

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ястребов Олег Александрович
Должность: Ректор
Дата подписания: 11.07.2025 09:49:17
Уникальный программный ключ:
sa953a0120d891083f939673078ef1a989dae18a

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет дружбы народов имени Патриса Лумумбы»**

Институт иностранных языков

(наименование основного учебного подразделения (ОУП)-разработчика ОП ВО)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(наименование дисциплины/модуля)

Рекомендована МССН для направления подготовки/специальности:

44.03.02 ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

(код и наименование направления подготовки/специальности)

Освоение дисциплины ведется в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования (ОП ВО):

Психология образования

(наименование (профиль/специализация) ОП ВО)

2025 г.

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Физическая культура» входит в программу бакалавриата «Зарубежное регионоведение: Европейский регион» по направлению 41.03.01 «Зарубежное регионоведение» и изучается во 2, 4 семестрах 1, 2 курсов. Дисциплину реализует Кафедра физвоспитания и спорта. Дисциплина направлена на изучение основ теории физической культуры, спорта и туризма, а также обучению самостоятельной двигательной активности студентов.

Целью программы дисциплины «Физическая культура» является формирование физической культуры личности студентов, используя средства и методы базовых видов физической активности. Воспитание ценностно-мировоззренческой направленности в области физической культуры и спорта, компетентностной готовности к освоению и реализации в социальной, образовательной, физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- овладение знаниями исторических, биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- формирование культуры здорового образа жизни, средствами и методами физического воспитания;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих универсальных компетенций: **УК-7.**

Таблица 2.1. Перечень компетенций, формируемых у обучающихся при освоении дисциплины (результаты освоения дисциплины)

Шифр	Компетенция	Индикаторы достижения компетенции (в рамках данной дисциплины)
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма; УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности;

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

Дисциплина «Физическая культура» относится к обязательной части блока 1 «Дисциплины (модули)» образовательной программы высшего образования.

В рамках образовательной программы высшего образования обучающиеся также осваивают другие дисциплины и/или практики, способствующие достижению запланированных результатов освоения дисциплины «Физическая культура».

Таблица 3.1. Перечень компонентов ОП ВО, способствующих достижению запланированных результатов освоения дисциплины

Шифр	Наименование компетенции	Предшествующие дисциплины/модули, практики*	Последующие дисциплины/модули, практики*
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>Прикладная физическая культура**;</i>	

* - заполняется в соответствии с матрицей компетенций и СУП ОП ВО

** - элективные дисциплины /практики

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура» составляет «2» зачетные единицы.

Таблица 4.1. Виды учебной работы по периодам освоения образовательной программы высшего образования для очной формы обучения.

Вид учебной работы	ВСЕГО, ак.ч.		Семестр(-ы)	
			2	4
<i>Контактная работа, ак.ч.</i>	60		30	30
Лекции (ЛК)	–		–	–
Лабораторные работы (ЛР)	–		–	–
Практические/семинарские занятия (СЗ)	60		30	3
<i>Самостоятельная работа обучающихся, ак.ч.</i>	–			
<i>Контроль (экзамен/зачет с оценкой), ак.ч.</i>	12		6	6
Общая трудоемкость дисциплины	ак.ч.	72	36	36
	зач.ед.	2	1	1

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 5.1. Содержание дисциплины (модуля) по видам учебной работы

Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела (темы)
Аудиторные занятия	
Методико-практический раздел	Тема 1. Контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Тема 2. Оценка физического развития Тема 3. Оценка функционального состояния. Тема 4. Оценка физической подготовленности Тема 5. Оценка физической работоспособности Тема 6. Оценка психофизиологического состояния Тема 7. Физическая культура в производственной деятельности бакалавра и специалиста.
Теоретический раздел	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры. Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности Тема 5. Педагогические основы физического воспитания. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов и физическая культура в профессиональной деятельности будущего специалиста. Тема 6. Основы общей и специальной физической подготовки. Спортивная подготовка. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений. Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
Контрольный раздел	Тестирование теоретических знаний Зачетное задание

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 6.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Тип аудитории	Оснащение аудитории	Специализированное учебное/лабораторное оборудование, ПО и материалы для освоения дисциплины (при необходимости)
Семинарская	Аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная комплектом специализированной мебели и техническими средствами мультимедиа презентаций.	
Для самостоятельной работы	Аудитория для самостоятельной работы обучающихся (может использоваться для проведения семинарских занятий и консультаций), оснащенная комплектом специализированной мебели и компьютерами с доступом в ЭИОС.	
Спортивные объекты	Объекты для проведения практических занятий по физической культуре и прикладной физической культуре, оснащенные комплектом специализированного спортивного оборудования и инвентаря: - спортивные (тренажерные) залы; - футбольный, теннисный корты; - лыжная база; - стадион; - раздевалки; - душевые.	

* - аудитория для самостоятельной работы обучающихся указывается **ОБЯЗАТЕЛЬНО!**

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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. Дугблей, А. Д. Спортивные игры в вузе / А. Д. Дугблей, Д. А. Потапов, В. С. Милашечкин. – Москва: Российский университет дружбы народов (РУДН), 2022. – 120 с. – ISBN 978-5-209-10815-3. – EDN QBLYKM.
2. Журавлева Ю. С. ОФП с элементами оздоровительной аэробики в учебном процессе Вуза. Учебное пособие М.: Изд-во РУДН, 2019. 84 с.
3. Журавлева Ю. С. Морфофункциональное обеспечение двигательной активности студента. Учебное пособие М.: Изд-во РУДН, 2019. 144 с.
4. Лебедева, Т. Р. Обучение технике спринтерского бега студентов вуза: Учебное пособие для студентов, преподавателей вузов / Т. Р. Лебедева, О. В. Погорелова, А. А. Бычков. – Москва: Российский университет дружбы народов (РУДН), 2022. – 73 с. – ISBN 978-5-209-10991-4. – EDN RWMMNE.
5. Лебедева Т.Р. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике для студентов / Organising and staging athletics events vor RUDN students/ Лебедева Т.Р., Погорелова О.В., Бычков А.А.– Москва, РУДН, 2023 – 84 с.
6. Лубышев Е.А., Красильников А.А., Сергеева Ю.С. Самоконтроль в физической

активности студентов. Издательство «Медиагруппа Хаск».2021-76 с.

7. Lubyshv E.A., Krasilnikov A.A. Overview Physical Education Course for International Students. Educational book. -М. Издательские решения.2024. 102 с.
https://www.litres.ru/book/a-a-krasilnikov-3287/overview-physical-education-course-for-international-70197772/?lfrom_processed=230737948

8. Лубышев, Е. А. Самоконтроль в физической активности студентов: учебно-методическое пособие / Е. А. Лубышев, А. А. Красильников, Ю. С. Сергеева. – Москва: Медиагруппа «ХАСК», 2021. – 32 с. – EDN HFCPTL5.

9. Милашечкина, Е. А. Функциональная тренировка для студентов: Учебное пособие по дисциплине «Физическая культура» / Е. А. Милашечкина, А. А. Кривенков, А. В. Русанов. – Москва: Российский университет дружбы народов (РУДН), 2022. – 105 с. – ISBN 978-5-209-11000-2. – EDN AWRLRM.

10. Милашечкина Е.А., Туризм и спортивное ориентирование в системе физического воспитания студентов специального медицинского отделения: учебное пособие по дисциплине «Физическая культура / Е.А. Милашечкина, В.С. Милашечкин, Ю.С. Журавлева». – Москва: РУДН, 2020. – 140 с.

11. Оляшев, Н. В. Бадминтон в системе физического воспитания студентов / Н. В. Оляшев. – Москва: Российский университет дружбы народов (РУДН), 2020. – 120 с. – ISBN 978-5-209-09657-3. – EDN LDILWA.

12. Оляшев, Н. В. Лыжная подготовка на учебных занятиях в вузе / Н. В. Оляшев. – Москва: Российский университет дружбы народов (РУДН), 2019. – 168 с. – ISBN 978-5-209-08807-3. – EDN GCIRUW.

13. Поснов А.В., Хоккей для начинающих: учебное пособие по дисциплине "Физическая культура" / А.В. Поснов, Е.А. Милашечкина, Д.А. Потапов, А.С. Федосеев.- М.: РУДН, 2023. 117 с.

14. Потапов, Д. А. Подвижные игры в системе технической подготовки баскетболистов / Д. А. Потапов, Е. А. Милашечкина. – Москва: Российский университет дружбы народов (РУДН), 2019. – 73 с. – ISBN 978-5-209-10053-9. – EDN IPRHQQ.

15. Тимофеева, О. В. Классическая аэробика в системе физического воспитания студенток / О. В. Тимофеева, А. Д. Мальченко. – Москва: Российский университет дружбы народов (РУДН), 2019. – 104 с. – ISBN 978-5-209-08565-2. – EDN HEAWUP.

16. Шулятьев, В. М. Техничко-тактическая подготовка футболистов в условиях вуза / В. М. Шулятьев, А. Д. Дугблей, А. Д. Мальченко. – Москва: Российский университет дружбы народов (РУДН), 2019. – 144 с. – EDN ZEFZOX.

17. Шулятьев В.М. Обучение техническим приемам студентов-волейболистов: учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культуру» / авт.-сост.: В.М. Шулятьев, А.А. Сопарев. – Москва: РУДН, 2020. 108 с.

18. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): в 3-х томах. / К.М. Смышнов, О. В. Резенькова, Л. В. Белова, Д. Д. Кучукова. – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2020. – 126 с.

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. ЭБС РУДН и сторонние ЭБС, к которым студенты университета имеют доступ на основании заключенных договоров

- Электронно-библиотечная система РУДН – ЭБС РУДН

<https://mega.rudn.ru/MegaPro/Web>

- ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://www.biblioclub.ru>

- ЭБС Юрайт <http://www.biblio-online.ru>

- ЭБС «Консультант студента» www.studentlibrary.ru

- ЭБС «Знаниум» <https://znaniyum.ru/>

2. Базы данных и поисковые системы

- Sage <https://journals.sagepub.com/>

- Springer Nature Link <https://link.springer.com/>
- Wiley Journal Database <https://onlinelibrary.wiley.com/>
- Научнометрическая база данных Lens.org <https://www.lens.org>

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся при освоении дисциплины/модуля*:

1. Курс лекций по дисциплине «Физическая культура».

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

ФОС по дисциплине представлен в приложении к данной программе.

Материалы для оценки уровня освоения учебного материала дисциплины «Физическая культура» (оценочные материалы), включающие в себя перечень компетенций с указанием этапов их формирования, описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания, типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, разработаны в полном объеме и доступны для обучающихся на странице дисциплины в ТУИС РУДН.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ВО РУДН.

* - все учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся размещаются в соответствии с действующим порядком на странице дисциплины **в ТУИС!**

РАЗРАБОТЧИК:

Доцент кафедры физического воспитания и спорта		Елена Анатольевна Милашечкина
<i>Должность, БУП</i>	<i>Подпись</i>	<i>Фамилия И.О.</i>

РУКОВОДИТЕЛЬ БУП:

Заведующий кафедрой физического воспитания и спорта		Лебедева Татьяна Романовна
<i>Должность, БУП</i>	<i>Подпись</i>	<i>Фамилия И.О.</i>

РУКОВОДИТЕЛЬ ОП ВО:

Заведующий кафедрой		Соколова Наталия Леонидовна
<i>Должность, БУП</i>	<i>Подпись</i>	<i>Фамилия И.О.</i>

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине
«Физическая культура». «Прикладная физическая культура»

Направление 41.03.01 Зарубежное регионоведение

Квалификация выпускника: бакалавр

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

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

Элементы результирующей отметки по дисциплине		Максимальное количество баллов за элемент
Активность студента на занятиях в рамках контактной работы		68
Текущий контроль успеваемости	Общая физическая подготовка	5
	Специальная физическая подготовка	5
	Профессионально-прикладная физическая подготовка	5
Итоговый контроль	Теоретическая подготовка	10
	Зачетное занятие	7
Итого баллов по дисциплине		100

Критерии оценивания практических занятий

Активность на занятии оценивается от 0 до 4 баллов. Максимальное количество 68 баллов.

Баллы	Критерий оценки
0	Обучающийся не пришел на занятие
1	Обучающийся присутствует на занятии без спортивной формы, не занимается.
2	Обучающийся присутствует на занятии, но выполняет не все задания преподавателя, не знает правил игры, не соблюдает правила дисциплины. Выполняет задания, с ошибками и не исправляет ошибки, указанные преподавателем.
3	Обучающийся присутствует на занятии, выполняет задания преподавателя, допуская неточности, путает порядок выполнения упражнений. Не ориентируется в правилах спортивной игры. Не участвует в беседе, обсуждении результатов занятия.
4	Обучающийся присутствует на занятии, качественно выполняет задания преподавателя, если допускает неточности, то сразу исправляет замечания преподавателя. Знает правила игры, следует им. Активно участвует в беседе, обсуждении результатов занятия. Соблюдает правила дисциплины на протяжении всего занятия.

Критерии оценивания методико-практических занятий

Активность на занятии оценивается от 0 до 4 баллов. Максимальное количество баллов – 12.

Баллы	Критерии оценки
0	Обучающийся не пришел на занятие
1	Обучающийся присутствует на занятии, но не выполняет методические задания преподавателя.
2	Обучающийся присутствует на занятии. Не отвечает на вопросы, не участвует в дискуссии. Не может сформулировать выводы по итогам проделанной работы.
3	Обучающийся присутствует на занятии, выполняет задания преподавателя, допуская неточности, путает порядок выполнения практических заданий. Отвечает на вопросы допуская неточности в формулировках. Не участвует в дискуссии. Формулирует выводы не в соответствии с поставленными задачами.
4	Обучающийся присутствует на занятии, качественно выполняет задания преподавателя, если допускает неточности, то сразу исправляет замечания преподавателя. Отвечает на вопросы. Активно участвует в дискуссии. Четко и правильно формулирует выводы в соответствии с поставленными задачами.

Примечание: к текущему и промежуточному (итоговому) контролю успеваемости допускаются студенты, посетившие не менее 8 практических занятий.

Студент может набрать в семестре дополнительные баллы за активность во внеучебной деятельности в пределах максимального количества баллов (100):

Модуль спортивный – за участие в соревнованиях:

- за факультет/институт/академию (призовые места в спартакиаде университета – 10 баллов; участие -5 баллов);
- выступление за университет в составе сборных команд – 20 баллов.

Модуль спортивной активности:

- занятия в физкультурно-оздоровительных секциях, судейство соревнований - 15 баллов.

Модуль научный (расширение и развитие научного знания):

- за участие в научно-практических конференциях - 15 баллов.
- Выполнение самостоятельной работы, заполнение Рабочей тетради по дисциплине «Физическая культура» - 20 баллов.

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 основы здорового образа жизни, здоровье сберегающих технологий, физической культуры
	УК-7.2. Умеет выполнять комплекс физкультурных упражнений
	УК-7.3. Имеет практический опыт занятий физической культурой

Показатели сформированности компетенций (дескрипторы)

	Результаты обучения	Показатели оценки результата
УК-7.1. Знает основы здорового образа жизни, здоровье сберегающих технологий, физической культуры	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 повышения уровня физической подготовленности.	Характеризует методы и средства физической культуры и спорта. Характеризует способы формирования и совершенствования физических качеств и 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 выполнять комплекс физкультурных упражнений УК-7.3 Имеет практический опыт занятий физической культурой	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	Выбирает необходимые средства и методы для формирования физических и психических качеств.

	физических и психических качеств личности и организации здорового образа жизни.	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; научно-практические основы физической культуры	Раскрывает ценности и функции физической культуры и спорта	Отсутствие знаний о ценностях и функциях физической культуры и спорта	Фрагментарные знания о ценностях и функциях физической культуры и спорта	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания о ценностях и функциях физической культуры и спорта	Сформированные и систематические знания о ценностях и функциях 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	Характеризует методы и средства физической	Отсутствие знаний о методах и средствах	Фрагментарные знания методов и	Сформированные, но содержащие	Сформированные и систематические

спорта, основы формирования и совершенствования физических качеств с целью повышения уровня физической подготовленности	культуры и спорта	физической культуры и спорта	средств физической культуры и спорта	отдельные пробелы знания методов и средств физической культуры и спорта	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
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-	Характеризует	Отсутствие	Фрагментарно	Сформиров	Сформиров

практические основы здорового образа и стиля жизни	методы сохранения и укрепления здоровья	знаний о методах сохранения и укрепления здоровья	рные знания методов сохранения и укрепления здоровья	анные, но содержащи е отдельные пробелы знания методов сохранения и укрепления здоровья	анные и систематич еские знания методов сохранения и укрепления здоровья
	Анализирует причинно-следственные связи между факторами здорового образа жизни и заболеваниями	Отсутствие знаний о причинно-следственн ых связях между факторами здорового образа жизни и заболевани ями	Фрагмента рные знания причинно-следственн ых связей между факторами здорового образа жизни и заболевани ями	Сформиров анные, но содержащи е отдельные пробелы знания причинно-следственн ых связей между факторами здорового образа жизни и заболевани ями	Сформиров анные и систематич еские знания причинно-следственн ых связей между факторами здорового образа жизни и заболевани ями
	Характеризует основы здорового образа и стиля жизни	Отсутствие знаний об основах здорового образа и стиля жизни	Фрагмента рные знания основ здорового образа и стиля жизни	Сформиров анные, но содержащи е отдельные пробелы знания основ здорового образа и стиля жизни	Сформиров анные и систематич еские знания основ здорового образа и стиля жизни
Уметь планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью	Планирует и организует учебно-тренировочные занятия с целью сохранения и укрепления здоровья	Отсутствие умений осуществлять планирован ие и организаци ю учебно-тренировоч ных занятий с	Частично освоенные умения осуществля ть планирован ие и организаци ю учебно-тренировоч ных	Успешные, но содержащи е отдельные пробелы умения осуществля ть планирован ие и	Успешные и систематич еские умения осуществля ть планирован ие и организаци ю учебно-

совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья.		целью сохранения и укрепления здоровья	занятий с целью сохранения и укрепления здоровья	организацию учебно-тренировочных занятий с целью сохранения и укрепления здоровья	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 использовать	Выбирает необходимые	Отсутствие умений	Частично освоенные	Успешные, но	Успешные и

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

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;
 2. Только белых;
 3. Красных и белых;
 4. Гладких.
- 4. Масса скелетных мышц у человека составляет от общей массы тела около:**
 1. 25-30%
 2. 35-40%
 3. 45-50%
 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; | 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:

- | | |
|---------------------|-----------------------------|
| • Бег 100 и 200 м; | • Прыжок в длину с места; |
| • Бег 500 и 1000 м; | • 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; | 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;
 3. Переутомление;
 2. Утомление;
 4. Релаксация.
- 10. Что относится к психорегулирующей тренировке?**
1. Круговая тренировка;
 4. Циклическая тренировка.
 2. Аэробная тренировка;
 3. Аутогенная 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;
 4. на развитие скоростно-силовых качеств.
 2. на развитие выносливости;
 3. на развитие силы;
- 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;
 3. Аэробным+анаэробным;
 2. Анаэробным;
 4. АТФ не восстанавливается.
- 5. Основой повышения работоспособности человека является:**
1. Общая физическая подготовка;
 3. Спортивная подготовка;
 2. Специальная 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. Становиться 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 циклической.
- 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.

**ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
*ТЕСТЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
СТУДЕНТОВ
1 и 2 КУРСОВ**

*Тесты предназначены для студентов основной группы здоровья; студенты подготовительной группы здоровья выполняют тесты без учета времени.

Подготовительная группа здоровья выполняют тесты без учета времени.											
№	Характеристика направленности тестов	Девушки					Юноши				
		Оценки в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Тесты на оценку скоростно-силовой подготовленности: Бег 100 м, с Прыжок в длину с места, см	15.7 190	16.0 180	17.0 170	17.9 160	18.7 150	13.2 250	13.8 240	14.0 230	14.3 223	14.6 215
2	Тест на оценку силовой подготовленности: - поднимание и опускание туловища из положения лежа, кол-во раз - подтягивание на перекладине, кол-во раз	60	50	40	30	20	15	12	9	7	5
3	Тест на оценку выносливости: - бег 500 м, мин., с - бег 1 км, мин., с	2.15	2.30	2.45	2.55	3.00	4.00	4.15	4.35	4.55	5.00
4	Тест на оценку гибкости: наклон вперед, см	20	15	12	7	3	13	7	6	4	2
5	Тест на оценку координационных способностей: Челночный бег, 3x10 м, с	8,7	9,7	10,5	11,0	11,5	7,7	8,7	9,5	10,0	11,0

Примечание: здесь и далее для определения дифференцированной оценки все оценки за выполненные тесты суммируются и делятся на количество выполненных тестов (4+3+2+5+4+1=19 баллов; 19: 6 тестов=3,1 балла).

***КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ:**

* тесты проводятся у студентов в соответствии с избранным видом спорта для занятий физической культурой (футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон, ОФП)

Футбол

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 30м, с	4,8	5,2	5,4	5,7	6,0
2	Челночный бег 4*8 м, с	8,0	8,3	8,6	8,8	9,0
3	Многоскок (толчком с двух ног 5 прыжков с ноги на ногу и приземлением на обе ноги, м)	12,0	11,5	11,0	10,5	10,0

Баскетбол, волейбол

№	Тесты	Оценка в баллах (юноши/девушки)				
		5	4	3	2	1
1	Бег 20 метров, с	3,3-3,5/ 3,9-4,1	3,6-3,8/ 4,2-4,4	3,9-4,1/ 4,5-4,7	4,2-4,4/ 4,8-5,0	4,5-4,7/ 5,0
2	Челночный бег 5 м х 6 раз, с	9,2/9,3	9,6-9,3/ 9,8-9,4	10,0-9,7/ 10,3-9,9	10,4-10,1/ 10,8-10,4	10,5/10,9
3	Прыжок вверх, см	58/48	52-57/ 44-47	48-51/ 40-43	44-47/ 39/42	43/41

Бадминтон

№	Тесты	Оценка в баллах (юноши/девушки)				
		5	4	3	2	1
1	Ускорение 30 м из различных исходных положений (по заданию преподавателя), с	4,9/5,1	5,0/5,2	5,1/5,3	5,2/5,4	5,3/5,5
2	Прыжки на скамейку со сменой ног за 1 минуту, кол-во раз	50/45	47/42	45/40	43/38	41/36
3	Сгибание и разгибание рук в упоре о стену с хлопком в ладоши за 1 минуту, кол-во раз	45/40	41/37	37/34	34/30	30/27

ОФП с элементами лыжного спорта

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Десятискок (юн), м	>27	21,0-27,0	17,0-20,9	12,0-16,9	10,0-12,9
2	Десятискок (дев), м	>24	17,5-24,0	14,0-17,4	9,5-13,9	8,0-9,4
3	Подъем туловища из положения лежа 2 мин (юн), кол-во раз	>120	80-119	60-79	40-59	25-39
4	Подъем туловища из положения лежа 2 мин (дев), кол-во раз	>110	70-109	55-69	35-54	20-34

ОФП с элементами легкой атлетики

№	Тесты	Оценка в баллах (юноши/девушки)				
		5	4	3	2	1
1	Бег 30 м с хода, с	3,8/4,2	4,0/4,5	4,2/5,0	4,4/5,2	4,6
2	Многоскоки (3 шага), м	7,50/5,70	7,0/5,20	6,50/4,90	6,00/4,40	5,50/3,90
3	Тройной прыжок с места, м	6,50/4,70	6,0/4,20	5,50/3,90	5,00/3,40	4,50/2,90

ОФП с элементами силовой подготовки

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Приседания, кол-во раз за 1 минуту	50	40	35	30	25
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз за 1 минуту	50	45	35	25	15
3	Упражнение «Планка»,с	120	100	80	60	40
4	Прыжки через скамью, руки в упоре о скамью, кол-во раз за 1 минуту	50	40	35	30	25

ОФП с элементами оздоровительных видов гимнастики

№	Тесты для оценки физических действий	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Выполнение координационных двигательных действий	Выполнение теста без ошибок	Выполнения теста с одной, двумя ошибками	Выполнения теста с тремя ошибками	Выполнения теста допуская четыре ошибки	Выполнения теста допуская пять ошибок
2	Выполнение двигательных тестов танцевальной направленности					
3	Прыжки на скакалке, кол-во раз за 1 минуту					
		60-56	55-50	49-44	43-38	37-32

***КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ПО СПЕЦИАЛИЗАЦИЯМ ДЛЯ ОЦЕНКИ
ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ:**

* тесты проводятся у студентов в соответствии с избранным видом спорта для занятий физической культурой (футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон, ОФП)

Футбол

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Ведение мяча, удар по воротам, с	8	10	12	15	17
2	Удары по воротам (кол-во попаданий в ворота из 5).	1	2	3	4	5
3	Жонглирование мяча, кол-во раз	25	20	15	10	5

Волейбол

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Выполнение верхней передачи над собой, кол-во раз	15	10	7	5	3
2	Выполнение нижней передачи, кол-во раз	10	7	5	3	1
3	Выполнение подачи снизу (10 попыток)	8	6	4	3	2
4	Выполнение подачи сверху (10 попыток)	8	6	4	3	2

5	Выполнение нападающего удара из 4 и 2 зон в площадку (6 попыток)	6	4	3	2	1
---	--	---	---	---	---	---

Баскетбол

№	Тесты	Оценка в баллах (юноши/девушки)				
		5	4	3	2	1
1	Выполнение штрафного броска, кол-во раз	5	4	3	2	1
2	Бросок в кольцо с двух шагов, кол-во раз	5	4	5	2	1
3	Ведение мяча с обводом 3 стоек (на расстоянии 2 метра друг от друга), с	4,9/ 5,5	5,0-5,2/ 5,6-5,8	5,3-5,5/ 5,9-6,1	5,6-5,8/ 6,2-6,4	5,9/6,5

Бадминтон

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Жонглирование волана открытой или закрытой стороной ракетки, кол-во раз	20	15	12	10	8
2	Жонглирование волана попеременно открытой и закрытой стороной ракетки, кол-во раз	15	12	10	8	6
3	Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки на точность из 10 попыток, кол-во раз	10-9	8-7	6-5	4-3	2

ОФП с элементами лыжного спорта

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Лыжный тест (лодочка), мин, с	>3	1-3	45-60	20-45	10-20
2	Прыжки из стороны в сторону 2 мин (юн), кол-во раз	>150	130-149	80-129	45-79	20-44
3	Прыжки из стороны в сторону 2 мин (дев), кол-во раз	>140	129-139	70-119	35-69	12-34

ОФП с элементами легкой атлетики

№	Тесты	Оценка в баллах (юноши/девушки)				
		5	4	3	2	1
1	Прыжки с ноги на ногу - 5 прыжков, м	9.50/ 8.50	8.50/ 7.50	7.50/ 6.50	7.00/ 6.00	6.50/ 5.00
2	Бег в упоре – 30 сек, кол-во раз	50/40	45/35	40/30	35/25	30/20
3	Бег с низкого старта – 5 шагов, м	9.00/ 8.00	8.50/ 7.50	8.00/ 7.00	7.50/ 6.50	7.00/ 6.00

ОФП с элементами силовой подготовки

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Приседание, (кол-во ошибок)	Без ошибок	1 грубая ошибка, 1 мелкая	1-2 грубые ошибки, 1 и более мелких	2 грубые ошибки, 2 мелких	Более 3 грубых ошибок
2	Планка, (кол-во ошибок)	Без ошибок	1 грубая ошибка, 1 мелкая	1-2 грубые ошибки, 1 и более мелкие	2 грубые ошибки, 2 мелких	Более 3 грубых ошибок

ОФП с элементами оздоровительных видов гимнастики

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Знание названий (базовых шагов, классической и степ аэробики, название асан).	Выполнение теста без ошибок	Выполнения теста с одной, двумя ошибками	Выполнения теста с тремя ошибками	Выполнения теста допуская четыре ошибки	Выполнения теста допуская пять ошибок
2	Технически правильное выполнение двигательных действий (базовых шагов классической и степ аэробики, асан)					
3	Самостоятельное составление танцевальных связок (классической и степ аэробики) и комплексов асан направленных на развитие определенных групп мышц					

***КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ**

*Тесты предназначены для студентов основной, подготовительной, специальной групп здоровья; группы лечебной физической культуры

Здоровья, Группы лечебной физической культуры											
№	Тесты	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах (девушки/юноши)									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Проба Ромберга, с	17	16	15	14	13	18	17	16	15	14
2	Реакция на движущийся объект (ловля линейки), см	13	14	15	16	17	11	12	13	14	15
3	Бросок и ловля теннисного мяча одной рукой с расстояния 1 метр от стены за 30 с, раз	30	28	26	24	22	35	33	31	29	27

Примечание: для определения дифференцированной оценки находят средний балл выполненных контрольных нормативов: удовлетворительно – 2,3; хорошо – 2,9; отлично – 3,5.