Симмонс.
+ В. Грег Глассман.
Формируемые компетенции – УК-7
14. Влияние физических упражнений на организм человека:
+ А. Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия.
Б. Нейтральное, даже если заниматься усердно.
В. Положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей.
Формируемые компетенции – УК-7
15. Главной причиной нарушения осанки является:
+ А. Малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза.
Б. Сутулость, сгорбленность, “страх” своего роста.
В. Слабые мышцы спины.
Формируемые компетенции – УК-7
16. Одна из форм аэробики, в которой используется специальное покрытие и обувь, называется:
А. Ритмика.
+ Б. Слайд-аэробика.
В. Памп-аэробика.
Формируемые компетенции – УК-7
17. В каком году был проведен первый чемпионат мира по настольному теннису?
А.1929 г.
+ Б. 1926 г.
В.1931 г.
Формируемые компетенции – УК-7
18. Как называется одно из новых направлений в фитнесе, сочетающее в себе бокс, танец и пилатес?
+ А. Пилоксинг.
Б. Капоэйра.
В. Питабо.
Формируемые компетенции – УК-7
Тест - 19. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:
+ А. Спортивных игр с обилием быстрых движений.
Б. Бега с препятствиями.
В. Десятиборья.
Формируемые компетенции – УК-7
20. Ритм, как комплексная характеристика техники физических упражнений, отражает:
А. Количество действий в единицу времени.

+ Б. Некоторый алгоритм распределения физических усилий, степень и скорость их изменения.
В. Скорость выполнения упражнений.
Формируемые компетенции – УК-7
21. Что представляет собой направление “пол дэнс”?
+ А. Упражнения с использованием шеста.
Б. Упражнения с использованием фитнесбола.
В. Упражнения с использованием эспандера.
Формируемые компетенции – УК-7
22. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:
+ А. Степ-аэробика.
Б. Шейпинг.
В. Памп-аэробика.
Формируемые компетенции – УК-7
23. Какой предмет используется для занятий “босу”?
А. Резиновая лента.
Б. Целый мяч из резины.
+ В. Половина резинового мяча.
Формируемые компетенции – УК-7
24. Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок “кроссфит”?
+ А. Грег Глассман.
Б. Боб Харпер.
В. Джон Уэлборн.
Формируемые компетенции – УК-7
25. Какой из приемов игры в настольный теннис является атакующим действием?
+ А. Накат.
Б. Подрезка.
В. Толчок.
Формируемые компетенции – УК-7
26. Памп-аэробика характеризуется выполнением упражнений:
А. Со штангой небольшого веса.
+ Б. С гибкой, пружинящей пластиной.
В. С резиновым мячом.
Формируемые компетенции – УК-7
27. Сколько подач подряд выполняет один игрок в настольном теннисе?
+ А. Две.
Б. Четыре.
В. Пять.
Формируемые компетенции – УК-7
28. Может ли игрок в настольный теннис, принимающий подачу, стоять сбоку от стола?
+ А. Не может.
Б. Может.
В. Может только у угла теннисного стола.
Формируемые компетенции – УК-7
29. Что такое атлетическое единоборство?
А. Система упражнений, физических нагрузок и приемов дыхания, улучшающая физические кондиции организма.
Б. Вид единоборства, наиболее эффективно развивающий организм.
+ В. Основные средства защиты из всей совокупности спортивных и восточных единоборств.
Формируемые компетенции – УК-7
30. Позы, принимаемые человеком, занимающимся йогой, называются:
+ А. Асаны.
Б. Босу.
В. Цигун.
Формируемые компетенции – УК-7
+ 31. Что дословно означает слово “фитнес” (от англ. “fitness”)?
А. Соответствие, пригодность.
Б. Физическая культура.
В. Бодрость.
Формируемые компетенции – УК-7
32. Разрешаются ли произвольные метания снарядов?
А. Да, разрешаются.
+ Б. Нет, не разрешаются.
В. Да, но только при отсутствии людей в зоне метания.
Формируемые компетенции – УК-7
33. В практике физического воспитания важно иметь в виду, что специального обучения требуют:
+ А. Перекрестные координации.
Б. Любые сложные координации.
В. Координации, связанные с поднятием тяжестей, метанием, плаванием и др. специальными активностями.
Формируемые компетенции – УК-7

34. В основу физиологической классификации физических упражнений положены:
+ А. Некоторые признаки физиологии, характерные для любой деятельности мышц, входящей в определенную группу.
Б. Зависимость полученного результата от силы, частоты и алгоритма выполнения упражнений.
В. Разделения занимающихся на группы, в зависимости от физиологических кондиций и ограничений.
Формируемые компетенции – УК-7
35. Какого направления фитнеса не существует?
А. Бодифлекс.
Б. Стретчинг.
+ В. Аквабосу.
Формируемые компетенции – УК-7
36. Экскурсией грудной клетки называется:
+ А. Разница размеров окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха.
Б. Средний размер окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха.
В. Объем вдыхаемого воздуха.
Формируемые компетенции – УК-7
37. В качестве финишной ленточки используют:
+ А. Ткани, которые легко рвутся при легком физическом воздействии.
Б. Искусственные нити.
В. Шелковую ленту.
Формируемые компетенции – УК-7
38. Во время занятий все острые выступающие предметы должны быть:
А. Удалены из зоны занятий.
+ Б. Огорожены или заблокированы от прямого касания.
В. Обозначены цветными ярлыками.
Формируемые компетенции – УК-7
Тест. 39. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений?
+ А. Нет, не следует.
Б. По желанию самого спортсмена.
В. Да, под присмотром спортивного врача.
Формируемые компетенции – УК-7
40. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться нужно:
+ А. На прямые ноги.
Б. Мягко, пружинисто приседая.
В. Приседая и совершая кувырок или бросок на руки.
Формируемые компетенции – УК-7
41. Где нужно находиться во время упражнения в метании?
А. За спиной метателя.
Б. Справа от метателя.
+ В. С левой стороны от метателя, в зоне, куда не может долететь спортивный снаряд.
Формируемые компетенции – УК-7
42. Так называемое “второе дыхание” наступает:
+ А. Когда организм перестраивается в соответствии с нагрузками и в кровь начинает поступать достаточное количество кислорода.
Б. Когда мышцы входят в удобный ритм работы.
В. Когда мозг и мышцы привыкают к действующим нагрузкам.
Формируемые компетенции – УК-7
43. Основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств это:
+ А. Атлетическое единоборство.
Б. Самбо.
В. Кроссфит.
Формируемые компетенции – УК-7
44 - тест. Какие виды спорта тренируют дыхание?
А. Бег с препятствиями, футбол, тяжелая атлетика.
Б. Большой теннис, плавание, волейбол.
+ В. Спортивная ходьба, лыжные и велосипедные виды спорта,
Формируемые компетенции – УК-7
45. Какова высота теннисной сетки для большого тенниса?
+ А. 1,07 м.
Б. 1,15 м.
В. 1,20 м.
Формируемые компетенции – УК-7
46. Что понимается под выражением “второе дыхание”?
+ А. Ситуация, при которой потребление кислорода организмом возрастает до уровня, требуемого для выполнения действующих нагрузок.
Б. Одновременное дыхание носом и ртом.
В. Резкое повышение работоспособности, вызванное внешними для организма факторами.
Формируемые компетенции – УК-7
47. Двигательные физические способности это:

А. Способности двигаться и принимать нагрузки.
+ Б. Способности, помогающие обеспечить оптимальный уровень двигательной активности.
В. Умения выполнять сложные комплексы физических упражнений без подготовки.
Формируемые компетенции – УК-7
48. Уровень развития двигательных способностей человека определяется:
+ А. Ответной реакцией организма на внешние физические раздражители.
Б. Способностью неоднократно выполнить требования спортивных разрядов.
В. Личными спортивными достижения человека.
Формируемые компетенции – УК-7
49. Число движений в единицу времени характеризует:
+ А. Темп движений.
Б. Ритм движений.
В. Физический уровень занимающегося.
Формируемые компетенции – УК-7
50. Результатом физической подготовки является:
А. Количество разученных упражнений.
+ Б. Степень физической подготовленности.
В. Физическое совершенство.
Формируемые компетенции – УК-7
51. Вход в спортивный зал:
+ А. Разрешен, если в зале находится преподаватель, тренер.
Б. Разрешен, если зал открыт и свободен.
В. Разрешен, если на входящем надета спортивная форма.
Формируемые компетенции – УК-7
52. Несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретной задачи, называется:
+ А. Комплекс.
Б. Группа
В. Алгоритм.
Формируемые компетенции – УК-7
53. В местах соскоков со снаряда:
А. Должно располагаться страхующее лицо.
Б. Должа быть ровная, нескользкая поверхность.
+ В. Необходимо располагать гимнастический мат.
Формируемые компетенции – УК-7
54. Выход учащихся из спортивного зала возможен:
+ А. После разрешения тренера.
Б. По окончании комплекса упражнений.
В. При необходимости.
Формируемые компетенции – УК-7
55. Обувь для занятий спортивными играми должна быть:
+ А. На подошве, выполненной из нескользкого материала.
Б. Мягкой и удобной.
В. Плотно облегающей.
Формируемые компетенции – УК-7
56. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру нужно:
А. По желанию любого участника игры.
Б. По необходимости.
+ В. После разрешения преподавателя, тренера.
Формируемые компетенции – УК-7
57. Можно ли в настольном теннисе играть мужчине и женщине в одной команде при парной встрече?
+ А. Да, можно.
Б. Нет, нельзя.
В. Решают организаторы соревнований.
Формируемые компетенции – УК-7
58. Можно ли выполнять прыжки на неровном и скользком грунте?
+ А. Нет, нельзя.
Б. Можно.
В. Можно, если надета обувь на нескользкой подошве, наколенники и налокотники.
Формируемые компетенции – УК-7
59. Можно ли выполнять упражнения на гимнастических снарядах с влажными руками?
А. Можно.
Б. Можно, если используются кистевые бинты.
+ В. Нет, нельзя.
Формируемые компетенции – УК-7
60. Какого направления фитнеса не существует: калланетика, цигун, аквабосу?
+ А. Аквабосу.
Б. Цигун.
В. Калланетика.

Формируемые компетенции – УК-7
61. Физическая культура представляет собой:
+ А. Область деятельности человека, поддерживающую и укрепляющую его здоровье.
Б. Различные занятия в спортивных секциях.
В. Культуру занятия профессиональным спортом.
Формируемые компетенции – УК-7
62. При выполнении другими учащимися физических упражнений, необходимо стоять:
А. На безопасной дистанции от лиц, выполняющих упражнения, не создавать им препятствий.
Б. Возле снаряда, на котором выполняются упражнения.
+ В. Вне места занятий.
Формируемые компетенции – УК-7
63. Основу двигательных способностей человека составляют:
+ А. Задатки психодинамических способностей.
Б. Степень тренированности и выносливости мышц.
В. Медицинские показания.
Формируемые компетенции – УК-7
64. Под техникой физических упражнений понимают:
А. Способы выполнения группы последовательных движений.
+ Б. Алгоритм действий, обеспечивающий наибольшую эффективность движения для организма.
В. Четко заданный и неизменный порядок движений.
Формируемые компетенции – УК-7
65. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:
+ А. Выносливость.
Б. Тренированность.
В. Второе дыхание.
Формируемые компетенции – УК-7

5.3. Критерии выставления оценки студенту

3. Критерии оценивания освоения образовательной программы в ходе промежуточной аттестации
3.1. Критерии оценивания освоения образовательной программы на экзамене (дифференцированном зачете):
Оценка «5» (отлично) ставится если: полно раскрыто содержание материала билета: исчерпывающие и аргументированные ответы на вопросы в билете; материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности, не требует дополнительных пояснений, точно используется терминология; демонстрируются глубокие знания дисциплины (модуля); даны обоснованные ответы на дополнительные вопросы.
Оценка «4» (хорошо) ставится, если: ответы на поставленные вопросы в билете излагаются систематизировано и последовательно; демонстрируется умение анализировать материал, однако не все выводы носят аргументированный и доказательный характер, в изложении допущены небольшие пробелы (неточности), не исказившие содержание ответа; материал излагается уверенно, в основном правильно даны все определения и понятия; при ответе на дополнительные вопросы полные ответы даны только при помощи наводящих вопросов.
Оценка «3» (удовлетворительно) ставится, если: неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после замечаний преподавателя; при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, умений и навыков, студент не может применить теорию в новой ситуации.
Оценка «2» (неудовлетворительно) ставится, если: не раскрыто основное содержание учебного материала; обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала; допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких замечаний преподавателя; нарушена логика в изложении материала, нет необходимых обобщений и выводов; недостаточно сформированы навыки письменной речи; работа является плагиатом других работ более чем на 90%.
3.2. Критерии оценивания освоения образовательной программы в ходе промежуточной аттестации на зачете:
Оценка «зачтено» выставляется студенту, если он знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей. В ответе могут быть допущены неточности или незначительные ошибки, исправленные студентом в ходе ответа на дополнительные вопросы преподавателя.
Оценка «не зачтено» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы.

5.4. Форма промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине проходит в форме зачета во 2, 3, 4, 5, 6-м семестрах.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.	Физическая культура : учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др [Электронный ресурс]: Режим доступа: URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151	Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с., 2017
6.1.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Шамрай, С.Д.	Физическая культура : учебное пособие / С.Д. Шамрай, И.В. Кивихарью [Электронный ресурс]: Режим доступа: URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499657	Санкт-Петербург : Высшая школа народных искусств, 2016. - 106 с., 2016
Л2.2	Чертов, Н.В.	Физическая культура : учебное пособие / Н.В. Чертов [Электронный ресурс]: Режим долступа: URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131	Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с., 2012
6.1.3. Методические разработки			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Плаксина О.А., Пикуль Е.А.	Рекомендации по самоконтролю обучающихся при занятиях физкультурой [Электронный ресурс]: http://109.195.167.114/pub/mr/_fizkultura_rekomend_samokontrol.pdf	Совр. техн. универ-т. – Рязань, 2018. – 8 с., 2018
Л3.2	Плаксина О.А.,	Физическая культура: Методические рекомендации/ сост. Плаксина О.А., : Режим доступа: http://109.195.167.114/pub/mr/_fiskultura.pdf	Совр. техн. универ-т. – Рязань, 2018. – 49 с. , 2018
6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"			
Э1	Министерство спорта Российской Федерации https://www.minsport.gov.ru/		
Э2	Спортивная электронная библиотека http://sportfiction.ru/partners/bmsi/		
Э3	Спортивная электронная библиотека http://window.edu.ru/resource/801/67801		
Э4	Видео лекции по физической культуре и спорту https://youtu.be/gXG8aFfH8S0		
Э5	Онлайн курсы по Физической культуре https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/		
Э6	Российский спортивный сайт www.sports.ru		
6.3.1 Перечень программного обеспечения			
6.3.1.1	Windows XP, MS Office 2007, браузер, антивирусная программа, AutoCad, Graphisoft ArchiCAD, Лира, Мономах и др.		
6.3.1.2	СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОЕ ПО: интегрированная среда разработки приложений IntelliJ IDEA, интегрированная среда разработки приложений (IDE) - NetBeans IDE; Mathcad Express; Офисное приложение Libre Office; Архиватор 7-zip; Браузер изображений Fast Stone Image Viewer; PDFридер Foxit Программа для работы с графикой XnView; Звуковой редактор Audacity; Медиа проигрыватель VLCmediaplayer; Браузер Google Chrom, FireFox;		
6.3.2 Перечень информационных справочных систем			
6.3.2.1	1. Справочная правовая система "Гарант" - https://internet.garant.ru		
6.3.2.2	2. Электронно-библиотечная система "Университетская библиотека онлайн" - www.http://biblioclub.ru/;		
6.3.2.3	3. Научная электронная библиотека - www.http://www.elibrary.ru;		
6.3.2.4	4. «Национальная платформа открытого образования» - www.openedu.ru;		
6.3.2.5	5. Университетская информационная система «Россия» - https://uisrussia.msu.ru.		
6.3.2.6	6. American Mathematical Society - Американское математическое общество – доступ к базе данных журналов и материалов конференций Американского математического общества - https://www.ams.org/home/page		
6.3.2.7			
6.3.2.8	Профессиональные базы данных		
6.3.2.9	https://data.gov.ru/		
6.3.2.10	https://data.worldbank.org/		
6.3.2.11	https://python-scripts.com/database		

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	390048, г. Рязань, ул. Новоселов, д. 35 "А" Спортивный зал Оборудование : Гимнастические коврики ; Гимнастические маты; Гимнастические обручи; Гимнастические палки; Дартс; Мячи для фитнеса; Мячи футбольные; Мячи баскетбольные; Мячи волейбольные; Наборы для игры в бадминтон; Мячики для большого тенниса; Шашки; Шахматы.
7.2	390048, г. Рязань, ул. Новоселов, д. 35 "А", ауд.102,Медиа-Аудитория, оборудованная мультимедийным оборудованием: компьютер Pentium-IV с DVD-RW, Проектор

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Основные причины травматизма во время занятий физической культурой и их предупреждение

1. Неправильная организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий: слабая дисциплина, проведение занятий без предварительной разминки, неправильное дозирование нагрузок, продолжительность занятий, не соответствующая возрасту и физическим возможностям, переутомление, слабое владение техникой, несоблюдение правил при проведении игр.
2. Некачественный спортивный инвентарь: рваные или деформированные мячи, трещины на гимнастических снарядах, качающиеся снаряды и приспособления.
3. Неблагоприятные метеорологические условия: сильный ветер, низкая или высокая температура, высокая влажность, отсутствие вентиляции, несоответствие формы одежды погодным условиям.
4. Нарушение правил содержания мест занятий и условий безопасности: несоблюдение инструкций по технике безопасности; наличие на площадке посторонних предметов или другого выступающего оборудования (в зале), камней, палок и т.п. (на улице); занятия на скользкой площадке или в обуви со скользкой подошвой; наличие у занимающихся посторонних предметов, часов, цепочек, браслетов, серёжек, металлических и пластмассовых заколок, значков; отсутствие спортивной обуви и формы; плохое освещение.
5. Нарушение врачебных требований: занятия при болезненных состояниях; несоблюдение сроков ограничения после заболеваний; неправильное распределение студентов на медицинские группы; участие в соревнованиях студентов из специальной медицинской группы; участие в соревнованиях студентов без разрешения врача.

Для предупреждения травматизма во время занятий физической культурой следует для начала определить причины, условия и обстоятельства получения травм студентами во время выполнения различных упражнений, а затем выработать травмоисключающие поведенческие рекомендации. Чаще всего встречаются легкие спортивные травмы, которые не доставляют пострадавшим больших неприятностей. Как правило, это обычные травмы, такие же, как и в повседневной жизни.

Но есть травмы, которые характерны только для занимающихся физической культурой и спортом. Они могут быть различной тяжести, в том числе и тяжёлыми, требующими оперативного вмешательства медицинских специалистов.

Следует выделить три основных фактора, влияющих на травматизм: индивидуальные особенности занимающихся физической культурой; условия проведения занятий, наличие и качество инвентаря; особенности конкретного вида спортивной деятельности и тип физической активности.

Наибольшее количество травм у студентов наблюдается в начале и в конце учебного года, когда студенты ещё функционально не готовы к нагрузкам или уже находятся в перенапряжённом состоянии. Резко возрастает риск получения травм при инфекционных заболеваниях, часто сопровождающихся различными осложнениями.

Важное значение для предупреждения травматизма имеют условия проведения занятий, спортивный инвентарь. Так, неблагоприятная погода и недостаточное освещение значительно увеличивают риск получения травмы.

Для предотвращения травм на занятиях физической культурой и спортом, каждому занимающемуся рекомендуется выполнять следующие правила: иметь для занятий соответствующую обувь и одежду; не стремиться сразу же к рекордным результатам, а улучшать свои спортивные показатели постепенно, без ущерба для здоровья; перед каждым занятием непременно выполнять разминочные упражнения, чтобы уменьшить вероятность растяжения и разрыва мышц, связок и сухожилий.

Таким образом, причины несчастных случаев и травм кроются в нарушениях обязательных правил при проведении занятий по физическому воспитанию. Эти правила изложены в специальных инструкциях по разным видам физкультурно-спортивной деятельности (легкой атлетике, спортивным играм, лыжной подготовке, плаванию, и т.д.), с ними студентов знакомит преподаватель физической культуры перед началом занятий.