

Адреса электронной почты преподавателей кафедры физического воспитания и спорта:

№п/п	ФИО	Адрес эл.почты
Учебный корпус №1 (главный корпус, Университетская пл.1)		
1.	Соловьев Е.Д.	solo-evg@mail.ru
2.	Попов А.С.	aspopov.333@yandex.ru
3.	Янишевская М.Ю.	ymaha.u@mail.ru
4.	Щеглова Е.В.	w.elena.v@list.ru
5.	Козырева Е.А.	kozyreva_evg@mail.ru
6.	Козырева С.А.	Kozyreva.s@yandex.ru
Учебный корпус №2 (площадь Ленина, 10)		
7.	Беланов А.Э.	belanova-olga@yandex.ru
8.	Федюкин А.В.	mm.vrn.avto@gmail.com
9.	Масалов А.В.	mawkam@mail.ru
10.	Корчагин С.В.	skorchagin@bk.ru
11.	Зибров В.Н.	zibrov.v.n.1@gmail.com
Учебный корпус №4 (Пушкинская, 16)		
12.	Готовцева Я.В.	yana-vgu@yandex.ru
13.	Барсукова Л.А.	mila100775@mail.ru
14.	Федюкина В.Г.	sweetheart57@mail.ru
Учебный корпус №5 (Хользунова, 40)		
15.	Гусева О.И.	freeges@mail.ru
16.	Осташенок Н.В.	ostax1963@icloud.com
17.	Хорошилова Н.Г.	donz17@mail.ru
Учебный корпус №6		
18.	Каратеева А.Ю.	sportcmenka_01@mail.ru
19.	Родионова О.В.	rodia71@mail.ru
20.	Сикорский А.А.	alexsikora@rambler.ru
21.	Шаганов С.Ю.	shaganovsergei@yandex.ru
Учебный корпус №6 (пристройка, 2 этаж)		
22.	Лакомкина Л.В.	lakomkina-mila@yandex.ru
Учебный корпус №6 (пристройка, 1 этаж)		
23.	Скоробогатов Е.Д.	Skorobogatov.62@inbox.ru
24.	Кобелев В.И.	Vladimir.Cobelew@yandex.ru
Учебный корпус №8		
25.	Гребенкин И.И.	mazon69@yandex.ru
Учебный корпус №9		
26.	Барсуков М.А.	mixbars@rambler.ru
27.	Чернышев В.А.	700708@mai.ru
Лыжная база (Хользунова, 40е)		
28.	Стародубцев С.Н.	nadezh.starodubtseva@yandex.ru
29.	Панков В.В.	pankovfam@mail.ru
Общежитие №9		
30.	Трифонов А.Н.	trifon.09@mail.ru

ЗАДАНИЯ ТЕСТОВОГО КОНТРОЛЯ
по теме «Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе»

ФИО, факультет, курс, группа _____

Выберите один верный вариант:

1. Основным специфическим средством физического воспитания являются:

- а) физические упражнения
- б) оздоровительные силы природы
- в) гигиенические факторы

2. Физические упражнения – это:

- а) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;
- б) виды двигательных действий (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;
- в) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.

3. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся?

- а) принцип сознательности, активности и доступности;
- б) принцип научности
- в) принцип связи теории с практикой;

4. Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма

- а) принцип научности
- б) принцип доступности и индивидуализации;
- в) принцип непрерывности, систематичности.

5. Система движений, объединенная смысловыми двигательными задачами, называется:

- а) спортивной техникой;
- б) подвижной игрой
- в) физическими упражнениями

6. Педагогический процесс, направленный на системное освоение рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимых двигательных навыков, умений, а также связанных с этим процессом знаний, называется:

- а) физическим образованием
- б) физическим воспитанием
- в) физической культурой

7. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется:

- а) техническим мастерством;
- б) двигательной одаренностью
- в) двигательным навыком

8. Основным отличительным признаком двигательного навыка является:

- а) нестабильность в выполнении двигательного действия
- б) постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения двигательного действия;
- в) автоматизированность управления двигательными действиями.

9. Обучение двигательному действию начинается с:

- а) непосредственного разучивания техники двигательного действия по частям;
- б) непосредственного разучивания техники двигательного действия в целом
- в) разучивания общеподготовительных упражнений.

10. Сила – это

- а) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»;

б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений);

в) способность человека проявлять большие мышечные усилия.

11. Какие органы власти присваивают согласно квалификации спортивное звание?

а) региональные

б) муниципальные

в) федеральные

12. Назовите массовые спортивные (студенческие) разряды:

а) КМС

б) I разряд

в) II, III разряды.

13. Должен ли спортсмен, выполнивший спортивный разряд от III до КМС, подтверждать его по спортивной квалификации?

а) каждый год

б) раз в 3 года

в) не должен

14. Физическая культура способствует...

А. Удовлетворению потребностей человека в движениях

Б. Материальному обогащению

В. Умственному развитию

Г. Статусному продвижению по службе

15. Главная задача, решаемая на занятиях по физической культуре?

А. Стать чемпионом

Б. Получить материальное вознаграждение

В. Укрепить здоровье и общее физическое развитие

Г. Побить рекорд

16. Что означает «Физическая рекреация»?

А. Занятие видами фитнеса

Б. Активный отдых с применением физических упражнений

В. Физкультпаузы

Г. Занятия экстремальными упражнениями

17. Что не является ценностью физической культуры?

А. Психофизическая работоспособность

Б. Гипертрофированное развитие мускулатуры

В. Здоровье

Г. Физическое совершенство

18. Какая из форм физического воспитания в вузе является главной?

А. Учебные занятия в сетке учебного расписания

Б. Учебно-тренировочные занятия в спортивных секциях по видам спорта вне сетки учебного расписания.

В. Учебные занятия в режиме дополнительных услуг

Г. Самостоятельные занятия физическими упражнениями вне сетки учебного расписания.

19. Физическая культура в вузе является...

А. Обязательным учебным предметом

Б. Средством активного отдыха

В. Средством отвлечения от дурных привычек и безделья

Г. Уделом избранных

20. Что составляет основу спорта как части физической культуры?

А. Соревновательная деятельность в условиях соперничества

Б. Подготовка к соревновательной деятельности

В. Жажда соперничества, желание победить.

Г. Все вместе взятое.

21. Оценка по итоговой аттестации определяется по...

А. Уровню выполнения тестов по общефизической и специальной подготовке.

Б. Посещаемости занятий.

В. Знанию теоретического и методического раздела программы

Г. Включает все перечисленные разделы

Методическое пособие для подготовки к выполнению тестового задания:

1. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие : [для бакалавров и специалистов 1 курса, изучающих теоретический раздел программы учебной дисциплины "Физическая культура и спорт", а также ддддля преподавателей и тренера, работающих в высших учебных заведениях] / Воронеж. гос. ун-т ; сост.: А.Э. Беланов .— Электрон. текстовые дан. — Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2018 .— Загл. с титул. экрана .— Свободный доступ из интрасети ВГУ .— Текстовый файл .— <URL:<http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-123.pdf>>.

Дополнительная литература:

2. Производственная гимнастика с учетом специфики профессиональной деятельности [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие : [для обучающихся всех специальностей и направлений подготовки, изучающих теоретический раздел дисциплины "Физическая культура и спорт"] / Воронеж. гос. ун-т ; сост.: А.Э. Беланов, Л.А. Барсукова, Я.В. Готовцева .— Электрон. текстовые дан. — Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2018 .— Загл. с титул. экрана .— Свободный доступ из интрасети ВГУ .— Текстовый файл .— <URL:<http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-217.pdf>>.

3. Физическая культура и спорт в Вузе [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие : [для обучающихся всех специальностей и направлений подготовки, изучающих теоретический раздел дисциплин "Физическая культура и спорт"] / Воронеж. гос. ун-т ; сост. А.Э. Беланов .— Электрон. текстовые дан. — Воронеж, 2018 .— Загл. с титул. экрана .— Электрон. версия печ. публикации .— Свободный доступ из интрасети ВГУ .— Текстовые файлы .— <URL:<http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-254.pdf>>.

4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" [Электронный ресурс] : учебное пособие / Воронеж. гос. ун-т ; [сост.: А.Э. Беланов и др.] .— Электрон. текстовые дан. — Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2019 .— Загл. с титул. экрана .— Свободный доступ из интрасети ВГУ .— Текстовый файл .— <URL:<http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m19-98.pdf>>.

Самостоятельный контроль физических качеств:

Девушки						
№ п/п	ХАРАКТЕРИСТИКА НАПРАВЛЕННОСТИ ТЕСТОВ	ОЦЕНКА В баллах				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (к-во раз за 1 мин)	43	37	33	28	20
2.	Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+16	+11	+8	+6	+3
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (к-во раз)	17	12	10	5	2
4.	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	180	165	150	135
5.	Прыжки через скакалку (к-во раз за 1 мин)	150	130	100	80	50
Юноши						
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине	15	12	10	7	3
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (к-во раз)	44	32	28	24	20
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (к-во раз за 1 мин)	48	37	33	30	25
3.	Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+13	+8	+6	+4	+2
4.	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)	240	225	210	195	175
5.	Прыжки через скакалку (к-во раз за 1 мин)	150	130	100	80	50