

*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.

### **Планируемые результаты обучения по дисциплине**

В результате обучения студент должен:

#### **знать:**

- ценности, функции физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества (УК-7);

- методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования и совершенствования физических качеств, а также уровня физической подготовленности (УК-7);
- принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья (УК-7);
- методы сохранения и укрепления здоровья (УК-7).

**уметь:**

- планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья (УК-7);
- осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом (УК-7);
- использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и организации здорового образа жизни (УК-7).

### 3. Объем дисциплины

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

Виды учебной работы	Всего часов	семестры				
		1	2	3	4	
Аудиторные занятия (всего)	72					
Лекции	24	6	6	6	6	
Методико-практические занятия	36	9	9	9	9	
Контрольный раздел	12	3	3	3	3	
Общая трудоемкость	час	72	18	18	18	18
	зач. ед	2		1		1

### 4. Содержание дисциплины

#### 4.1. Содержание разделов дисциплины

№п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела (темы)
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.</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.</p>

		<p>Тема 6. Основы общей и специальной физической подготовки. Спортивная подготовка.</p> <p>Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</p>
<p>II</p>	<p>Методико-практический раздел</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.</li> <li>2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.</li> <li>3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности.</li> <li>4. Основы методики самомассажа.</li> <li>5. Методика коррегирующей гимнастики для глаз.</li> <li>6. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.</li> <li>7. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.</li> <li>8. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.</li> <li>9. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.</li> <li>10. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.</li> <li>11. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта.</li> <li>12. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.</li> <li>13. Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и спортом.</li> <li>14. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.</li> <li>15. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.</li> <li>16. Методика проведения производственной</li> </ol>

		гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.
III	Контрольный раздел	Тестирование уровня теоретических знаний Зачетное задание

#### 4.2. Разделы дисциплины и виды занятий

№п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекц.	Прак. зан.	Лаб. зан.	Семина	СРС	Всего часов
I	Теоретический раздел	24					24
II	Методико- практический раздел				36		36
III	Контрольный раздел		12				12
ВСЕГО							72

#### 4.3 Теоретический раздел

№ п/п	№ радела дисциплины	Темы лекций	Трудоемкость (час)
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.	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.	3
6	I	Тема 6. Основы общей и специальной физической подготовки. Спортивная подготовка.	3
7	I	Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	3
8	I	Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	3

#### 4.4 Методико-практический раздел

№ п/п	№ радела дисциплины	Темы методико-практических занятий	Трудоемкость (час)
1	II	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненноважными умениями и навыками.	2
2	II	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и	2

		применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	
3	II	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности.	3
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.	3
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.	3
11	II	Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта.	2
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.	3

#### 4.5 Контрольный раздел

№ п/п	№ раздела дисциплины	Содержание раздела	Трудоемкость (час)
1	III	Тестирование уровня теоретических знаний	8
2	III	Зачетное задание	4

#### 5 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура»

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.

## **6. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса**

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 (видеопроjectionное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран, выход в сеть интернет).

## **7. Перечень информационных ресурсов, используемых при освоении дисциплины**

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](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/](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/)

### **Курс видеолекций, презентаций.**

<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](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: «Общездоровьесберегающая 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/Суcтавная%20гимнастика?idApp=client&dialog=slider&idDialog=%2Fdisk%2FCуcтавная%20гимнастика%2FCуcтавная%20гимнастика.qt>

## **8 Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

### **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., Храмцов 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.

## 9 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 мин	Полное расслабление (видение «черного»)

	2.		
	3.		
	4.		

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.

## 10 Фонд оценочных средств (ФОС)»

### 10.1 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 3 баллов.

Баллы	Критерии оценки
-------	-----------------

0	Обучающийся не пришел на занятие
1	Обучающийся присутствует на занятии, но выполняет не все задания преподавателя, не соблюдает правила дисциплины. Выполняет задания, с ошибками и не исправляет ошибки, указанные преподавателем.
2	Обучающийся присутствует на занятии, выполняет задания преподавателя, допуская неточности. Не участвует в беседе, обсуждении результатов занятия.
3	Обучающийся присутствует на занятии, качественно выполняет задания преподавателя, если допускает неточности, то сразу исправляет замечания преподавателя. Активно участвует в беседе, обсуждении результатов занятия. Соблюдает правила дисциплины на протяжении всего 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
Лекционные занятия	<b>24</b>
Методико-практические занятия	<b>54</b>
Тестирование теоретической подготовленности	<b>20</b>
Зачетное занятие	<b>2</b>
Итого баллов по дисциплине	<b>100</b>

**Показатели сформированности компетенций (дескрипторы):**

**-знать:**

Результаты обучения	Показатели оценки результата
Способы самоанализа и самооценки собственных сил и возможностей; стратегии личного развития.	Демонстрирует способы самоанализа и самооценки собственных сил и возможностей, необходимых для успешного построения траектории саморазвития.
Методы эффективного планирования времени.	Демонстрирует знания методов планирования собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, временной перспективы развития деятельности и требований рынка.
Эффективные способы самообучения и критерии оценки успешности личности.	Демонстрирует интерес к учебе и использует представляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков.
Ценности, функции физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества.	Раскрывает ценности, функции и роль физической культуры как социального явления и части культуры общества и личности. Приводит примеры, факты, характеризует значение физической культуры и спорта в развитии общества.
Методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования и совершенствования физических качеств, а также уровня физической подготовленности.	Характеризует методы и средства физической культуры и спорта. Характеризует способы формирования и совершенствования физических качеств и уровня физической подготовленности.
Принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных	Характеризует принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью

занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.	повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.
Методы сохранения и укрепления здоровья.	Характеризует методы сохранения и укрепления здоровья. Анализирует причинно-следственные между факторами здорового образа жизни и заболеваниями.

**уметь:**

Определять задачи саморазвития и профессионального роста, распределять их на долго- средне- и краткосрочные с обоснованием их актуальности и определением необходимых ресурсов.	Выстраивает образовательную траекторию в соответствии с будущей профессиональной деятельностью и имеющимися ресурсами.
Планировать свою жизнедеятельность на период обучения в образовательной организации.	Эффективно планирует собственное время.
Анализировать и оценивать собственные силы и возможности; выбирать конструктивные стратегии личностного развития на основе принципов образования и самообразования.	Объективно оценивает свои ресурсные возможности и выбирает стратегии личностного развития.
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.
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.
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 (знания, умения, владения (навыки))	Показатели сформированности (дескрипторы)	УРОВНИ СФОРМИРОВАННОСТИ		
		НИЗКИЙ «3» (описание выраженности дескрипторов)	СРЕДНИЙ «4» (описание выраженности дескрипторов)	ВЫСОКИЙ «5» (описание выраженности дескрипторов)
Способы самоанализа и самооценки	Демонстрирует способы самоанализа и	Демонстрирует некоторые способы	Демонстрирует большинство способов	Демонстрирует все способы самоанализа и

собственных сил и возможностей; стратегии личностного развития.	самооценки собственных сил и возможностей, необходимых для успешного построения траектории саморазвития.	самоанализа и самооценки собственных сил и возможностей, необходимых для успешного построения траектории саморазвития.	самоанализа и самооценки собственных сил и возможностей, необходимых для успешного построения траектории саморазвития.	самооценки собственных сил и возможностей, необходимых для успешного построения траектории саморазвития.
Методы эффективного планирования времени.	Демонстрирует знания методов планирования собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, временной перспективы развития деятельности и требований рынка.	Демонстрирует частичные знания методов планирования собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, временной перспективы развития деятельности и требований рынка. Задания выполнены частично.	Демонстрирует значительные знания методов планирования собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, временной перспективы развития деятельности и требований рынка. Большинство заданий выполнено.	Демонстрирует полные знания методов планирования собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, временной перспективы развития деятельности и требований рынка. Все требования, предъявляемые к заданию, выполнены.
Эффективные способы самообучения и критерии оценки успешности личности.	Демонстрирует интерес к учебе и использует представляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков.	Демонстрирует частичный интерес к учебе и использует представляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков.	Демонстрирует значительный интерес к учебе и использует представляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков.	Демонстрирует большой интерес к учебе и использует представляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков.
Ценности, функции физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества.	Раскрывает ценности, функции и роль физической культуры как социального явления и части культуры общества и личности.	Описывает некоторые принципы, средства, методы обеспечения безопасности и сохранения здоровья при взаимодействии человека с различной средой обитания с помощью	Раскрывает большинство принципов, средств и методов обеспечения безопасности и сохранения здоровья при взаимодействии человека с различной средой обитания, в том числе в условиях образовательной	Раскрывает основные принципы, средства, методы обеспечения безопасности и сохранения здоровья при взаимодействии человека с различной средой обитания, в том числе в условиях образовательной среды из дополнительных источников учебно-методической

		наводящих вопросов.	среды (отсутствуют ответы на дополнительные вопросы преподавателя).	литературы и данных информационно-справочных и поисковых систем.
	Раскрывает ценности, функции и роль физической культуры как социального явления и части культуры общества и личности.	Приводит однотипные примеры средств и методов обеспечения безопасности и сохранения здоровья человека с помощью наводящих вопросов преподавателя.	Приводит разнообразные примеры средств и методов обеспечения безопасности и сохранения здоровья человека с помощью наводящих вопросов преподавателя.	Приводит разнообразные примеры средств и методов обеспечения безопасности и сохранения здоровья человека из дополнительных источников учебно-методической литературы и данных информационно-справочных и поисковых систем.
Методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования и совершенствования физических качеств, а также уровня физической подготовленности.	Характеризует методы и средства физической культуры и спорта.	Перечисляет правила проектирования образовательной, воспитательной, трудовой и культурно-досуговой деятельности с учетом нормативных, инженерно-технических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических требований к безопасности с помощью преподавателя.	Раскрывает правила проектирования образовательной, воспитательной, трудовой и культурно-досуговой деятельности с учетом нормативных, инженерно-технических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических требований к безопасности с минимальной помощью преподавателя.	Самостоятельно раскрывает правила проектирования образовательной, воспитательной, трудовой и культурно-досуговой деятельности с учетом нормативных, инженерно-технических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических требований к безопасности.
	Характеризует способы формирования и совершенствования физических качеств и уровня физической подготовленности.	Приводит примеры способов реализации образовательной, воспитательной, трудовой и культурно-досуговой деятельности с	Приводит примеры способов реализации образовательной, воспитательной, трудовой и культурно-досуговой деятельности с	Самостоятельно приводит примеры способов реализации образовательной, воспитательной, трудовой и культурно-досуговой деятельности с

		учетом нормативных, инженерно-технических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических требований к безопасности с помощью преподавателя и с ошибками.	учетом нормативных, инженерно-технических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических требований к безопасности с минимальной помощью преподавателя, с незначительным количеством ошибок (две-три).	учетом нормативных, инженерно-технических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических требований к безопасности с одной ошибкой или без ошибок.
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.	Характеризует основные способы сохранения здоровья в условиях образовательной среды с ошибками и дополнительным и вопросами.	Характеризует основные способы сохранения здоровья в условиях образовательной среды с незначительными неточностями.	Характеризует основные способы сохранения здоровья в условиях образовательной среды из дополнительных источников учебно-методической литературы и данных информационно-справочных и поисковых систем.
Методы сохранения и укрепления здоровья.	Характеризует методы сохранения и укрепления здоровья.	Анализирует факторы и симптоматику неотложных состояний человека на разных этапах онтогенеза с ошибками и дополнительным и вопросами.	Характеризует профилактику неотложных состояний человека на разных этапах онтогенеза с незначительными неточностями.	Характеризует профилактику неотложных состояний человека на разных этапах онтогенеза из дополнительных источников учебно-методической литературы и данных информационно-справочных и поисковых систем.
	Анализирует причинно-следственные между факторами здорового образа жизни и заболеваниями.	Перечисляет меры профилактики неотложных состояний человека.	Перечисляет, подбирает соответствующие меры профилактики неотложных состояний человека на	Характеризует меры профилактики неотложных состояний человека на разных этапах онтогенеза с обозначением причинно-

			разных этапах онтогенеза с незначительными неточностями.	следственных связей.
--	--	--	--	----------------------

<p>Определять задачи саморазвития и профессионального роста, распределять их на долго-средне- и краткосрочные с обоснованием их актуальности и определением необходимых ресурсов.</p>	<p>Выстраивает образовательную траекторию в соответствии с будущей профессиональной деятельностью и имеющимися ресурсами.</p>	<p>Частично выстраивает образовательную траекторию в соответствии с будущей профессиональной деятельностью и имеющимися ресурсами. Задания выполнены частично.</p>	<p>Выстраивает простую образовательную траекторию в соответствии с будущей профессиональной деятельностью и имеющимися ресурсами. Большинство заданий выполнены.</p>	<p>Полностью выстраивает образовательную траекторию в соответствии с будущей профессиональной деятельностью и имеющимися ресурсами. Все требования, предъявляемые к заданию выполнены.</p>
<p>Планировать свою жизнедеятельность на период обучения в образовательной организации.</p>	<p>Эффективно планирует собственное время.</p>	<p>Частично планирует собственное время. Задания выполнены частично</p>	<p>Планирует собственное время. Большинство заданий выполнены.</p>	<p>Эффективно планирует собственное время. Все требования, предъявляемые к заданию, выполнены.</p>
<p>Анализировать и оценивать собственные силы и возможности; выбирать конструктивные стратегии личностного развития на основе принципов образования и самообразования</p>	<p>Объективно оценивает свои ресурсные возможности и выбирает стратегии личностного развития.</p>	<p>Частично оценивает свои ресурсные возможности и выбирает стратегии личностного развития. Задания выполнены частично.</p>	<p>Оценивает свои ресурсные возможности и выбирает стратегии личностного развития. Большинство заданий выполнены.</p>	<p>Полностью оценивает свои ресурсные возможности и выбирает стратегии личностного развития. Все требования, предъявляемые к заданию, выполнены.</p>
<p>Планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической</p>	<p>Планирует и организует учебно-тренировочные занятия с целью сохранения и укрепления здоровья.</p>	<p>Оценивает возможные риски появления опасностей и чрезвычайных ситуаций, в том числе в образовательной среде при допущении нескольких ошибок.</p>	<p>Анализирует и оценивает возможные риски появления опасностей и чрезвычайных ситуаций, в том числе в образовательной среде с незначительными неточностями.</p>	<p>Анализирует и оценивает возможные риски появления опасностей и чрезвычайных ситуаций, в том числе в образовательной среде не допуская ошибки.</p>



подготовленность и для сохранения и укрепления здоровья.	Определяет эффективность различных упражнений в целях совершенствования физической подготовленности	Перечисляет способы профилактики негативных воздействий среды обитания естественного и антропогенного происхождения.	Перечисляет, подбирает соответствующие способы профилактики негативных воздействий среды обитания естественного и антропогенного происхождения.	Определяет способы профилактики негативных воздействий среды обитания естественного и антропогенного происхождения с обозначением причинно-следственных связей.
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.	Демонстрирует практические навыки по обеспечению безопасности в опасных ситуациях повседневной жизни.	Демонстрирует практические навыки по обеспечению безопасности в опасных ситуациях повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях разного характера (допускает не более двух ошибок).	Применяет практические навыки по обеспечению безопасности в опасных ситуациях повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях разного характера (без ошибок).
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 способы регулирования поведения для обеспечения безопасности, при допущении нескольких ошибок.	Выбирает необходимые способы регулирования поведения для обеспечения безопасности, с незначительными неточностями.	Выбирает необходимые способы регулирования поведения для обеспечения безопасности, с обозначением причинно-следственных связей.
	Выбирает необходимые средства и методы организации здорового образа жизни.	Выбирает способы деятельности направленные на сохранение и укрепление здоровья с незначительными неточностями.	Выбирает разнообразные способы деятельности направленной на сохранение и укрепление здоровья, не отвечает на дополнительные вопросы преподавателя.	Осуществляет выбор целесообразной деятельности направленной на сохранение и укрепление здоровья не допуская ошибки, используя интернет ресурсы и учебно-методическую литературу по соответствующей теме.

## 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;
  2. Спорт высших достижений;
  3. Физическая рекреация;
  4. Гигиеническая физическая культура.
- 7. Оптимальная двигательная активность студента в день:**
  1. 1,5 часа;
  2. 0,5 часа;
  3. 3 часа;
  4. Более 3 часов.
- 8. Какой фактор играет решающую роль при сохранении и укреплении здоровья:**
  1. Экология;
  2. Образ жизни;
  3. Наследственность;
  4. Уровень развития медицины.
- 9. Норма сна для студентов:**
  1. 6 часов;
  2. 7 часов;
  3. 8 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;	3. Тромбоциты;
2. Лейкоциты;	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;	3. Гипотония;
2. Гиподинамия;	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;    | 3. Работоспособность; |
| 2. Реабилитация; | 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; | 3. Воздух; |
| 2. Солнце;                | 4. Вода.   |

**5. По каким тестам оценивается общая выносливость:**

- |                      |                              |
|----------------------|------------------------------|
| 1. Бег 100 и 200 м;  | 3. Прыжок в длину с места;   |
| 2. Бег 500 и 1000 м; | 4. Отжимания и подтягивания. |

**6. Как рассчитывается максимальная физическая нагрузка по частоте сердечных сокращений для студента:**

- |                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| 1. 220-возраст; | 3. 200-возраст;   |
| 2. 230-возраст; | 4. 180 - возраст. |

**7. Что свидетельствует о высокой интенсивности работы головного мозга человека?**

- |                            |                                  |
|----------------------------|----------------------------------|
| 1. Масса головного мозга;  | 3. Потребление кислорода;        |
| 2. Состав головного мозга; | 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; | 3. Переутомление; |
| 2. Утомление; | 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)

И.О. Заведующего кафедрой физического воспитания и спорта, \_\_\_\_\_ (Т.Р. Лебедева)