

*Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
Российский университет дружбы народов*

Кафедра физического воспитания и спорта

Рекомендовано МССН

Рабочая программа
дисциплины «Физическая культура»

Рекомендуется для направления подготовки/специальности

рабочая программа дисциплины разработана для всех специальностей/направлений
подготовки бакалавров/специалистов реализуемых РУДН

Москва 2021

1. Цель и задачи дисциплины

Физическая культура – это направленное использование совокупности ценностей и знаний, создаваемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности, формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

На основе компетентностного подхода в рабочей программе излагаются: цели и задачи дисциплины; место дисциплины в процессе подготовки бакалавра (специалиста); сущность и структура формируемых компетенций; объем и содержание дисциплины; образовательные технологии и активные методы обучения; требования к результатам освоения дисциплины и сформированным компетенциям; учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины; методические рекомендации для студентов по изучению дисциплины; требования к материально-техническому обеспечению дисциплины.

Целью дисциплины является формирование у студентов системы знаний и умений направленного использования средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и физического совершенствования.

Задачи дисциплины:

- формирование осознанного понимания социальной роли физической культуры в развитии личности;
- формирование целостной системы знаний научно-биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- воспитание мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, здоровому образу жизни, физическому совершенствованию, воспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- формирование знаний о закономерностях достижения и поддержания высокой профессиональной работоспособности в трудовой деятельности;
- формирование системы практических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место учебной дисциплины в структуре ОП ВО.

Дисциплина «Физическая культура» реализуется в объеме не менее 72 академических часов (2 з. е.) в очной форме обучения.

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура» направлен на формирование следующей компетенции: УК-7 – способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

знать:

- ценности, функции физической культуры и спорта; виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры;
- методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования и совершенствования физических качеств с целью повышения уровня физической подготовленности;
- принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья;
- научно-практические основы здорового образа и стиля жизни;

уметь:

- планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности;
- осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом;
- использовать творчески средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и организации здорового образа жизни.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость учебной дисциплины составляет 72 часа (2 зачетные единицы).

| Виды учебной работы | Всего часов | модули | | | | | | | |
|-----------------------------------|-------------|--------|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Аудиторные занятия: | 16 | | | | 8 | | | | 8 |
| методико-практический раздел | 14 | | | | 7 | | | | 7 |
| контрольный раздел | 2 | | | | 1 | | | | 1 |
| Самостоятельная работа студентов: | 56 | 9 | 9 | 9 | 1 | 9 | 9 | 9 | 1 |
| теоретический раздел | 24 | 4 | 4 | 4 | | 4 | 4 | 4 | |
| методико-практический раздел | 32 | 5 | 5 | 5 | 1 | 5 | 5 | 5 | 1 |
| Общая трудоемкость | час | 72 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| | зач. ед | 2 | | | 1 | | | | 1 |

5. Содержание дисциплины**5.1. Содержание разделов дисциплины**

| Наименование раздела дисциплины | Содержание раздела (темы) |
|---------------------------------|---|
| Аудиторные занятия | |
| Методико-практический раздел | Тема 1. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. |
| | Тема 2. Показатели физического развития |
| | Тема 3. Показатели функционального состояния. |

| | |
|--|---|
| | <p>Тема 4. Показатели физической подготовленности</p> <p>Тема 5. Показатели физической работоспособности</p> <p>Тема 6. Показатели психофизиологического состояния</p> <p>Тема 7. Физическая культура в производственной деятельности бакалавра и специалиста.</p> |
| Контрольный раздел | <p>Тестирование теоретических знаний</p> <p>Зачетное задание</p> |
| <i>Самостоятельная работа студентов</i> | |
| Теоретический раздел | <p>Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</p> <p>Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.</p> <p>Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.</p> <p>Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p> <p>Тема 5. Педагогические основы физического воспитания. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов и физическая культура в профессиональной деятельности будущего специалиста.</p> <p>Тема 6. Основы общей и специальной физической подготовки. Спортивная подготовка. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений.</p> <p>Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</p> |
| Методико-практический раздел | <p>1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненноважными умениями и навыками.</p> <p>2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.</p> <p>3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности.</p> <p>4. Основы методики самомассажа.</p> <p>5. Методика коррегирующей гимнастики для глаз.</p> <p>6. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.</p> <p>7. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.</p> <p>8. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.</p> |

| | |
|--|---|
| | <p>9. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.</p> <p>10. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.</p> <p>11. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта.</p> <p>12. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.</p> <p>13. Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и спортом.</p> <p>14. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.</p> <p>15. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p>16. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.</p> |
|--|---|

5.2. Разделы дисциплины и виды занятий

| №п/п | Наименование раздела дисциплины | Прак. зан. | Зач. зан. | Лаб. зан. | Семина | СРС | Всего часов |
|-------|---------------------------------|------------|-----------|-----------|--------|-----|-------------|
| I | Теоретический раздел | | | | | 24 | 24 |
| II | Методико-практический раздел | | | | 14 | 32 | 46 |
| III | Контрольный раздел | | 2 | | | | 2 |
| ВСЕГО | | | | | | | 72 |

6. Теоретический раздел

| № п/п | № раздела дисциплины | Теоретические сведения | Трудоемкость (час) |
|--|----------------------|--|--------------------|
| <i>Самостоятельная работа студентов</i> | | | |
| 1 | I | Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | 3 |
| 2 | I | Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры. | 3 |
| 3 | I | Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. | 3 |
| 4 | I | Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. | 3 |
| 5 | I | Тема 5. Педагогические основы физического воспитания. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов и физическая культура в профессиональной деятельности будущего специалиста. | 3 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 6 | I | Тема 6. Основы общей и специальной физической подготовки. Спортивная подготовка. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений. | 3 |
| 7 | I | Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | 3 |
| 8 | I | Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. | 3 |

7. Методико-практический раздел

| № п/п | № радела дисциплины | Темы методико-практических занятий | Трудоемкость (час) |
|--|---------------------|--|--------------------|
| <i>Аудиторные занятия</i> | | | |
| 1 | II | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. | 1 |
| 2 | II | Показатели физического развития. | 1 |
| 3 | II | Показатели функционального состояния. | 1 |
| 4 | II | Показатели физической подготовленности. | 1 |
| 5 | II | Показатели физической работоспособности. | 1 |
| 6 | II | Показатели психофизиологического состояния. | 1 |
| 7 | II | Физическая культура в производственной деятельности бакалавра и специалиста | 1 |
| <i>Самостоятельная работа студентов</i> | | | |
| 1 | II | Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненноважными умениями и навыками. | 2 |
| 2 | II | Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. | 2 |
| 3 | II | Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности. | 2 |
| 4 | II | Основы методики самомассажа. | 2 |
| 5 | II | Методика корригирующей гимнастики для глаз. | 2 |
| 6 | II | Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. | 2 |
| 7 | II | Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. | 2 |
| 8 | II | Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития. | 2 |
| 9 | II | Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма. | 2 |
| 10 | II | Методика проведения учебно-тренировочного занятия. | 2 |
| 11 | II | Методы самооценки специальной физической и | 2 |

| | | | |
|----|----|--|---|
| | | спортивной подготовленности по избранному виду спорта. | |
| 12 | II | Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств. | 2 |
| 13 | II | Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и спортом. | 2 |
| 14 | II | Средства и методы мышечной релаксации в спорте. | 2 |
| 15 | II | Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. | 2 |
| 16 | II | Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. | 2 |

8. Контрольный раздел

| № п/п | № раздела дисциплины | Содержание раздела | Трудоемкость (час) |
|---------------------------|----------------------|-----------------------------------|--------------------|
| <i>Аудиторные занятия</i> | | | |
| 1 | III | Тестирование теоретических знаний | 1 |
| 2 | III | Зачетное задание | 1 |

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Для изучения учебной дисциплины «Физическая культура» в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы для всех специальностей/направлений подготовки бакалавров, реализуемых РУДН, в форме лекционных и методико-практических занятий требуется:

- учебная аудитория оснащенная специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска);
- технические средства обучения (видеопроекционное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран, выход в сеть интернет);
- спортивный зал для проведения занятий физической культурой, зал для проведения занятий оздоровительной физической культурой в спортивном клубе (СК) «Дружба».

10. Информационное обеспечение дисциплины

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура» предполагается использовать:

- программное обеспечение Microsoft Word, Microsoft Excel, Microsoft Power Point;
- интернет-сервисы и электронные ресурсы: поисковые системы, электронную почту, системы аудио и видео конференций, электронные учебные и учебно-методические материалы;
- средства обучения с использованием информационных технологий:

- обеспечивающие базовую подготовку: электронные учебники, системы контроля знаний;
- вспомогательные: презентации, видеофрагменты, видеофильмы;
- информационно-обучающие: электронные книги, электронные периодические издания;
- электронные и информационные ресурсы с текстовой информацией: учебники, учебные пособия, тесты, периодические издания, учебно-методические материалы;
- электронные и информационные ресурсы с визуальной информацией: фотографии, иллюстрации, видеофрагменты, схемы, диаграммы;

Для организации дистанционного обучения используется система Teams.

11. Учебно-методическое обеспечение дисциплины:

Информационные ресурсы

1. Физическая культура (теоретический курс)

<https://esystem.rudn.ru/course/view.php?id=917>

2. Курс лекций по дисциплине «Физическая культура»: http://web-local.rudn.ru/web-local/prep/rj/files.php?f=pf_926d773205934017eb18c4f80ce1f8a5

3. Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму Российской Государственной Академии физической культуры <http://tpfk.infosport.ru>

4. Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/

Видеоматериалы и презентации

<https://esystem.rudn.ru/mod/url/view.php?id=41370>

Тема «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»

<https://esystem.rudn.ru/mod/url/view.php?id=41372>

Тема «Социально-биологические основы физической культуры»

<https://esystem.rudn.ru/mod/url/view.php?id=41371>

Тема «Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов»

http://www.youtube.com/watch?v=OcdCA9J_aaA

Тема: «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности»

<http://www.youtube.com/watch?v=kSMSHLhE8sI>

Тема: «Особенности занятий избранным видом спорта»

<http://www.youtube.com/watch?v=TbqtUg81Abs>

Тема: «Основы здорового образа жизни студента, физическая культура в обеспечении здоровья»

<http://www.youtube.com/watch?v=GywjDeIMsOs>

Тема: «Общезначимая и спортивная подготовка в системе физического воспитания».

<http://www.youtube.com/watch?v=7RB7F1r9xgs>

Тема: «Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями»

<http://www.youtube.com/watch?v=R-3AtfRgD7Q>

Тема: «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента»

<http://www.youtube.com/watch?v=14kLOTnh604>

Тема: «Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов»

<http://www.youtube.com/watch?v=wZUONB4Be2Y>

Упражнения суставной гимнастики

<https://disk.yandex.ru/client/disk/Суставная%20гимнастика?idApp=client&dialog=slider&idDialog=%2Fdisk%2FCуставная%20гимнастика%2FCуставная%20гимнастика.qt>

Основная литература.

1. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура: Учебник для бакалавров. – М.: Юрайт, 2014.
2. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие. - 4-е изд., стереотип. - М.: КноРус, 2016. - 239 с..
3. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура: Учебник для бакалавров. – М.: Юрайт, 2016.

Дополнительная литература

1. Богданов В.М., Пономарев В.С., Соловов А.В., Кислицын Ю.Л., Щербаков В.Г., Побыванец В.С. Учебный мультимедиа комплекс по основам физической культуры в ВУЗе. Учебное пособие. Самара: Изд. СГАУ, 2012 г.
2. Брюнина А.В., Мальченко А.Д. Особенности физического воспитания студентов специальной медицинской группы. Методические рекомендации к практическим занятиям. М.: РУДН, 2014 г.
3. Гонсалес С.Е. Вариативность содержания занятий по дисциплине физическая культура. Монография. М.: Изд. РУДН, 2013 г.
4. Кислицын Ю.Л., Побыванец В.С., Бурмистров В.Н. Физическая культура в социально-биологической адаптации студентов. Справочное пособие. М.: Изд. РУДН, 2013 г.
5. Коданева Л.Н. Организационно-методические основы физической культуры студентов с отклонениями в состоянии здоровья: Учебное пособие. – М.: ИД Академии Жуковского, 2017. – 140 с., ил.
6. Коданева Л.Н., Сухарева Л.М., Храмов П.И. и др. Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья: методические рекомендации. – М.: Издательство Научного центра здоровья детей РАМН, 2013. – 49 с.
7. Косякова Е.В. Функциональный тренинг для студентов первого года обучения: Учебное пособие. - Электронные текстовые данные. - М.: Изд-во РУДН, 2017. - 68 с
8. Куницына Е.А. Обучение плаванию студентов ВУЗа. Методические рекомендации к практическим занятиям. М.: РУДН, 2014 г.
9. Панов Г.А. Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания студентов. М.: Изд. РУДН, 2012 г.
10. Пушкина В.Н., Макеева В.С., Осипенко Е.В. Мониторинг физического состояния школьников и студентов: учеб. пособие/ В.Н. Пушкина, В.С. Макеева, Е.В. Осипенко.- М.: РадиоСофт.- 2016.- 320 с.
11. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: КНОРУС, 2012. – 240 с.
12. Шулятьев В.М., Побыванец В.С. Физическая культура студента. Учебное пособие. М.: Изд. РУДН, 2012 г.

12. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Рекомендации по выполнению методико-практического задания

Алгоритм выполнения.

1. Студенты знакомятся с понятиями по теме методико-практического занятия.

2. Выполняют специальные упражнения по теме занятия. Исходные положения, последовательность выполнения осуществляется самостоятельно. После выполнения каждого упражнения рекомендуется обратить внимание на мышечные ощущения.

3. Записывают 2-3 специальных упражнения (по выбору) в протокол.

4. Студенты выполняют 6-8 общеразвивающих упражнений в соответствии с темой занятия. Последовательность и правильность выполнения контролируют самостоятельно.

5. Записывают 2-3 общеразвивающих упражнения (по выбору) в протокол.

Примерный протокол занятия по теме «Методика корригирующей гимнастики для глаз»

Протокол

Тема: методика корригирующей гимнастики для глаз

Студент Ф.И.О., учебная группа, номер студенческого билета.

Зрение – например, миопия III степени или нормальное

| Направленность комплекса | Содержание упражнений | Дозировка | Методические указания |
|---|--|-----------|--|
| Специальные упражнения | 1. Частое моргание 2. 3. 4. | 10-15 с | Максимальная частота |
| Общеразвивающие упражнения в сочетании с движением глаз | 1. И. п. – лежа на спине, теннисный мяч в руках; мяч вперед, вправо, влево, вверх, круговые движения 2. 3. 4. | 20-30 с | Следить взглядом за мячом, голова неподвижна |
| Упражнения по У. Бейтсу | 1. «Пальминг» (чашеобразно сложенными ладонями рук крест-накрест закрыть глаза) 2. 3. 4. | 2-3 мин | Полное расслабление (видение «черного») |

6. Студенты отвечают на вопросы для контроля по теме занятия. Например:

1. Раскройте понятие «миопия» и причины ее развития.
2. В чем причина включения в комплекс упражнений, корригирующих зрение, упражнений для мышц спины и шеи?
3. Объясните технику выполнения пальминга.

Правила записи физических упражнений

При записи отдельного упражнения надо указать:

- исходное положение, из которого начинается движение (например: основная стойка; сед упор сзади, стойка ноги врозь);
- название движения (например: наклон, поворот, мах, присед и др.);
- направление движения (например: вправо, влево, назад и т.п.);
- конечное положение (как правило, исходное и конечное положения совпадают);

- задать счет движениям (обычно упражнения выполняются на счет кратный 4).

Пример записи физического упражнения на 8 счетов:

И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс

1 – правую руку вверх;

2 – наклон влево;

3 – выпрямиться;

4 – и.п.

5 – левую руку вверх;

6 – наклон вправо;

7 – выпрямиться;

8 – и.п.

13. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Балльно-рейтинговая система оценки знаний студентов

| Баллы БРС | Традиционные оценки РФ | Оценки ECTS |
|-----------|------------------------|-------------|
| 95-100 | 5 | A |
| 86-94 | | B |
| 69-85 | 4 | C |
| 61-68 | 3 | D |
| 51-60 | | E |
| 31-50 | 2 | FX |
| 0-30 | | F |
| 51-100 | Зачет | Passed |

Критерии оценивания занятий

Активность на занятии оценивается от 0 до 8 баллов.

| Баллы | Критерии оценки |
|-------|--|
| 0 | Обучающийся не пришел на занятие |
| 1 | Обучающийся присутствует на занятии, не выполняет задания преподавателя. Не участвует в беседе, обсуждении результатов занятия. |
| 2 | Обучающийся присутствует на занятии, не выполняет задания преподавателя. Участвует в беседе, обсуждении результатов занятия. |
| 3 | Обучающийся присутствует на занятии, но выполняет не все задания преподавателя. Участвует в беседе, обсуждении результатов занятия. |
| 4 | Обучающийся присутствует на занятии, но выполняет задания с ошибками. Участвует в беседе, обсуждении результатов занятия. |
| 5 | Обучающийся присутствует на занятии, выполняет задания преподавателя, допуская неточности. Участвует в беседе, обсуждении результатов занятия. |
| 6 | Обучающийся присутствует на занятии, выполняет задания преподавателя, допуская неточности. Активно участвует в беседе, обсуждении результатов занятия. |
| 7 | Обучающийся присутствует на занятии, качественно выполняет задания преподавателя, если допускает неточности, то сразу исправляет замечания |

| | |
|---|---|
| | преподавателя. Активно участвует в беседе, обсуждении результатов занятия. |
| 8 | Обучающийся присутствует на занятии, качественно выполняет задания преподавателя. Активно участвует в беседе, обсуждении результатов занятия. |

Формирование результирующей отметки для студентов 1-2 курсов с использованием балльно-рейтинговой системы (БРС)

| Элементы результирующей отметки по дисциплине | Максимальное количество баллов за элемент |
|---|---|
| Методико-практические занятия | 56 |
| Тестирование теоретической подготовленности | 40 |
| Зачетное занятие | 4 |
| Итого баллов по дисциплине | 100 |

11. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Индикаторы достижения универсальных компетенций

| Универсальные компетенции | Индикаторы достижения универсальных компетенций |
|--|---|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни. |
| | УК-7.2. 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; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. |

Показатели сформированности компетенций (дескрипторы)

| | Результаты обучения | Показатели оценки результата |
|--|---|--|
| УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни. | Знать ценности и функции физической культуры и спорта; виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры | Раскрывает ценности и функции физической культуры и спорта. Приводит примеры, характеризует виды физических упражнений. Раскрывает научно-практические основы физической культуры. |
| | Знать методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования и совершенствования физических качеств с целью | Характеризует методы и средства физической культуры и спорта. Характеризует способы формирования и совершенствования физических качеств и уровня физической подготовленности. |

| | | |
|---|---|---|
| | повышения уровня физической подготовленности. | |
| | Знать принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья. | Характеризует принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья. |
| | Знать научно-практические основы здорового образа и стиля жизни. | Характеризует методы сохранения и укрепления здоровья. Анализирует причинно-следственные связи между факторами здорового образа жизни и заболеваниями. Характеризует основы здорового образа и стиля жизни. |
| УК-7.2. 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; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. | Уметь планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья. | Планирует и организует учебно-тренировочные занятия с целью сохранения и укрепления здоровья. Определяет эффективность различных упражнений в целях совершенствования физической подготовленности. |
| | Уметь осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом. | Применяет практические навыки по самоконтролю состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом. |
| | Уметь использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и организации здорового образа жизни. | Выбирает необходимые средства и методы для формирования физических и психических качеств. Выбирает необходимые средства и методы организации здорового образа жизни. |

Уровни сформированности компетенций:

| Составляющие компетенций | Показатели сформированности (дескрипторы) | УРОВНИ СФОРМИРОВАННОСТИ (описание выраженности дескрипторов) | | | |
|--|--|---|---|--|--|
| | | неудовл. | удовл. | хороший | отличный |
| Знать ценности и функции физической культуры и спорта; виды физических упражнений; | Раскрывает ценности и функции физической культуры и спорта | Отсутствие знаний о ценностях и функциях физической культуры и | Фрагментарные знания о ценностях и функциях физической культуры и | Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания о | Сформированные и систематические знания о ценностях и функциях |

| | | | | | |
|---|--|---|--|--|---|
| научно-практические основы физической культуры | | спорта | спорта | ценностях и функциях физической культуры и спорта | физической культуры и спорта |
| | Характеризует виды физических упражнений, приводит примеры | Отсутствие знаний о видах физических упражнений | Фрагментарные знания о видах физических упражнений | Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания о видах физических упражнений | Сформированные и систематические знания о видах физических упражнений |
| | Раскрывает научно-практические основы физической культуры | Отсутствие знаний о научно-практических основах физической культуры | Фрагментарные знания о научно-практических основах физической культуры | Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания о научно-практических основах физической культуры | Сформированные и систематические знания о научно-практических основах физической культуры |
| Знать методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования и совершенствования физических качеств с целью повышения уровня физической подготовленности | Характеризует методы и средства физической культуры и спорта | Отсутствие знаний о методах и средствах физической культуры и спорта | Фрагментарные знания методов и средств физической культуры и спорта | Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания методов и средств физической культуры и спорта | Сформированные и систематические знания методов и средств физической культуры и спорта |
| | Характеризует способы формирования и совершенствования физических качеств и уровня физической подготовленности | Отсутствие знаний о способах формирования и совершенствования физических качеств и уровня физической подготовленности | Фрагментарные знания способов формирования и совершенствования физических качеств и уровня физической подготовленности | Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания способов формирования и совершенствования физических качеств и уровня физической подготовленности | Сформированные и систематические знания способов формирования и совершенствования физических качеств и уровня физической подготовленности |

| | | | | | |
|---|---|---|--|--|---|
| | | | | ости | |
| Знать принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья | Характеризует принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья | Отсутствие знаний о принципах и основах методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья | Фрагментарные знания принципов и основ методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья | Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания принципов и основ методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья | Сформированные и систематические знания принципов и основ методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья |
| Знать научно-практические основы здорового образа и стиля жизни | Характеризует методы сохранения и укрепления здоровья | Отсутствие знаний о методах сохранения и укрепления здоровья | Фрагментарные знания методов сохранения и укрепления здоровья | Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания методов сохранения и укрепления здоровья | Сформированные и систематические знания методов сохранения и укрепления здоровья |
| | Анализирует причинно-следственные связи между факторами здорового образа жизни и заболеваниями | Отсутствие знаний о причинно-следственных связях между факторами здорового образа жизни и заболеваниями | Фрагментарные знания причинно-следственных связей между факторами здорового образа жизни и заболеваниями | Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания причинно-следственных связей между факторами здорового образа жизни и заболеваниями | Сформированные и систематические знания причинно-следственных связей между факторами здорового образа жизни и заболеваниями |
| | Характеризует основы здорового образа и стиля жизни | Отсутствие знаний об основах здорового образа и стиля жизни | Фрагментарные знания основ здорового образа и стиля жизни | Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания основ | Сформированные и систематические знания основ здорового |

| | | | | здорового образа и стиля жизни | образа и стиля жизни |
|---|--|--|--|---|--|
| Уметь планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья. | Планирует и организует учебно-тренировочные занятия с целью сохранения и укрепления здоровья | Отсутствие умений осуществлять планирование и организацию учебно-тренировочных занятий с целью сохранения и укрепления здоровья | Частично освоенные умения осуществлять планирование и организацию учебно-тренировочных занятий с целью сохранения и укрепления здоровья | Успешные, но содержащие отдельные пробелы умения осуществлять планирование и организацию учебно-тренировочных занятий с целью сохранения и укрепления здоровья | Успешные и систематические умения осуществлять планирование и организацию учебно-тренировочных занятий с целью сохранения и укрепления здоровья |
| | Определяет эффективность различных упражнений в целях совершенствования физической подготовленности | Отсутствие умений определять эффективность различных упражнений в целях совершенствования физической подготовленности | Частично освоенные умения определять эффективность различных упражнений в целях совершенствования физической подготовленности | Успешные, но содержащие отдельные пробелы умения определять эффективность различных упражнений в целях совершенствования физической подготовленности | Успешные и систематические умения определять эффективность различных упражнений в целях совершенствования физической подготовленности |
| Уметь осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом. | Применяет практические навыки по самоконтролю состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом | Отсутствие умений применять практические навыки по самоконтролю состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом | Частично освоенные умения применять практические навыки по самоконтролю состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом | Успешные, но содержащие отдельные пробелы умения применять практические навыки по самоконтролю состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом | Успешные и систематические умения применять практические навыки по самоконтролю состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом |
| Уметь | Выбирает | Отсутствие | Частично | Успешные, но | Успешные и |

| | | | | | |
|---|---|---|---|--|---|
| использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и организации здорового образа жизни. | необходимые средства и методы для формирования физических и психических качеств | умений выбирать необходимые средства и методы для формирования физических и психических качеств | освоенные умения выбирать необходимые средства и методы для формирования физических и психических качеств | содержащие отдельные пробелы умения выбирать необходимые средства и методы для формирования физических и психических качеств | систематические умения выбирать необходимые средства и методы для формирования физических и психических качеств |
| | Выбирает необходимые средства и методы организации здорового образа жизни | Отсутствие умений выбирать необходимые средства и методы организации здорового образа жизни | Частично освоенные умения выбирать необходимые средства и методы организации здорового образа жизни | Успешные, но содержащие отдельные пробелы умения выбирать необходимые средства и методы организации здорового образа жизни | Успешные и систематические умения выбирать необходимые средства и методы организации здорового образа жизни |

14. Методические материалы для оценивания результатов освоения дисциплины

1. Тесты по теоретической подготовленности.
2. Вопросы к зачетному занятию.

ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ

ТЕМА 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ

1. **Какое из приведенных понятий является более объемным?**
 1. Физическое воспитание;
 2. Физическая культура;
 3. Спорт;
 4. Физическое совершенство.
2. **Физическая рекреация – это, прежде всего:**
 1. Двигательный активный отдых, туризм;
 2. Средство лечения и восстановление функций после травм или заболеваний;
 3. Утренняя гимнастика;
 4. Дозированный бег.
3. **Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья зачисляются в отделение:**
 1. Основное;
 2. Спортивное;
 3. Лечебной физической культуры;
 4. Специальное.
4. **Оценка по итоговой аттестации определяется по:**
 1. Уровню выполнения двигательных тестов по физической подготовке;
 2. Уровню выполнения двигательных тестов по избранному виду спорта;

3. Уровню подготовки по теоретическому разделу программы;
4. Включает все вышеперечисленные разделы.
- 5. «Спорт» - это, прежде всего:**
 1. Совершенствование физических качеств (силы, выносливости, быстроты);
 2. Самосовершенствование;
 3. Преодоление максимальных нагрузок;
 4. Участие в соревнованиях, направленность тренировок на достижение высокого спортивного результата.
- 6. Что не включает в себя массовая физическая культура:**

| | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| 1. Физическое воспитание; | 4. Гигиеническая физическая |
| 2. Спорт высших достижений; | культура. |
| 3. Физическая рекреация; | |
- 7. Оптимальная двигательная активность студента в день:**

| | |
|--------------|-------------------|
| 1. 1,5 часа; | 3. 3 часа; |
| 2. 0,5 часа; | 4. Более 3 часов. |
- 8. Какой фактор играет решающую роль при сохранении и укреплении здоровья:**

| | |
|-----------------|-------------------------------|
| 1. Экология; | 3. Наследственность; |
| 2. Образ жизни; | 4. Уровень развития медицины. |
- 9. Норма сна для студентов:**

| | |
|-------------|---------------------|
| 1. 6 часов; | 3. 8 часов; |
| 2. 7 часов; | 4. 9 часов и более. |
- 10. Какие методы используются для уменьшения воздействия стресса?**
 1. Аутогенная тренировка;
 2. Дыхательная гимнастика;
 3. Регулярная умеренная физическая нагрузка;
 4. Совокупность всех перечисленных методов.

ТЕМА 2. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

- 1. Одним из основных понятий биологических основ физической культуры является гомеостаз. Гомеостаз это:**
 1. Постоянство внутренней среды организма;
 2. Приспособление организма к среде обитания;
 3. Функциональная единица организма;
 4. Обмен веществ в организме.
- 2. Суставы, связки, сухожилия входят:**
 1. Мышечную;
 2. Костную;
 3. Эндокринную;
 4. Все системы.
- 3. Мышца состоит из волокон:**

| | |
|--------------------|---------------------|
| 1. Только красных; | 3. Красных и белых; |
| 2. Только белых; | 4. Гладких. |
- 4. Масса скелетных мышц у человека составляет от общей массы тела около:**

| | |
|-----------|-----------|
| 1. 25-30% | 3. 45-50% |
| 2. 35-40% | 4. 15-20% |
- 5. Экономичнее и эффективнее осуществляется ресинтез АТФ:**
 1. Только аэробно;
 2. Только анаэробно;
 3. Аэробно-анаэробно;

4. Анаэробно-аэробно.
- 6. Клетки крови, транспортирующие кислород к тканям называются:**
1. Эритроциты;
 2. Лейкоциты;
 3. Тромбоциты;
 4. Плазма.
- 7. В состоянии покоя организм спортсмена тратит:**
1. В 2 раза больше энергии, чем лица, не занимающиеся спортом;
 2. Меньше энергии, чем лица, не занимающиеся спортом;
 3. Расход энергии такой же, как и у лиц, не занимающихся спортом;
 4. В 1,5 раза больше энергии, чем лица, не занимающиеся спортом.
- 8. Отрицательные изменения в организме из-за недостатка движения в называются:**
1. Гипокинезия;
 2. Гиподинамия;
 3. Гипотония;
 4. Гипоклепсия.
- 9. Что является главным источником энергии в организме?**
1. Белки;
 2. Жиры;
 3. Углеводы;
 4. Минеральные вещества.
- 10. Для уменьшения количества жира в организме следует выполнять нагрузку:**
1. Аэробном;
 2. Анаэробном;
 3. Аэробно-анаэробном;
 4. Анаэробно-аэробном.

ТЕМА 3. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

- 1. Состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физического дефекта это определение:**
1. индивидуального здоровья;
 2. здоровья;
 3. популяционного здоровья;
 4. физического здоровья.
- 2. Состояние, при котором у человека имеет место максимальная адаптация к различным факторам внешней среды благодаря саморегуляции функций организма и гармонии физиологических процессов – это определение:**
1. здоровья;
 2. физического здоровья;
 3. популяционного здоровья;
 4. психического здоровья.
- 3. Состояние индивидуума, при котором у человека имеет место установка на отрицание болезни, ее преодоление, что должно являться «стратегией жизни человека» – это определение:**
1. психического здоровья;
 2. популяционного здоровья;
 3. физического здоровья;
 4. социального здоровья.
- 4. Состояние индивидуума, отражающее меру социальной активности, деятельного отношения человека к окружающему миру – это определение:**
1. здоровья;
 2. психического здоровья;
 3. социального здоровья;

4. физического здоровья.
- 5. По каким критериям оценивается индивидуальное здоровье:**
 1. уровень и гармоничность физического развития;
 2. биохимические показатели;
 3. функциональные показатели.
 4. По всем вышеперечисленным.
- 6. Реакция сердечно-сосудистой системы на стандартную дозированную нагрузку у тренированных лиц:**
 1. выше в 2 раза;
 2. такая же, как и у не занимающихся спортом;
 3. ниже;
 4. выше в 1,5 раз.
- 7. Какие критерии значимы для прогнозирования индивидуального здоровья:**
 1. масса тела;
 2. пол;
 4. тип конституции;
 5. группа крови.
- 8. Максимальная оздоровительная ценность характерна для :**
 1. шахматы;
 2. игра в настольный теннис;
 3. дартс;
 4. оздоровительного бега.
- 9. К субъективным показателям самоконтроля состояния здоровья при занятиях физическими тренировками относят:**
 1. самочувствие;
 2. масса тела;
 3. окружность грудной клетки;
 4. частота сердечных сокращений.
- 10. Стресс по определению Ганса Селье – это:**
 1. неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование;
 2. защита от повреждающего фактора, протекающая с ущербом для организма, с ослаблением его возможностей;
 3. избегание от воздействия повреждающего фактора;
 4. сопротивляемость организма воздействию внешних факторов.

ТЕМА 4 ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНОГО ТРУДА И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕГУЛИРОВАНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

- 1. У здорового человека интенсивная умственная работа вызывает:**
 1. Замедление частоты сердечных сокращений;
 2. Учащение частоты сердечных сокращений;
 3. Не влияет на частоту сердечных сокращений;
 4. Перебои в частоте сердечных сокращений.
- 2. Что относится к понятию «способность выполнять работу на заданном уровне эффективности в течение определенного времени»:**
 1. Рекреация;
 2. Реабилитация;
 3. Работоспособность;
 4. Утомление.
- 3. Факторы, влияющие на работоспособность:**
 1. Физиологическое состояние;
 2. Психическое состояние;

3. Физическое состояние;
4. Все перечисленные состояния.
4. **Что относится к средствам физической культуры?:**
 1. Физические упражнения;
 2. Солнце;
 3. Воздух;
 4. Вода.
5. **По каким тестам оценивается общая выносливость:**
 1. Бег 100 и 200 м;
 2. Бег 500 и 1000 м;
 3. Прыжок в длину с места;
 4. Отжимания и подтягивания.
6. **Как рассчитывается максимальная физическая нагрузка по частоте сердечных сокращений для студента:**
 1. 220-возраст;
 2. 230-возраст;
 3. 200-возраст;
 4. 180 - возраст.
7. **Что свидетельствует о высокой интенсивности работы головного мозга человека?**
 1. Масса головного мозга;
 2. Состав головного мозга;
 3. Потребление кислорода;
 4. Потребление углекислого газа.
8. **Влияние на организм «сидячей позы»:**
 1. Увеличивает объем циркулирующей крови в организме;
 2. Улучшает кровоснабжение мозга;
 3. Формируется «венозный застой»;
 4. Возрастает дыхательная активность.
9. **Субъективное чувство, сопутствующее снижению работоспособности:**
 1. Усталость;
 2. Утомление;
 3. Переутомление;
 4. Релаксация.
10. **Что относится к психорегулирующей тренировке?**
 1. Круговая тренировка;
 2. Аэробная тренировка;
 3. Аутогенная тренировка;
 4. Циклическая тренировка.

ТЕМА 5. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ. ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ

1. **В программах оздоровительной тренировки рекомендуется преимущественное (до 90—100%) использование упражнений:**
 1. на развитие быстроты движений;
 2. на развитие выносливости;
 3. на развитие силы;
 4. на развитие скоростно-силовых качеств.
2. **Укажите, какие показатели необходимо учитывать для реализации оздоровительного воздействия ходьбы:**
 1. время ходьбы;
 2. скорость ходьбы;
 3. пройденное расстояние;
 4. время ходьбы, скорость и расстояние.
3. **Уровень выносливости зависит от:**
 1. Мощности работы сердца и легких;
 2. Печени;
 3. Мышц;
 4. Всех перечисленных факторов.
4. **Восстановление основного источника энергии (АТФ) идет в организме путем:**
 1. Аэробным;
 2. Анаэробным;
 3. Аэробным+анаэробным;
 4. АТФ не восстанавливается.

- 5. Основой повышения работоспособности человека является:**
1. Общая физическая подготовка;
 2. Специальная подготовка;
 3. Спортивная подготовка;
 4. Прикладная подготовка.
- 6. Тест К. Купера включает:**
1. Бег на 5000 (3000) км;
 2. Бег на 100 м;
 3. 12 - минутный бег;
 4. Прыжки на скакалке в течение 1 мин.
- 7. Термин *рекреация* означает:**
1. постепенное приспособление организма к нагрузкам;
 2. состояние расслабленности, возникающее у субъекта после снятия чрезмерного физического, эмоционального и/или умственного напряжения;
 3. отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий и соревнований;
 4. психотерапию, применяемую индивидом к самому себе.
- 8. Максимальный тренировочный эффект для развития аэробных возможностей и общей выносливости обеспечивается выполнением физических упражнений при ЧСС:**
1. от 90 до 110 уд/мин;
 2. от 110 до 130 уд/мин;
 3. от 144 до 156 уд/мин;
 4. от 175 до 205 уд/мин.
- 9. Наиболее объективно физическая нагрузка, вызывающая положительные сдвиги в организме, дозируется по:**
1. ЧСС (частоте сердечных сокращений);
 2. объему выполняемых физических упражнений;
 3. интенсивности выполняемых физических упражнений;
 4. ЧСС, объему и интенсивности выполняемых физических упражнений.
- 10. В какой части занятия очень важно выполнять упражнения на разгрузку позвоночника:**
1. Вводной;
 2. Подготовительной;
 3. Основной;
 4. Заключительной.

ТЕМА 6. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

- 1. Чем выше физическая подготовленность, тем уровень порога анаэробного обмена (ПАНО):**
1. Ниже;
 2. Выше;
 3. Не взаимосвязанные показатели;
 4. Становится отрицательным
- 2. Рациональная периодичность и продолжительность оздоровительных тренировок:**
1. 2-3 раза в неделю по 45-60 минут;
 2. 1-2 раза в неделю по 20 минут каждое;
 3. 5 раз в неделю по 45 минут каждое;
 4. ежедневная утренняя гимнастика по 15-20 минут.
- 3. При перспективном планировании самостоятельных занятий общая тренировочная нагрузка от курса к курсу должна иметь тенденцию к:**
1. Повышению;
 2. Понижению;
 3. Стандартна;
 4. На младших курсах возрастает, на старших курсах без изменения.

- 4. При самостоятельных занятиях рекомендуется проводить контроль:**
1. Предварительный;
 2. Текущий;
 3. Итоговый;
 4. Все вышеперечисленные.
- 5. Для организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой рекомендуется в начале:**
1. Получить допуск врача;
 2. Выбрать вид физической активности;
 3. Выбрать место занятий;
 4. Завести дневник самоконтроля.
- 6. Кто быстрее теряет состояние тренированности при прекращении тренировок?**
1. Мужчины;
 2. Женщины;
 3. Одинаково;
 4. Физическая подготовка остается на прежнем уровне, ее уровень не снижается
- 7. Аэробная зона тренировочных нагрузок соответствует частоте пульса:**
1. До 110 уд/мин;
 2. 110-150 уд/мин;
 3. 150-180 уд/мин;
 4. Свыше 180 уд/мин.
- 8. При оздоровительной тренировке у женщин обязательны упражнения на:**
1. Мышцы спины и брюшного пресса;
 2. Мышцы рук;
 3. Мышцы ног;
 4. Мышцы спины;
- 9. Энергозатраты при занятиях спортом зависят от:**
1. Физического состояния;
 2. Пола;
 3. Выполняемой нагрузки;
 4. Всех перечисленных факторов.
- 10. Что не включает в себя первая помощь при растяжении?**
1. Покой;
 2. Холод (холодная грелка, лёд);
 3. Тепло (горячая грелка, растирки);
 4. Наложение повязки.

ТЕМА 7. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР ВИДОВ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ.

- 1. Спорт делится на:**
1. Массовый спорт;
 2. Студенческий спорт;
 3. Спорт высших достижений;
 4. Все вышеперечисленные.
- 2. При занятиях физической культурой по выбору (вид спорта по желанию студента) проводятся тесты по:**
1. Теоретической подготовке;
 2. Общей физической подготовке;
 3. По избранному виду спорта;
 4. По всем вышеперечисленным.

- 3. Студенческий спорт включает в себя:**
 1. Внутривузовские соревнования;
 2. Межвузовские соревнования;
 3. Международные соревнования;
 4. Внутривузовские, межвузовские, международные соревнования.
- 4. Студенческий клуб вуза - это:**
 1. Внутривузовская общественная организация;
 2. Межвузовская общественная организация;
 3. Внутривузовская коммерческая организация;
 4. Межвузовская коммерческая организация.
- 5. Российский студенческий спортивный союз – это:**
 1. Общественное объединение студентов и работников вузов;
 2. Общественное объединение студентов;
 3. Общественное объединение работников вузов;
 4. Коммерческое объединение студентов и работников вузов.
- 6. Выбор индивидуального вида спорта зависит от желания:**
 1. Повысить уровень физической подготовленности, укрепить здоровье;
 2. Достичь высоких спортивных результатов в избранном виде спорта;
 3. Овладеть умениями и навыками, необходимыми в профессиональной деятельности;
 4. От всего вышеперечисленного.
- 7. Что необходимо учитывать при организации «активного отдыха»?:**
 1. Особенности предшествующего утомления;
 2. Психическое состояние;
 3. Темперамент;
 4. Все вышеперечисленное.
- 8. Если профессия требует повышенной выносливости, то выбирают вид спорта:**
 1. Бег на длинные дистанции, лыжный спорт, велоспорт;
 2. Бег на короткие дистанции, прыжки в высоту;
 3. Картинг, стрельбу из лука, фехтование;
 4. Все перечисленные.
- 9. В начале спортивной карьеры рекомендуются тренировки на развитие:**
 1. Быстроты;
 2. Силы;
 3. Выносливости;
 4. Ловкости.
- 10. Какой из перечисленных видов спорта относится к нетрадиционным видам:**
 1. Волейбол;
 2. Аэробика;
 3. Баскетбол;
 4. Гандбол.

ТЕМА 8. ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ИЗБРАННЫМ ВИДОМ СПОРТА (СИСТЕМОЙ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ)

- 1. Тренировочный процесс включает в себя следующие виды планирования:**
 1. Текущее;
 2. Перспективное;
 3. Годичное;
 4. Все перечисленные виды.
- 2. Подготовленность спортсмена включает в себя понятия:**
 1. Физическая подготовленность;
 2. Тактическая и техническая подготовленность;

3. Психологическая подготовленность;
 4. Все вышеперечисленные.
- 3. Воспитание физических качеств лучше происходит на:**
1. Начальном этапе подготовки;
 2. На этапе подготовки спортсменов уровня кандидат в мастера спорта;
 3. На этапе подготовки спортсменов уровня мастер спорта;
 4. На этапе подготовки спортсменов уровня мастер спорта международного класса.
- 4. Явление «переноса», то есть развития параллельно многих физических качеств лучше происходит на:**
1. Начальном этапе подготовки;
 2. На этапе подготовки кандидатов в мастера спорта;
 3. На этапе подготовки мастеров спорта;
 4. На этапе подготовки мастеров спорта международного класса.
- 5. Перспективное планирование спортивной тренировки предполагает:**
1. Постепенное усложнение тренировочного процесса;
 2. Постепенное уменьшение тренировочной нагрузки;
 3. Постепенное увеличение технической подготовки;
 4. Постепенное увеличение тактической подготовки.
- 6. С увеличением уровня подготовленности спортсмена в тренировочном процессе соотношение общей и специальной физической подготовки остаются:**
1. На одном уровне (50:50);
 2. Увеличивается общая подготовка, уменьшается специальная подготовка;
 3. Увеличивается специальная подготовка, уменьшается общая подготовка;
 4. Увеличивается годовой объем работы при сохранении соотношения общей и специальной подготовки 50:50.
- 7. Индивидуальный график обучения в вузе может быть разрешен спортсмену:**
1. 3 разряда;
 2. 2 разряда;
 3. Спортсмену высокой квалификации,
 4. 1 разряда.
- 8. Годичное планирование спортсмена может быть представлено в виде:**
1. Обычной структуры;
 2. Сложной структуры;
 3. Обычной и сложной структуры;
 4. Обычной и цикличной.
- 9. Структура тренировочного процесса бывает:**
1. Обычная;
 2. Двухпиковая, трехпиковая;
 3. Многопиковая;
 4. Все вышеперечисленное.
- 10. Виды контроля тренировочного процесса:**
1. Этапный;
 2. Текущий;
 3. Оперативный;
 4. Этапный, текущий и оперативный.

ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТНОМУ ЗАНЯТИЮ

Тема 1

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.

3. Спорт – явление культурной жизни.
4. Компоненты физической культуры:
 - физическое воспитание;
 - физическое развитие;
 - профессионально-прикладная физическая культура;
 - оздоровительно-реабилитационная физическая культура;
 - фоновые виды физической культуры;
 - средства физической культуры.
5. Физическая культура в структуре профессионального образования.
6. Физическая культура личности студента.
7. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
8. Профессиональная направленность физической культуры.
9. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
10. Физическая культура и спорт в ВУЗе.
11. Гуманитарная значимость физической культуры.
12. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
13. Основы организации физического воспитания в ВУЗе.

Тема 2.

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии
2. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
3. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
4. Здоровый образ жизни студента.
5. Влияние окружающей среды на здоровье.
6. Наследственность и ее влияние на здоровье.
7. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
8. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.
9. Самооценка собственного здоровья.
10. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.
11. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
12. Режим труда и отдыха.
13. Организация сна.
14. Организация режима питания.
15. Организация двигательной активности.
16. Личная гигиена и закаливание.
17. Гигиенические основы закаливания.
18. Закаливание воздухом.
19. Закаливание солнцем.
20. Закаливание водой.
21. Профилактика вредных привычек.
22. Культура межличностных отношений.
23. Психофизическая регуляция организма.
24. Культура сексуального поведения.
25. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.
26. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.

Тема 3.

1. Объективные и субъективные факторы обучения и реакции на них организма студентов.

2. Изменения состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения.
3. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
4. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.
5. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
6. Изменение работоспособности в течение рабочего дня.
7. Изменение работоспособности в течение учебной недели.
8. Изменение работоспособности по семестрам и в целом за учебный год.
9. Типы изменений умственной работоспособности студентов.
10. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.
11. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
12. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
13. Работоспособность студентов в условиях оздоровительно-спортивного лагеря.
14. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.

Тема 4.

1. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
2. Специальная физическая подготовка.
3. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
4. Структура подготовленности спортсмена.
5. Техническая подготовленность спортсмена.
6. Физическая подготовленность спортсмена.
7. Тактическая подготовленность спортсмена.
8. Психическая подготовленность спортсмена.
9. Профессионально-прикладная физическая подготовка спортсмена как разновидность специальной физической подготовки.
10. Интенсивность физических нагрузок.
11. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
12. Характеристика нулевой зоны интенсивности.
13. Характеристика первой тренировочной зоны.
14. Характеристика второй тренировочной зоны.
15. Характеристика третьей тренировочной зоны.
16. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
17. Значение мышечной релаксации.
18. Возможности и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
19. Возможности и условия коррекции двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
20. Формы занятий физическими упражнениями.
21. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
22. Общая и моторная плотность занятия.

Тема 5

1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
2. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями.
3. Формы самостоятельных занятий.

4. Содержание самостоятельных занятий.
5. Возрастные особенности содержания занятий.
6. Расчет часов самостоятельных занятий.
7. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
8. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц. Учет индивидуальных особенностей.
9. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.
10. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
11. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
12. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
13. ЧСС/ПАНО у лиц разного возраста.
14. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.
15. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.
16. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.
17. Гигиена. Места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.
18. Самоконтроль за физическим развитием и состоянием организма.
19. Самоконтроль за физической подготовленностью. Тесты.

Тема 6.

1. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Массовый спорт. Его цели и задачи.
3. Спорт высших достижений.
4. Единая спортивная классификация.
5. Национальные виды спорта.
6. Студенческий спорт, его организационные особенности.
7. Спорт в ВУЗе.
8. Спорт в элективном курсе учебной дисциплины «Физическая культура».
9. Особенности организации занятий в основном и спортивном отделении.
10. Специальные спортивно-технические зачетные требования и нормативы.
11. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа.
12. Студенческие спортивные соревнования.
13. Спортивные соревнования как средство и метод общефизической профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности.
14. Система студенческих спортивных соревнований – внутривузовские, межвузовские, международные.
15. Общественные студенческие спортивные организации и объединения.
16. Международные студенческие спортивные соревнования.
17. Нетрадиционные системы физических упражнений. Особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы.
18. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами в свободное время студентов.
19. Основные мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или систем физических упражнений.
20. Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения.

21. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.
22. Выбор видов спорта и упражнений для подготовки к будущей профессиональной деятельности.
23. Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма.
24. Выбор видов спорта для достижения наивысших спортивных результатов.
25. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих
 - выносливость;
 - силу;
 - Скоростно-силовые качества и быстроту;
 - гибкость;
 - координацию движений;
26. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающегося.

Тема 7.

1. Краткая историческая справка о виде спорта (системе физических упражнений).
2. Характеристика влияния избранного вида спорта (системе физических упражнений) на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.
3. Модельные характеристики спортсмена высокого класса (для игроков разных амплуа, для разных весовых категорий и т. п.).
4. Определение цели и задач спортивной подготовки (занятий системой физических упражнений) в избранном виде спорта в условиях ВУЗа.
5. Перспективное планирование подготовки.
6. Текущее и оперативное планирование подготовки.
7. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: физической, технической, тактической и психической.
8. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта (системе физических упражнений).
9. Специальные зачетные требования и нормативы по избранному виду спорта (системе физических упражнений) по годам (семестрам) обучения.
10. Календарь студенческих внутривузовских и вневузовских соревнований по избранному виду спорта.
11. Требования спортивной классификации и правила соревнований в избранном виде спорта.

Тема 8.

1. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Виды диагностики, ее цели и задачи.
3. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
4. Методы стандартов, антропометрических индексов, программ, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.
5. Педагогический контроль, его содержание и виды.
6. Врачебно-педагогический контроль, его содержание.
7. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
8. Дневник самоконтроля.
9. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.

10. Определение нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.
11. Оценка тяжести нагрузки при занятиях физическими упражнениями по изменению массы тела и динамометрии.
12. Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе и выдохе.
13. Методика оценки состояния центральной нервной системы по пульсу и кожно-сосудистой реакции.
14. Оценка физической работоспособности по результатам 12-минутного теста в беге и плавании.
15. Методика оценки быстроты и гибкости.
16. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям.
17. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ВО РУДН/ФГОС ВО.

Разработчики:

Доцент кафедры физического воспитания и спорта _____ (Л.Н. Коданева)

Заведующий кафедрой физического воспитания и спорта, _____ (Т.Р. Лебедева)