Щеголев Александр Владимирович

Подписан: Щеголев Александр Владимирович
DN: C=RU, S=Орловская область, T=исполняющий обязанности директора, OU="СРЕДНЕРУССКИЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ - ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ "" РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ"""", O="ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ""РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ"""", СНИЛС=13950729986, ИНН=575208091607, E=it@orel.ranepa.ru, G=Александр Владимирович, SN=Щеголев, CN=Щеголев Александр Владимирович
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: Среднерусский институт управления

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.49 Физическая культура и спорт
(индекс, наименование дисциплины в соответствии с учебным планом)

38.05.02 Таможенное дело
(код, наименование специальности)

Таможенные платежи
(наименование образовательной программы)

Очная, заочная
(форма обучения)

Год набора – 2023

Год изменения – 2026

Орёл

Автор-составитель:

к.п.н., доцент кафедры «Общих дисциплин» Максимова Е.Н

ст. преподаватель кафедры «Общих дисциплин» Зубарева Т.В.

Заведующий кафедрой
Общих дисциплин к.п.н., доцент Акатова Н.Г.,

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы....4
2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы....6
3. Структура и содержание дисциплины....7
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине....11
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины....49
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине....49
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы....51

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

1.1. Дисциплина Б1.О.49 «Физическая культура и спорт» обеспечивает овладение следующей компетенцией с учетом этапа:

Таблица 1

Этапы освоения компетенций

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенций	Наименование этапа компетенции
УК ОС - 7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС - 7.1	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ~ оценивать собственный уровень физической подготовленности; ~ применять методы и средства физической культуры для совершенствования своих физических качеств; ~ ставить и реализовывать цели, направленные на совершенствование собственной физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1.2. В результате освоения дисциплины у студентов должны быть:

Таблица 2

Результаты освоения компетенций

Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
УК ОС-7.1	Обучающийся *Знает:* - роль физической культуры и спорта в современном обществе, знает компоненты здорового образа жизни; - социальные и биологические основы физической культуры и спорта *Владеет:* - навыками владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств; - техникой выполнения общеразвивающих, специальных, контрольных упражнений и результативно выполняет их в соответствии требованиями;

2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы

Таблица 3

Объем дисциплины

Вид учебных занятий и самостоятельной работы		**Объем дисциплины, час.**							
		Всего	**Семестр**						
			1	**2**	**3**	**4**	**…**		**12**
Аудиторная работа, в том числе:		56	28	28					
Лекционного типа (Л)		8	4	4					
Лабораторные работы (практикумы) (ЛР)									
Практического (семинарского) типа (ПЗ)		48	24	24					
Контролируемая самостоятельная работа обучающихся (КСР):									
Контактная внеаудиторная работа, в т. ч. проводимая в электронной информационно-образовательной среде.									
Самостоятельная работа обучающихся (СР) (всего):		16	8	8					
Промежуточная аттестация	**Форма**	зачет	Зач.	Зач.					
	Час								
Общая трудоемкость (час./з.е.)		72/2	36/1	36/1					

Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части подготовки по специальности: 38.05.02 «Таможенное дело».

Дисциплина «Физическая культура и спорт» изучается во взаимосвязи с дисциплинами: «Прикладная физическая культура»; «Атлетическая гимнастика».

3. Структура и содержание дисциплины

Таблица 4

Структура дисциплины

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР, в том числе и КВР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра и специалиста.	2	1				1	Пз, О, Т
2	Социально-биологические основы физической культуры	2	1				1	Пз, О, Т
3	Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	1				1	Пз, О, Т
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	4	1		1		2	Пз, О, Т
5	Педагогические основы физического воспитания	2			1		1	Пз, О, Т
6	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	2			1		1	Пз, О, Т
7	Основы спортивной и оздоровительной тренировки.	2			1		1	Пз, О, Т
8	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2			1		1	Пз, О, Т
9	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом.	2			1		1	Пз, О, Т
10	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических	2	1				1	Пз, О, Т

	упражнений.							
11	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	2	1				1	Пз, О
12	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) бакалавров и специалистов.	4	1		1		2	Пз, О, Т
13	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.	2	1				1	Пз, О, Т
14	Основы рекреационной и лечебной физической культуры.	2			1		1	Пз, О
Промежуточная аттестация								**Зачет**
Всего:		**72**	**8**		**48**		**16**	

Примечание. Форма текущего контроля успеваемости: практическое задание (Пз), опрос (О), тестирование (Т).

Содержание дисциплины

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра и специалиста.

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Тема 3. Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее

отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

Тема 5. Педагогические основы физического воспитания.

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания

Тема 6. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями.

Тема 7. Основы спортивной и оздоровительной тренировки.

Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия

Тема 8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях

Тема 9. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом.

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими

упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Тема 10. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Тема 11. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта

Тема 12. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) бакалавров и специалистов.

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов. Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста; прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам обучения (семестрам) для студентов факультета.

Тема 13. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению

физической культуры в производственном коллективе.

Тема 14. Основы рекреационной и лечебной физической культуры.

Лечебная физическая культура историческая справка. Реабилитация. Средства, методы, формы, задачи ЛФК. ЛФК при различных заболеваниях. ЛФК на занятиях со студентами. Рекреация. Средства, виды, задачи рекреации.

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине

4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

4.1.1. В ходе реализации дисциплины «Физическая культура и спорт» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

– при проведении занятий лекционного типа: опрос; тестирование;

– при проведении практических занятий: опрос, тестирование;

– при проведении контроля самостоятельной работы: проверка практического задания, опрос.

4.1.2. Зачет проводится с применением следующих методов (средств):

Зачет по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в форме тестирования.

Порядок проведения зачета определен документированной процедурой «Порядок проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов в Орловском филиале РАНХиГС» (http://orel.ranepa.ru/upload/iblock/173/Kontr_usp_attestat2015.pdf).

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

Типовые оценочные материалы по теме:

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра и специалиста.

1) Физическая культура, спорт,
2) Ценности физической культуры,
3) Физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка,
4) Жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.
5) Двигательная активность,
6) Профессиональная направленность физического воспитания,
7) Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
8) Социальные функции физической культуры и спорта. Современное состояние физической культуры и спорта.
9) Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
10) Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
11) Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке.

12) Деятельностная сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда.

13) Краткая характеристика ценностных ориентации студентов на физическую культуру и спорт.

14) Основные положения организации физического воспитания в вузе.

15) Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.

1) Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

2) Анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции организма человека.

3) Функциональные системы организма.

4) Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность.

5) Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.

6) Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление.

7) Биологические ритмы и работоспособность.

8) Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.

9) Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.

10) Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

11) Обмен веществ и энергии.

12) Кровь и кровообращение, сердце и сердечно-сосудистая система.

13) Дыхательная система.

14) Опорно-двигательный аппарат (костная система, суставы, мышечная система).

15) Органы пищеварения и выделения.

16) Сенсорные системы.

17) Железы внутренней секреции, нервная система. Регуляция деятельности организма: гуморальная и нервная.

18) Особенности функционирования центральной нервной системы. Рефлекторная природа двигательной деятельности.

19) Образование двигательного навыка. Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности.

20) Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды: активность и устойчивость психических функций, развитие речи и мышления, особенно на ранних этапах онтогенеза; нарушение биологических ритмов; внимание в условиях дефицита времени, эмоционального напряжения, стресса, его сосредоточение и переключение; работа в замкнутом пространстве; резко меняющиеся погодные условия.

Тема 3. Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья.

1) Понятие «здоровье», его содержание и критерии.

2) Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.

3) Влияние образа жизни на здоровье.

4) Влияние условий окружающей среды на здоровье.

5) Наследственность и меры здравоохранения.

6) Здоровье в иерархии потребностей культурного человека.

7) Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе.

8) Система знаний о здоровье.

9) Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.

10) Методы определения индивидуально-психологических особенностей личности.

11) Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов.

12) Направленность образа жизни студентов, ее характеристика.

13) Способы регуляции образа жизни.

14) Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, психофизическая саморегуляция.

15) Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка студентами и отражение в реальном поведении личности. Ориентация на здоровье у лиц, отнесенных к интериалам и экстериалам.

16) Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов.

17) Сущность и значение использования психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности. Необходимость активности личности в приобщении к здоровому образу жизни. Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии использования здорового образа жизни.

18) Физическое самовоспитание и самосовершенстование как необходимое условие здорового образа жизни.

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

1) Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студента.

2) Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.

3) Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов.

4) Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.

5) Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году.

6) Существующие типы изменения умственной работоспособности и их объяснение.

7) Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов.

8) Изменение физического и психического состояния студентов в период экзаменационной сессии.

9) Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.

10) Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.

11) Особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.

12) Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью. Роль оздоровительно-спортивного лагеря в оптимизации условий

жизнедеятельности студентов.

13) Особенности использования учебных занятий в специальном учебном отделении для повышения работоспособности студентов.

Тема 5. Педагогические основы физического воспитания.

1) Методические принципы физического воспитания.
2) Принцип сознательности и активности.
3) Принцип наглядности.
4) Принцип доступности.
5) Принцип систематичности.
6) Принцип динамичности (постепенное усиление развивающихся факторов).
7) Методы физического воспитания.
8) Метод регламентированного упражнения.
9) Игровой метод.
10) Соревновательный метод.
11) Использование словесных и сенсорных методов. Основы обучения движениям (техническая подготовка).

12) Этапы обучения движениям. Первый этап — ознакомление, первоначальное разучивание движения.

13) Второй этап — углубленное детализированное разучивание движения, формирование двигательного умения.

14) Третий этап — достижение двигательного мастерства, формирование двигательного навыка.

15) Характеристика основных физических качеств.
16) Развитие выносливости,
17) Развитие силы,
18) Развитие быстроты,
19) Развитие ловкости (координации движений),
20) Развитие гибкости.

21) Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.

Тема 6. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

1) Цели и задачи ОФП.
2) Специальная физическая подготовка.

3) Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.

4) Спортивная подготовка. Цели и задачи спортивной подготовки.

5) Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая.

6) Интенсивность физических нагрузок.
7) Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
8) Характеристика нулевой зоны.
9) Характеристика первой тренировочной зоны.

10) Характеристика второй тренировочной зоны. Характеристика третьей тренировочной зоны.

11) Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
12) Значение мышечной релаксации.

13) Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и

спорта в студенческом возрасте.

14) Формы занятий физическими упражнениями.

15) Урочные формы занятий.

16) Неурочные формы занятий: индивидуальные самостоятельные занятия, самодеятельные групповые занятия, специализированные формы занятий (спортивные соревнования, физкультурные праздники и др.).

17) Построение и структура учебно-тренировочного занятия.

18) Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия.

19) Общая и моторная плотность занятия.

Тема 7. Основы спортивной тренировки.

1) Цели, задачи, принципы спортивной тренировки.

2) Структура тренировочного занятия.

3) Планирование тренировочного процесса.

4) Контроль за тренировочным процессом.

5) Объем и интенсивность тренировочных нагрузок.

6) Самоконтроль в процессе тренировочных занятий.

7) Медицинский и педагогический контроль как необходимая составляющая тренировочного процесса.

8) Гигиена тренировочного процесса.

Тема 8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

1) Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.

2) Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.

3) Формы самостоятельных занятий.

4) Содержание самостоятельных занятий.

5) Возрастные особенности содержания занятий.

6) Особенности самостоятельных занятий для женщин.

7) Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности.

8) Управление процессом самостоятельных занятий. Определение цели. 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.

12) Признаки чрезмерной нагрузки.

13) Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. ЧСС/ПАНО (частота сердечных сокращений/порог анаэробного обмена)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.

17) Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.

18) Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Тема 9. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом.

1) Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими

упражнениями и спортом.

2) Виды диагностики, их цели и задачи.

3) Диспансеризация. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность.

4) Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля.

5) Самоконтроль, его цель и задачи.

6) Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля.

7) Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

8) Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Тема 10. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

1) Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.

2) Массовый спорт. Его цели и задачи.

3) Спорт высших достижений. Спортивная классификация, ее структура. Национальные виды спорта.

4) Студенческий спорт. Его организационные особенности.

5) Особенности организации учебных занятий по видам спорта в основном и спортивном отделениях. Специальные зачетные требования и нормативы.

6) Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа.

7) Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности.

8) Система студенческих спортивных соревнований — внутри-вузовские, межвузовские, международные.

9) Общественные студенческие спортивные организации и объединения. Международные студенческие спортивные соревнования. Всемирные студенческие спортивные игры (Универсиады).

10) Участие студентов в Олимпийском движении.

11) Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений.

12) Оздоровительные системы физических упражнений по выбору цикла общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин. Особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы.

13) Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время студентов.

14) Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий в учебное и свободное время.

15) Выбор видов спорта и систем физических упражнений с целью: — укрепления здоровья, коррекции отдельных недостатков физического развития и телосложения; — повышения функциональных возможностей организма; — психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности и овладения жизненно необходимыми умениями и навыками; — достижения наивысших спортивных результатов.

16) Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, развивающих преимущественно

выносливость,

17) Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, развивающих преимущественно силу,

18) Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, развивающих преимущественно скоростно-силовые качества и быстроту,

19) Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, развивающих преимущественно гибкость, координацию движений (ловкость).

20) Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающихся.

Тема 11. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

1) Краткая историческая справка о виде спорта, системе физических упражнений (СФУ),

2) Характеристика возможностей данного вида спорта и СФУ на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.

3) Модельные характеристики спортсмена высокого класса (для игроков разных линий, для разных весовых категорий и т.п.).

4) Определение цели и задач спортивной подготовки (занятий СФУ) в условиях вуза.

5) Перспективное планирование подготовки.

6) Текущее и оперативное планирование подготовки.

7) Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: технической, физической, тактической и психической.

8) Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в данном виде спорта и СФУ. Специальные зачетные требования и нормативы.

9) Календарь студенческих внутривузовских и вневузовских соревнований.

10) Требования спортивной классификации и правила соревнований в избранном виде спорта.

Тема 12. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) бакалавров и специалистов.

1) Личная необходимость психофизической подготовки человека к труду.

2) Положения, определяющие социально-экономическую необходимость психофизической подготовки человека к труду.

3) Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.

4) Место ППФП в системе физического воспитания.

5) Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов. Дополнительные факторы, влияющие на содержание ППФП.

6) Методика подбора средств ППФП.

7) Организация, формы и средства ППФП в вузе. ППФП студентов на учебных занятиях и во вне учебное время.

8) Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

9) Виды и формы профессионального труда бакалавра и специалиста.

10) Основные и дополнительные факторы, определяющие ППФП будущих специалистов — выпускников факультета. Условия их труда. Характер труда. Психофизические нагрузки. Бюджет рабочего и свободного времени специалиста данного профиля.

11) Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, сезона.

12) Влияние географоклиматических, региональных условий на жизнедеятельность работников.

13) Содержание ППФП специалистов, относящихся к различным группам работников: прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, специальные качества и свойства личности, специальные качества, жизненно необходимые и прикладные умения и навыки.

14) Прикладные виды спорта. Зачетные требования и нормативы по ППФП.

Тема 13. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.

1) Понятие «производственная физическая культура (ПФК)», ее цели и задачи.
2) Методические основы производственной физической культуры.
3) Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.
4) Производственная гимнастика — вводная гимнастика; физкультурная пауза; физкультурная минутка; микро-пауза активного отдыха.
5) Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
6) Физическая культура и спорт в свободное время специалиста: утренняя гигиеническая гимнастика, утренние специально направленные занятия физическими упражнениями; попутная тренировка; физкультурно-спортивные занятия с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей.
7) Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями.
8) Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
9) Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры специалистов.
10) Роль специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

Тема 14. Основы рекреационной и лечебной физической культуры.

1) Определение ЛФК.
2) Средства ЛФК.
3) Формы проведения ЛФК.
4) Задачи ЛФК.
5) Механизм лечебного действия средств ЛФК.
6) ЛФК при различных заболеваниях.
7) Профилактическая роль ЛФК.
8) Определение рекреации.
9) Средства рекреации.
10) Задачи и формы рекреации.

Типовые тестовые задания по темам:

Тема 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра и специалиста.

Выберите правильный ответ

1. Физическая культура направлена

а) на повышение трудоспособности организма
б) на укрепление уровня здоровья
в) на повышение активности мозговой деятельности
2. Основным показателем физического состояния человека является его
а) артериальное давление
б) продолжительность жизни
в) здоровье
3. Спорт это
а) часть физической деятельности
б) часть физической культуры, направленная на совершенствование психических и физических способностей
в) метод физического воспитания
4. Назовите основной законодательный документ дисциплины «физическая культура»
а) приказ Министерства здравоохранения РФ
б) приказ Министерства обороны РФ
в) приказ Министерства образования РФ
5. В каком из древних государств культура тела был достаточно высокой
а) Древняя Греция
б) Египет
в) Китай
6. Что свидетельствует о наличии запаса физических сил и возможности человека экономно их расходовать
а) лёгкость
б) быстрота
в) красота
7. Какие качества спортсмена ярко показывают эстетику физической культуры
а) физические
б) духовные
в) физические и духовные
8. Физическая культура-это
а) стремление к высшим спортивным достижениям
б) разновидность развлекательной деятельности человека
в) часть человеческой культуры
9. Физическое упражнение – это
а) одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретной задачи
б) один из методов физического воспитания
в) основное средство физической культуры, способствующее решению задач физического воспитания
10. Физическая культура направлена на совершенствование
а) морально-волевых качеств людей
б) техники двигательных действий
в) природных физических свойств человека

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

Выберите правильный ответ

1. В настоящее время анатомо-морфологическое строение организма

человека общепринято изучать и излагать в следующей последовательности

а) клетки, ткани, органы, системы

б) системы, клетки, ткани, органы

в) системы, органы, ткани, клетки

2. Совокупность процессов синтеза в живом организме основное жизненное свойство клетки обмен веществ

а) катаболизм (сбрасывание, разрушение, совокупность протекающих в живом организме ферментных реакций расщепления сложных органических веществ).

б) метаболизм (процессы, проходящие в любом живом организме для поддержания его жизни. Метаболизм позволяет телу расти, размножаться, заживлять повреждения и реагировать на окружающую среду).

в) ассимиляция (совокупность процессов синтеза в живом организме).

3. Количество крови составляет

а) 6 - 8 % массы тела человека

б) 9 – 10 % массы тела человека

в) 11 - 12 % массы тела человека

4. Частота сердечных сокращений у здорового взрослого человека составляет

а) 50— 60 ударов в минуту

б) 60— 80 ударов в минуту

в) 80— 90 ударов в минуту

5. Согласно современным данным, в организме человека насчитывается

а) более 600 мышц

б) более 500 мышц

в) более 700 мышц

6. Физиология - это

а) наука, изучающая процессы жизнедеятельности организма, составляющих его физиологических систем, отдельных органов, тканей, клеток и субклеточных структур, механизмы регуляции этих процессов, а так же действие факторов внешней среды на динамику жизненных процессов.

б) наука, изучающая деятельность клеток

в) наука, изучающая строение организма

7. Адаптация – это

а) специфическая сущность человека, которая не упраздняет его биологическое начало

б) приспособление органов чувств и организма к новым, изменившимся условиям существования

в) способность быстро и рационально координировать движение тела

8. Гипокинезия– это

а) недостаток двигательной активности

б) повышение работоспособности

в) утомительная работа

9. Гипоксия - это

а) кислородный голод

б) снижение работоспособности

в) повышение артериального давления

10. Работоспособность – это

а) это способность человека выполнять конкретную деятельность в рамках

заданных временных лимитов и параметров эффективности

б) это приспособление органов чувств и организма к новым условиям существования

в) это длительное использование предельных тренировочных нагрузок

11. При гиподинамии –

а) повышается утомляемость

б) увеличивается концентрация внимания

в) увеличивается способность к труду и обучению

12. Главный внутренний водитель ритма у человека

а) нервная система

б) сердце

в) гипоталамус

Тема3. Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Выберите правильный ответ

1. Какова норма потребления белков в день для взрослого человека

а) 60 – 70гр

б) 80 – 100гр

в) 110 - 130

2. В среднем суточное потребление энергии у юношей составляет

а) 3000

б) 2500

в) 2700

3. В среднем суточное потребление энергии у девушек составляет

а) 3000

б) 2400

в) 2700

4. Что является важнейшей функцией физической культуры

а) Воспитание этических норм у подрастающего поколения

б) Удовлетворение естественных потребностей человека в двигательной активности

в) Установление межличностных отношений

5. Какова суточная потребность организма в воде

а) 1 литр

б) 1,5 литра

в) соответствует количеству теряемой жидкости

6. При нагрузках, связанных с интенсивным потоотделением необходимо

а) увеличить суточную норму потребления поваренной соли

б) увеличить суточную норму потребления белков

в) увеличить суточную норму потребления углеводов

7. Что понимается под закаливанием

а) купание в холодной воде и хождение босиком

б) приспособление организма к воздействиям внешней среды

в) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Выберите правильный ответ

1. Обеспечить высокое качество профессиональной подготовки выпускников вуза невозможно
а) без их собственной активной учебно-трудовой деятельности
б) без больших материальных вложений
в) без длительного отдыха
2. Какой процент студентов ощущают дезадаптационный синдром при поступлении в институт
а) около 80%
б) около 35%
в) около 10%
3. Интерес к эмоционально привлекательной учебной работе
а) уменьшает продолжительность её выполнения
б) увеличивает продолжительность её выполнения
в) не влияет на продолжительность её выполнения
4. Рассеянное внимание, частые отвлечения являются характеристиками
а) резкого утомления
б) значительного утомления
в) незначительного утомления
5. Какую продолжительность имеет период оптимальной (устойчивой) работоспособности
а) полчаса
б) 1,5 – 3 часа
в) 3 - 6 часов
6. Какой из перечисленных периодов можно отнести к периодам снижения работоспособности
а) период оптимальной работоспособности
б) период врабатывания
в) период полной компенсации
7. Напряжение на экзаменах выше у студентов
а) с хорошей успеваемостью
б) со слабой успеваемостью
в) успеваемость не влияет на напряжение студентов
8. Период спада работоспособности у «жаворонков» и «сов» целесообразно было бы использовать
а) для занятий наиболее трудными дисциплинами
б) для посещения библиотеки
в) для отдыха, обеда
9. Какой режим занятий нежелателен в дни напряженной учебной деятельности (зачет, экзамен)
а) занятия с ЧСС выше 160 ударов в минуту и моторной плотностью 65 – 75 %
б) занятия с ЧСС 130 – 160 ударов в минуту и моторной плотностью 50 – 65%
в) занятия с ЧСС 110 -130 ударов в минуту и моторной плотностью 65 – 80%

Тема 5. Педагогические основы физического воспитания

1.Процес обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения
а) основ техники
б) ведущего звена техники
в) деталей техники

2. Что такое двигательный навык

а) умение правильно выполнять двигательное действие под постоянным контролем сознания

б) двигательное действие, доведенное до автоматизма

в) знания о выполнении двигательного действия в нестандартных условиях

3. Под техникой двигательных действий понимают

а) способ целесообразного решения двигательной задачи

б) способ организации движений при выполнении упражнений

в) последовательность движений при выполнении упражнений

Тема 6. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Выберите правильный ответ

1. Сила – это

а) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством умственной деятельности

б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений

в) функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека

2. Абсолютная сила – это

а) суммарная сила всех мышечных групп, участвующих в данном движении

б) сила отдельных мышечных групп, участвующих в данном движении

в) суммарная сила всех мышечных групп, не участвующих в данном движении.

3. Относительная сила – это

а) величина абсолютной силы, приходящаяся на 5 кг массы тела человека

б) величина абсолютной силы, приходящаяся на 10 кг массы тела человека

в) величина абсолютной силы, приходящаяся на 1 кг массы тела человека

4. Быстрота – это

а) способность выполнять работу с невысокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергосбережения

б) комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений и двигательной реакции

в) способность эффективно выполнять работу в определенной трудовой и спортивной деятельности, несмотря на физическое утомление

5. Общая выносливость – это

а) способность выполнять работу с невысокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергосбережения

б) способность эффективно выполнять работу в определенной трудовой и спортивной деятельности, несмотря на физическое утомление

в) способность выполнять работу с высокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергосбережения

6. Ловкость – это

а) комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений и двигательной реакции

б) способность быстро, точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи

в) способность эффективно выполнять работу в определенной трудовой и спортивной деятельности, несмотря на физическое утомление

7. Гибкость – это

а) способность выполнять движения с высокой частотой

б) способность выполнять движения с большой амплитудой

в) комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений и двигательной реакции

8. Статическая гибкость – это

а) гибкость, позволяющая сохранять позу и положение тела

б) способность быстро, точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи

в) способность эффективно выполнять работу в определенной трудовой и спортивной деятельности, несмотря на физическое утомление.

9. Физическая подготовленность характеризуется

а) высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям

б) уровнем развития физических качеств

в) хорошим развитием систем дыхания и кровообращения

г) высокими результатами в учебной и трудовой деятельности

Тема 7. Основы спортивной и оздоровительной тренировки.

Выберите правильный ответ

1. Срочный тренировочный эффект – это…

а) изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнения и в ближайший период отдыха

б) изменения в организме на протяжении длительного периода тренировки в результате суммирования срочных и отставленных эффектов большого числа тренировочных занятий.

в) изменения, происходящие в организме в поздних фазах восстановления (на другой и последующие дни после нагрузки)

2. Отставленный тренировочный эффект это

а) изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнения и в ближайший период отдыха

б) изменения в организме на протяжении длительного периода тренировки в результате суммирования срочных и отставленных эффектов большого числа тренировочных занятий.

в) изменения, происходящие в организме в поздних фазах восстановления (на другой и последующие дни после нагрузки)

3. Кумулятивный тренировочный эффект – это…

а) изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнения и в ближайший период отдыха

б) изменения в организме на протяжении длительного периода тренировки в результате суммирования срочных и отставленных эффектов большого числа тренировочных занятий.

в) изменения, происходящие в организме в поздних фазах восстановления (на другой и последующие дни после нагрузки)

4. Физическая подготовленность характеризуется

а) высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям

б) уровнем развития физических качеств

в) хорошим развитием систем дыхания и кровообращения
г) высокими результатами в учебной и трудовой деятельности
5. При выполнении физических упражнений нагрузка характеризуется
а) сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий
б) степенью преодолеваемых трудностей
в) утомлением, возникающим в результате их выполнения
6. Чем характеризуется утомление
а) отказом от работы
б) временным снижением работоспособности организма
в) повышенной ЧСС

Тема 8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Выберите правильный ответ
1. Планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями связано
а) с индивидуальным подходом
б) с наличием времени
в) с физической подготовкой
2. Самостоятельные занятия проводятся по общепринятой структуре
а) разминка, основная часть, заключительная часть
б) основная часть, заключительная часть
в) физическая подготовка, основная часть, заключительная часть
3. Степень сложности упражнений зависит от
а) выносливости мышечных групп
б) количества мышечных групп
в) развитости мышечных групп
4. С ростом тренировок оздоровительный эффект
а) постепенно снижается
б) резко повышается
в) постепенно повышается
5. Основным методов тренировки в беге является метод
а) постепенный
б) ступенчатый
в) равномерный
6. Методика занятий силовыми упражнениями в целом опирается
а) на ритмичный метод развития силы
б) на повторный метод развития силы
в) на силовой метод развития силы
7. Коррекция двигательной подготовленности связана
а) с постоянной оценкой своих возможностей
б) с самооценкой уровня подготовленности
в) с индивидуальной подготовкой.

Тема 9. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом.

1. Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека
а) 85-90 уд./мин.
б) 80-84 уд./мин.

в) 60-80 уд./мин.

2. Основными показателями физического развития человека являются

а) антропометрические характеристики человека

б) результаты прыжка в длину с места

в) результаты в челночном беге

г) уровень развития общей выносливо

3.Укажите диапазон предельно допустимой ЧСС во время физической нагрузки у нетренированного человека

а)180-200 уд/мин

б)170-180 уд/мин

в)140-160 уд/мин

4. Что называется осанкой

а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие

б) пружинные характеристики позвоночника и стоп

в) привычная поза человека в вертикальном положении

5. Под физическим развитием понимается

а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни человека

б) процесс совершенствования физических качеств

в) уровень , обусловленный регулярностью занятий физической культурой и спортом

6. Главной причиной нарушения осанки является

а) привычка определенным позам

б) слабость мышц

в) отсутствие движения во время учебных занятий

г) ношение сумки в одной руке

7. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе

а) сила

б) выносливость

в) ловкость

г) быстрота

Тема 10. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Выберите правильный ответ

1. К видам спорта, акцентировано развивающим общую выносливость, можно отнести

а) велосипедный спорт, биатлон, спортивное ориентирование

б) футбол, хоккей, волейбол

в) шахматы, шашки

2. Занятия видами спорта, развивающими общую выносливость, проводятся

а) с низкой интенсивностью (пульс до 130 удар/мин)

б) со средней интенсивностью (пульс до 155 удар/мин)

в) с высокой интенсивностью (пульс до 185 удар/мин)

3. Виды спорта, развивающие ловкость (кроме спортивных игр)

а) оказывают существенное влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы

б) не оказывают значительного влияния на сердечно-сосудистую и дыхательную системы

в) влияют на подготовку нервно-мышечного аппарата

4. К видам спорта, связанным с развитием скоростно-силовых качеств, относятся

а) бег на короткие и средние дистанции

б) гиревой спорт

в) легкоатлетические метания, толкание ядра

5. К единоборствам можно отнести

а) вольная борьба

б) триатлон

в) современное пятиборье

6. Какая из систем специальных упражнений применяется как восстановительное и разминочное средство

а) шейпинг

б) бодиденс

в) стретчинг.

7. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости

а) тяжелая атлетика

б) гимнастика

в) современное пятиборье

8. Какая дистанция в легкой атлетике не является классической

а) 100 м

б) 200м

в) 500м

9. Какая дистанция в легкой атлетике является классической

а) 100 м

б) 200м

в) 500м

Тема 12. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) бакалавров и специалистов.

Выберите правильный ответ

1. ППФП это:

а) первоначальная прикладная физическая подготовка

б) пропорционально прикладная физическая подготовка

в) профессионально прикладная физическая подготовка

2. Прикладные знания можно получить в процессе

а) физического воспитания

б) духовного развития

в) психофизической готовности

3. Прикладные умения и навыки обеспечивают

а) физическое воспитание

б) безопасность в жизни

в) безопасность в быту

4. Динамика работоспособности это

а) динамический фактор

б) физический фактор

в) интегральный фактор

5. Под влиянием физических нагрузок улучшается:

а) кровоснабжение отдельных тканей;

б) кровоснабжение всех тканей;
в) кровоснабжение сердца;

Тема 13. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.

Выберите правильный ответ

1. Для организма наиболее благоприятен
а) динамический режим работы
б) статический режим работы
в) когда происходит смена нагрузки, перемена усилий и групп работающих мышц

2. Работоспособность восстанавливается быстрее и полнее
а) в состоянии покоя
б) в активном состоянии
в) в состоянии пассивного отдыха

3. Длительное выполнение работы в положении сидя вызывает хроническую перегрузку
а) нервной системы
б) мышечной системы
в) позвоночника

4. Продолжительность утренней гимнастики составляет
а) 5 – 10 мин
б) от 8 -10 до 20 -30 мин
в) не менее 30 мин

Ответы на типовые тестовые задания

Тема 1

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ответ	б	в	б	в	а	а	в	в	в	в

Тема 2

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ответ	а	б	а	б	а	а	б	а	а	а	а	б

Тема 3

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7
ответ	в	а	в	б	в	а	в

Тема 4

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9
ответ	а	а	б	б	б	в	б	в	а

Тема 5

№ вопроса	1	2	3
ответ	а	б	а

Тема 6

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9
ответ	б	а	в	б	а	б	б	а	б

Тема 7

№ вопроса	1	2	3	4	5	6
ответ	а	в	б	б	а	б

Тема 8

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7
ответ	а	а	б	в	в	б	б

Тема 9

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7
ответ	в	а	б	в	а	б	б

Тема 10

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9
ответ	а	б	б	а	а	в	б	в	а

Тема 12

№ вопроса	1	2	3	4	5
ответ	в	а	б	в	б

Тема 13

№ вопроса	1	2	3	4
ответ	в	б	в	а

Вопросы для контроля самостоятельной работы

1. Физическая культура в системе общечеловеческой культуры.
2. Основные составляющие (компоненты) физической культуры.
3. Средства и методы физического воспитания. культуры.
4. Физическая культура в структуре высшего профессионального образования.
5. Организационно-правовые основы дисциплины «Физическая культура» в вузе.
6. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России.
7. Ценностный и деятельностный компонент физической культуры студента.
8. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
9. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека.
10. Здоровье человека как ценность, его место в иерархии потребностей и ценностей культурного человека. Факторы его определяющие.
11. Здоровый образ жизни. Основные его составляющие.
12. Влияние социокультурных факторов на физическое здоровье студентов.
13. Система закаливания – важный фактор в поддержании здоровья.
14. Рациональный учебный труд и отдых – основа здоровьесберегающей жизнедеятельности.
15. Рациональное питание – необходимое условие ЗОЖ.
16. Влияние образа жизни на здоровье.
17. Основные требования к организации здорового образа жизни.
18. Физическое воспитание в профилактике алкоголизма, наркомании, токсикомании, табакокурения.
19. Социальный характер последствий для здоровья от употребления наркотиков и других психоактивных веществ, допинга в спорте, алкоголя и табакокурения.
20. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
21. Методические принципы физического воспитания.
22. Основы и этапы обучения движениям.
23. Общая физическая подготовка, её цели и задачи.
24. Средства и методы развития выносливости у студентов.
25. Средства и методы развития силовых способностей у студентов.
26. Средства и методы развития скоростных способностей у студентов.
27. Средства и методы развития гибкости у студентов.
28. Средства и методы развития ловкости у студентов.
29. Координационные способности. Средства и методы развития координационных способностей у студентов.
30. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках.
31. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
32. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
33. Формы, содержание и организация самостоятельных занятий.
34. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
35. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
36. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий в студенческом возрасте.

37. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
38. Гигиена самостоятельных занятий.
39. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
40. Массовый спорт, спорт высших достижений.
41. Современные системы физических упражнений.
42. Структура спортивной подготовки.
43. Планирование (опреативное,текущее, перспективное) спортивной подготовки.
44. Физиологические основы оздоровительных тренировок.
45. Современные оздоровительные системы, направленные на повышение функциональных возможностей кардио-респиратоной системы.
46. Современные оздоровительные системы, направленные на повышение функциональных возможностей нервной системы. Психическая работоспособность.
47. Современные оздоровительные системы, направленные на повышение функциональных возможностей органов пищеварения.
48. Современные оздоровительные системы, направленные на повышение функциональных возможностей опорно-двигательного аппарата.
49. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды.
50. Врачебный контроль за физическим здоровьем студентов.
51. Педагогический контроль в системе физической культуры студента.
52. Международное спортивное движение.
53. Влияние физической культуры на социальное развитие человека.
54. Значения международного спортивного движения.
55. Понятие «Профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП), цели, задачи и место в системе подготовки будущего специалиста.
56. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.
57. Организационные формы, средства, методы и контроль за эффективностью ППФП.
58. Особенности ППФП студентов по избранной специальности. Влияние условий труда и быта бакалавра на выбор форм, методов и средств ПФК.
59. Производственная физическая культура в рабочее время.
60. Индивидуальный комплекс с учетом профессиональной деятельности.
61. Понятие оптимального индивидуального двигательного режима с учетом профессиональной деятельности.
62. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
63. Роль личности руководителя во внедрении физической культуры в производственный коллектив
64. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культура бакалавра.
65. Оздоровительная роль производственной физической культуры.
66. Физическая культура как важный фактор профессионального долголетия.
67. Режим труда и отдыха в процессе выполнения профессиональной деятельности.
68. Самоопределение в выборе двигательной активности.
69. Саморазвитие и самосовершенствование в системе физической культуры.
70. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппараты современными средствами и методами.
71. Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы современными

средствами и методами.
72. Профилактика заболеваний дыхательной системы современными средствами и методами.
73. Профилактика миопии современными средствами и методами.

Типовые практические задания для самостоятельной работы.

1. Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики.
2. Составить комплекс упражнений на развитие координационных способностей.
3. Составить комплекс упражнений, направленных на развитие мышечной силы.
4. Составить комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости.
5. Выполнение самоконтроля за частотой сердечных сокращений во время учебного или самостоятельного занятия.
6. Составить комплекс упражнений для развития прыгучести.
7. Составить план тренировочного занятия общефизической направленности.
8. Составить программу индивидуальной физической подготовки.
9. Составить комплекс общеразвивающих упражнений для подготовительной части учебного занятия по избранному виду спорта.
10. Составить комплекс упражнений для заключительной части учебного занятия.
11. Составить комплекс специальных упражнений для профилактики зрения, снятия усталости и утомления с глаз.
12. Подготовить подвижную игру для основной части учебного занятия.
13. Составить и продемонстрировать комплекс упражнений на расслабление из различных исходных положений.
14. Составить комплекс упражнений физкультурной паузы для работников умственного труда.
15. Составить комплекс упражнений физкультурной паузы для работников физического труда.
16. Составить комплекс упражнений физкультурной минутки для снятия напряжения с плечевого пояса и рук.
17. Составить комплекс упражнений микропаузы активного отдыха
18. Составить комплекс упражнений вводной гимнастики.
19. Составить комплекс упражнений физкультурной минутки для снятия напряжения с туловища и ног.

4.3. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

4.3.1 Формируемые компетенции

Таблица 5

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенций	Наименование этапа компетенции
УК ОС - 7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС - 7.1	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ~ оценивать собственный уровень физической подготовленности; ~ применять методы и средства физической культуры для совершенствования своих физических качеств; ~ ставить и реализовывать цели, направленные на совершенствование собственной физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

4.3.2. Типовые оценочные средства

Типовые варианты тестов для проведения зачета
Вариант 1.

Выберите правильный ответ

1. В настоящее время анатомо-морфологическое строение организма человека общепринято изучать и излагать в следующей последовательности

а) клетки, ткани, органы, системы
б) системы, клетки, ткани, органы
в) системы, органы, ткани, клетки

2. Физическая культура направлена
а) на повышение трудоспособности организма
б) на укрепление уровня здоровья
в) на повышение активности мозговой деятельности

3. Спорт это
а) часть физической деятельности
б) часть физической культуры, направленная на совершенствование психических и физических способностей
в) метод физического воспитания

4. Согласно современным данным, в организме человека насчитывается
а) более 600 мышц
б) более 500 мышц
в) более 700 мышц

5. В каком из древних государств культура тела был достаточно высокой
а) Древняя Греция
б) Египет
в) Китай

6. Количество крови составляет
а) 6 - 8 % массы тела человека
б) 9 – 10 % массы тела человека
в) 11 - 12 % массы тела человека

7. При гиподинамии –
а) повышается утомляемость
б) увеличивается концентрация внимания
в) увеличивается способность к труду и обучению

8. Какие качества спортсмена ярко показывают эстетику физической культуры
а) физические
б) духовные
в) физические и духовные

9. Физическое упражнение – это

а) одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретной задачи

б) один из методов физического воспитания

в) основное средство физической культуры, способствующее решению задач физического воспитания

10. Адаптация – это

а) специфическая сущность человека, которая не упраздняет его биологическое начало

б) приспособление органов чувств и организма к новым, изменившимся условиям существования

в) способность быстро и рационально координировать движение тела

11. Гипоксия - это

а) кислородный голод

б) снижение работоспособности

в) повышение артериального давления

12. Какова суточная потребность организма в воде

а) 1 литр

б) 1,5 литра

в) соответствует количеству теряемой жидкости

13. Что понимается под закаливанием

а) купание в холодной воде и хождение босиком

б) приспособление организма к воздействиям внешней среды

в) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями

14. Какова норма потребления белков в день для взрослого человека

а) 60 – 70гр

б) 80 – 100гр

в) 110 - 130

Вариант 2.

Выберите правильный ответ

1. Назовите основной законодательный документ дисциплины «Физическая культура и спорт»

а) приказ Министерства здравоохранения РФ

б) приказ Министерства обороны РФ

в) приказ Министерства образования РФ

2. Физическая культура направлена на совершенствование

а) морально-волевых качеств людей

б) техники двигательных действий

в) природных физических свойств человека

3. Основным показателем физического состояния человека является его

а) артериальное давление

б) продолжительность жизни
в) здоровье

4. Физическая культура-это
а) стремление к высшим спортивным достижениям
б) разновидность развлекательной деятельности человека
в) часть человеческой культуры

5. Совокупность процессов синтеза в живом организме основное жизненное свойство клетки обмен веществ
а) катаболизм (сбрасывание, разрушение, совокупность протекающих в живом организме ферментных реакций расщепления сложных органических
веществ).
б) метаболизм (процессы, проходящие в любом живом организме для поддержания его жизни. Метаболизм позволяет телу расти, размножаться, заживлять повреждения и реагировать на окружающую среду).
в) ассимиляция (совокупность процессов синтеза в живом организме).

6. Частота сердечных сокращений у здорового взрослого человека составляет
а) 50— 60 ударов в минуту
б) 60— 80 ударов в минуту
в) 80— 90 ударов в минуту

7. Что свидетельствует о наличии запаса физических сил и возможности человека экономно их расходовать
а) лёгкость
б) быстрота
в) красота

8. В среднем суточное потребление энергии у юношей составляет
а) 3000
б) 2500
в) 2700

9. Физиология - это
а) наука, изучающая процессы жизнедеятельности организма, составляющих его физиологических систем, отдельных органов, тканей, клеток и субклеточных структур, механизмы регуляции этих процессов, а так же действие факторов внешней среды на динамику жизненных процессов.
б) наука, изучающая деятельность клеток
в) наука, изучающая строение организма

10. Гипокинезия – это
а) недостаток двигательной активности
б) повышение работоспособности
в) утомительная работа

11. Работоспособность – это

а) это способность человека выполнять конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности

б) это приспособление органов чувств и организма к новым условиям существования

в) это длительное использование предельных тренировочных нагрузок

12. Главный внутренний водитель ритма у человека

а) нервная система

б) сердце

в) гипоталамус

13. При нагрузках, связанных с интенсивным потоотделением необходимо

а) увеличить суточную норму потребления поваренной соли

б) увеличить суточную норму потребления белков

в) увеличить суточную норму потребления углеводов

14. Что является важнейшей функцией физической культуры

а) Воспитание этических норм у подрастающего поколения

б) Удовлетворение естественных потребностей человека в двигательной активности

в) Установление межличностных отношений

Вариант 3.

Выберите правильный ответ

1. Обеспечить высокое качество профессиональной подготовки выпускников вуза невозможно

а) без их собственной активной учебно-трудовой деятельности

б) без больших материальных вложений

в) без длительного отдыха

2.Процес обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения

а) основ техники

б) ведущего звена техники

в) деталей техники

3. Интерес к эмоционально привлекательной учебной работе

а) уменьшает продолжительность её выполнения

б) увеличивает продолжительность её выполнения

в) не влияет на продолжительность её выполнения

4. Какую продолжительность имеет период оптимальной (устойчивой) работоспособности

а) полчаса

б) 1,5 – 3 часа

в) 3 - 6 часов

5. Под техникой двигательных действий понимают

а) способ целесообразного решения двигательной задачи

б) способ организации движений при выполнении упражнений

в) последовательность движений при выполнении упражнений

6. Напряжение на экзаменах выше у студентов
а) с хорошей успеваемостью
б) со слабой успеваемостью
в) успеваемость не влияет на напряжение студентов

7. Сила – это
а) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством умственной деятельности
б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений
в) функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека

8. Относительная сила – это
а) величина абсолютной силы, приходящаяся на 5 кг массы тела человека
б) величина абсолютной силы, приходящаяся на 10 кг массы тела человека
в) величина абсолютной силы, приходящаяся на 1 кг массы тела человека

9. Какой режим занятий нежелателен в дни напряженной учебной деятельности (зачет, экзамен)
а) занятия с ЧСС выше 160 ударов в минуту и моторной плотностью 65 – 75 %
б) занятия с ЧСС 130 – 160 ударов в минуту и моторной плотностью 50 – 65%
в) занятия с ЧСС 110 -130 ударов в минуту и моторной плотностью 65 – 80%

10. Общая выносливость – это
а) способность выполнять работу с невысокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергосбережения
б) способность эффективно выполнять работу в определенной трудовой и спортивной деятельности, несмотря на физическое утомление
в) способность выполнять работу с высокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергосбережения

11. Гибкость – это
а) способность выполнять движения с высокой частотой
б) способность выполнять движения с большой амплитудой
в) комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений и двигательной реакции

12. Физическая подготовленность характеризуется
а) высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям
б) уровнем развития физических качеств
в) хорошим развитием систем дыхания и кровообращения
г) высокими результатами в учебной и трудовой деятельности

13. Срочный тренировочный эффект – это…
а) изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнения и в

ближайший период отдыха

б) изменения в организме на протяжении длительного периода тренировки в результате суммирования срочных и отставленных эффектов большого числа тренировочных занятий.

в) изменения, происходящие в организме в поздних фазах восстановления (на другой и последующие дни после нагрузки)

14. При выполнении физических упражнений нагрузка характеризуется

а) сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий

б) степенью преодолеваемых трудностей

в) утомлением, возникающим в результате их выполнения

Вариант 4

1. Что такое двигательный навык

а) умение правильно выполнять двигательное действие под постоянным контролем сознания

б) двигательное действие, доведенное до автоматизма

в) знания о выполнении двигательного действия в нестандартных условиях

2. Какой процент студентов ощущают дезадаптационный синдром при поступлении в институт

а) около 80%

б) около 35%

в) около 10%

3. Рассеянное внимание, частые отвлечения являются характеристиками

а) резкого утомления

б) значительного утомления

в) незначительного утомления

4. Какой из перечисленных периодов можно отнести к периодам снижения работоспособности

а) период оптимальной работоспособности

б) период врабатывания

в) период полной компенсации

5. Абсолютная сила – это

а) суммарная сила всех мышечных групп, участвующих в данном движении

б) сила отдельных мышечных групп, участвующих в данном движении

в) суммарная сила всех мышечных групп, не участвующих в данном движении.

6. Период спада работоспособности у «жаворонков» и «сов»
целесообразно было бы использовать

а) для занятий наиболее трудными дисциплинами

б) для посещения библиотеки

в) для отдыха, обеда

7. Быстрота – это

а) способность выполнять работу с невысокой интенсивностью в течение

продолжительного времени за счет аэробных источников энергосбережения

б) комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений и двигательной реакции

в) способность эффективно выполнять работу в определенной трудовой и спортивной деятельности, несмотря на физическое утомление

8. Ловкость – это

а) комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений и двигательной реакции

б) способность быстро, точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи

в) способность эффективно выполнять работу в определенной трудовой и спортивной деятельности, несмотря на физическое утомление

9. Статическая гибкость – это

а) гибкость, позволяющая сохранять позу и положение тела

б) способность быстро, точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи

в) способность эффективно выполнять работу в определенной трудовой и спортивной деятельности, несмотря на физическое утомление.

10. Отставленный тренировочный эффект это

а) изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнения и в ближайший период отдыха

б) изменения в организме на протяжении длительного периода тренировки в результате суммирования срочных и отставленных эффектов большого числа тренировочных занятий.

в) изменения, происходящие в организме в поздних фазах восстановления (на другой и последующие дни после нагрузки)

11. Физическая подготовленность характеризуется

а) высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям

б) уровнем развития физических качеств

в) хорошим развитием систем дыхания и кровообращения

г) высокими результатами в учебной и трудовой деятельности

12. Чем характеризуется утомление

а) отказом от работы

б) временным снижением работоспособности организма

в) повышенной ЧСС

13. Кумулятивный тренировочный эффект – это…

а) изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнения и в ближайший период отдыха

б) изменения в организме на протяжении длительного периода тренировки в результате суммирования срочных и отставленных эффектов большого числа тренировочных занятий.

в) изменения, происходящие в организме в поздних фазах восстановления (на другой и последующие дни после нагрузки)

14. Физическая подготовленность характеризуется
а) высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям
б) уровнем развития физических качеств
в) хорошим развитием систем дыхания и кровообращения
г) высокими результатами в учебной и трудовой деятельности

Типовые варианты тестов для проведения зачета

Вариант 1.

Выберите правильный ответ.
1. Планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями связано
а) с индивидуальным подходом
б) с наличием времени
в) с физической подготовкой

2.Укажите диапазон предельно допустимой ЧСС во время физической нагрузки у нетренированного человека
а)180-200 уд/мин
б)170-180 уд/мин
в)140-160 уд/мин

3. Степень сложности упражнений зависит от
а) выносливости мышечных групп
б) количества мышечных групп
в) развитости мышечных групп

4. Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека
а) 85-90 уд./мин.
б) 80-84 уд./мин.
в) 60-80 уд./мин.

5. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе
а) сила
б) выносливость
в) ловкость
г) быстрота

6. К единоборствам можно отнести
а) вольная борьба
б) триатлон
в) современное пятиборье

7. Основным методов тренировки в беге является метод
а) постепенный
б) ступенчатый

в) равномерный

8. Коррекция двигательной подготовленности связана
а) с постоянной оценкой своих возможностей
б) с самооценкой уровня подготовленности
в) с индивидуальной подготовкой.

9. Под физическим развитием понимается
а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни человека
б) процесс совершенствования физических качеств
в) уровень , обусловленный регулярностью занятий физической культурой и спортом

10. К видам спорта, акцентировано развивающим общую выносливость, можно отнести
а) велосипедный спорт, биатлон, спортивное ориентирование
б) футбол, хоккей, волейбол
в) шахматы, шашки

11. Какая дистанция в легкой атлетике является классической
а) 100 м
б) 200м
в) 500м

Вариант 2.

1. Самостоятельные занятия проводятся по общепринятой структуре
а) разминка, основная часть, заключительная часть
б) основная часть, заключительная часть
в) физическая подготовка, основная часть, заключительная часть

2. С ростом тренировок оздоровительный эффект
а) постепенно снижается
б) резко повышается
в) постепенно повышается

3. Основными показателями физического развития человека являются
а) антропометрические характеристики человека
б) результаты прыжка в длину с места
в) результаты в челночном беге
г) уровень развития общей выносливости

4. Что называется осанкой
а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие
б) пружинные характеристики позвоночника и стоп
в) привычная поза человека в вертикальном положении

5. Методика занятий силовыми упражнениями в целом опирается

а) на ритмичный метод развития силы
б) на повторный метод развития силы
в) на силовой метод развития силы

6. Главной причиной нарушения осанки является
а) привычка определенным позам
б) слабость мышц
в) отсутствие движения во время учебных занятий
г) ношение сумки в одной руке

7. Занятия видами спорта, развивающими общую выносливость, проводятся
а) с низкой интенсивностью (пульс до 130 удар/мин)
б) со средней интенсивностью (пульс до 155 удар/мин)
в) с высокой интенсивностью (пульс до 185 удар/мин)

8. К видам спорта, связанным с развитием скоростно-силовых качеств, относятся
а) бег на короткие и средние дистанции
б) гиревой спорт
в) легкоатлетические метания, толкание ядра

9. Какая из систем специальных упражнений применяется как восстановительное и разминочное средство
а) шейпинг
б) бодиденс
в) стретчинг

10. Какая дистанция в легкой атлетике не является классической
а) 100 м
б) 200м
в) 500м

11. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости
а) тяжелая атлетика
б) гимнастика
в) современное пятиборье

Вариант 3

Выберите правильный ответ
1. ППФП это:
а) первоначальная прикладная физическая подготовка
б) пропорционально прикладная физическая подготовка
в) профессионально прикладная физическая подготовка

2. Прикладные умения и навыки обеспечивают
а) физическое воспитание
б) безопасность в жизни
в) безопасность в быту

3. Для организма наиболее благоприятен

а) динамический режим работы

б) статический режим работы

в) когда происходит смена нагрузки, перемена усилий и групп работающих мышц

4. Длительное выполнение работы в положении сидя вызывает хроническую перегрузку

а) нервной системы

б) мышечной системы

в) позвоночника

5. Под влиянием физических нагрузок улучшается:

а) кровоснабжение отдельных тканей

б) кровоснабжение всех тканей

в) кровоснабжение сердца

6. Профессионально-прикладную физическую подготовку следует проводить:

а) круглогодично;

б) во внеучебное время;

в) в каникулярное время;

г) в период прохождения учебных производственных практик.

7. Основные средства ППФП (4 правильных варианта):

а) знания, умения и навыки в профессиональной сфере;

б) прикладные виды спорта;

в) оздоровительные силы природы и гигиенические факторы;

г) вспомогательные средства, обеспечивающие качество учебного процесса по разделу ППФП;

д) упражнения психофизического сопряжения;

е) прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта.

8. Целью профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов является: а) обеспечение формирования и совершенствования свойств и качеств личности, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности;

б) формирование с помощью различных средств физической культуры и спорта профессионально важных свойств и качеств личности;

в) содействие освоению конкретной профессии, достижение необходимого уровня профессиональной дееспособности и психофизической готовности к высокопроизводительному труду.

9. Продолжительность физкультурной минутки составляет

а) 1 – 2 мин

б) от 8 до 10 мин

в) не менее 30 мин

10. Выберите приемы регуляции эмоциональных состояний

а) преднамеренная задержка проявления или изменения выразительных движений (произвольное управление тонусом лицевых мимических мышц и другими выразительными движениями тела)

б) специальные виды массажа и самомассажа

в) дыхательные упражнения

г) воздействие речью

д) аутогенная тренировка

е) всё перечисленное в пунктах а – д

Вариант 4

Выберите правильный ответ

1. Прикладные знания можно получить в процессе

а) физического воспитания

б) духовного развития

в) психофизической готовности

2. Работоспособность восстанавливается быстрее и полнее

а) в состоянии покоя

б) в активном состоянии

в) в состоянии пассивного отдыха

3. Динамика работоспособности это

а) динамический фактор

б) физический фактор

в) интегральный фактор

4. Продолжительность утренней гимнастики составляет

а) 5 – 10 мин

б) от 8 -10 до 20 -30 мин

в) не менее 30 мин

5. ППФП это:

а) первоначальная прикладная физическая подготовка

б) пропорционально прикладная физическая подготовка

в) профессионально прикладная физическая подготовка

6. Формы ППФП студентов во внеучебное время (3 правильных варианта):

а) практические занятия по физической культуре в вузе с применением элементов прикладных видов спорта;

б) секционные занятия по прикладным видам спорта;

в) физкультпаузы в перерывах учебных занятий;

г) занятия в туристических клубах;

д) самостоятельные занятия ППФП;

е) ППФП в период производственных практик.

7. Основные средства ППФП (4 правильных варианта):

а) знания, умения и навыки в профессиональной сфере;

б) прикладные виды спорта;

в) оздоровительные силы природы и гигиенические факторы;

г) вспомогательные средства, обеспечивающие качество учебного процесса по разделу ППФП;

д) упражнения психофизического сопряжения;

е) прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта.

8. Факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки (укажите 3 правильных ответа):

а) сфера деятельности;

б) финансово-экономическое состояние конкретной сферы деятельности;

в) содержание и условия труда;

г) экологические условия проживания;

д) психофизиологические особенности труда.

9. Продолжительность микропаузы активного отдыха составляет

а) 20 – 30 сек

б) от 5 до 10 мин

в) не менее 15 мин

10. Саморегуляция психологического состояния – это….

а) умение самостоятельно активно изменять процессы, происходящие в собственном организме, и управлять ими

б) упражнения для головы

в) упражнения для дыхания

Шкала оценивания: зачтено, не зачтено.

Описание показателей и критериев оценивания на различных этапах их формирования описание шкал оценивания.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета.

Показатели, критерии и оценивание компетенций по этапам их формирования

Таблица 6

Наименование темы	**Код компетенции**	**Критерии оценивания**	**Оценка**
1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра и специалиста.	УК ОС -7	Студент владеет знаниями, умениями и навыками в рамках дисциплины в полном объеме учебной программы, достаточно глубоко осмысливает дисциплину; самостоятельно и исчерпывающе отвечает на все вопросы, подчеркивая при этом самое	Зачтено (61-100% правильных ответов)
2. Социально-биологические основы физической культуры	УК ОС -7		
3. Основы здорового образа	УК ОС -7		

жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья.		существенное. Хорошо знаком с основной литературой. Студент владеет знаниями, умениями и навыками в рамках дисциплины почти в полном объеме программы (имеются пробелы знаний только в некоторых, особенно сложных разделах); самостоятельно и отчасти при наводящих вопросах дает полноценные ответы на вопросы; не всегда выделяет наиболее существенное, не допускает вместе с тем серьезных ошибок в ответах. Обучающийся не освоил обязательного минимума знаний, умений и навыков в рамках дисциплины, не способен ответить на вопросы даже при дополнительных наводящих вопросах.	Не- зачтено (менее 60% правильных ответов)
4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	УК ОС -7		
5. Педагогические основы физического воспитания	УК ОС -7		
6. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	УК ОС -7		
7. Основы спортивной и оздоровительной тренировки.	УК ОС -7		
8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	УК ОС -7		
9. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом.	УК ОС -7		
10. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	УК ОС -7		
11. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	УК ОС -7		
12. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) бакалавров и специалистов.	УК ОС -7		
13. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.	УК ОС -7		

14. Основы рекреационной и лечебной физической культуры.	УК ОС -7		

4.4. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности характеризующие этапы формирования компетенций

Порядок организации и проведения занятий определен следующими нормативными локальными актами:

- Приказ от 27.07.2016 года Об утверждении «Порядка проведения занятий в РАНХиГС по физической культуре»
http://orel.ranepa.ru/upload/iblock/5ce/Por_osv_disc_fiz_kult_27.07.2016.PDF
- Приказ от 05.12.2017 Об утверждении регламента «О порядке реализации дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту в Среднерусском институте управления – филиале РАНХиГС
http://orel.ranepa.ru/upload/iblock/94a/Prikaz_reglam_fiz_05.12.2017.pdf

Изучение дисциплины завершается зачетом в соответствии с учебным планом, который проводится по содержанию изученных тем. В самом начале учебного курса желательно ознакомиться со следующей учебно-методической документацией:

- программой дисциплины;
- перечнем знаний и умений и навыков, которыми студент должен владеть;
- тематическими планами лекций, практических занятий;
- контрольными мероприятиями;
- перечнем учебников, учебных пособий по дисциплине, а также электронными ресурсами;
- перечнем примерных вопросов к темам занятий и к зачету.

Непосредственная подготовка к зачету осуществляется по вопросам, представленным в данной рабочей программе. Необходимо тщательно изучить формулировку каждого вопроса, вникнуть в его суть, желательно составить план ответа. Обычно план включает в себя:

- показ теоретической и практической значимости рассматриваемого вопроса;
- определение сущности рассматриваемого предмета;
- основные элементы содержания и структуры предмета рассмотрения;
- показ роли и значения рассматриваемого материала для практической деятельности.

Необходимо отметить для себя пробелы в знаниях, которые следует ликвидировать в ходе подготовки, для чего возможно обратиться за консультацией к преподавателю.

В процессе подготовки к практическим занятиям студентам предлагается ознакомиться с вопросами к теме, рассматриваемой на лекции и практическом занятии.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Обучение по дисциплине «Физическая культура и спорт» предполагает изучение курса на аудиторных занятиях (лекции, практические занятия) и самостоятельных занятиях.

Практические занятия дисциплины «Физическая культура и спорт» предполагают их проведение в различных формах с целью выявления полученных знаний, умений, навыков и компетенций с проведением контрольных мероприятий.

С целью обеспечения успешного обучения студент должен готовиться к лекции,

она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;
- ориентирует в учебном процессе.

Подготовка к лекции заключается в следующем:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора);
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей профессиональной подготовке;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции.

Подготовка к практическим занятиям:

- внимательно прочитайте материал лекций относящихся к данному семинарскому занятию, ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям;
- выпишите основные термины;
- ответьте на контрольные вопросы по семинарским занятиям, готовьтесь дать развернутый ответ на каждый из вопросов;
- уясните, какие учебные элементы остались для вас неясными и постарайтесь получить на них ответ заранее (до семинарского занятия) во время текущих консультаций преподавателя;
- готовиться можно индивидуально, парами или в составе малой группы, последние являются эффективными формами работы;
- рабочая программа дисциплины в части целей, перечню знаний, умений, терминов и учебных вопросов может быть использована вами в качестве ориентира в организации обучения.

Подготовка к зачету. К зачету необходимо готовится целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. Попытки освоить дисциплину в период зачётно-экзаменационной сессии, как правило, показывают не слишком удовлетворительные результаты. В самом начале учебного курса познакомьтесь со следующей учебно-методической документацией:

- программой дисциплины;
- перечнем знаний и умений, которыми студент должен владеть;
- тематическими планами лекций, семинарских занятий;
- контрольными мероприятиями;
- учебником, учебными пособиями по дисциплине, а также электронными ресурсами;
- перечнем вопросов к зачету.

После этого у вас должно сформироваться четкое представление об объеме и характере знаний и умений, которыми надо будет овладеть по дисциплине.

Систематическое выполнение учебной работы на лекциях и практических занятиях позволит успешно освоить дисциплину и создать хорошую базу для сдачи зачета.

Самостоятельная работа студентов.

Это вид деятельности студента, включающий в себя изучение лекционного материала, учебников и учебных пособий, первоисточников, подготовку сообщений, выступления на групповых занятиях, выполнение заданий преподавателя.

Методика самостоятельной работы предварительно разъясняется преподавателем и

в последующем может уточняться с учетом индивидуальных особенностей студентов. Время и место самостоятельной работы выбираются студентами по своему усмотрению с учетом рекомендаций преподавателя.

Самостоятельную работу над дисциплиной следует начинать с изучения программы, которая содержит основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучаемых. Обязательно следует вспомнить рекомендации преподавателя, данные в ходе установочных занятий. Затем – приступать к изучению отдельных разделов и тем в порядке, предусмотренном программой.

Получив представление об основном содержании раздела, темы, необходимо изучить материал с помощью учебника. Целесообразно составить краткий конспект или схему, отображающую смысл и связи основных понятий данного раздела и включенных в него тем. Обязательно следует записывать возникшие вопросы, на которые не удалось ответить самостоятельно.

6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

6.1. Основная литература

1. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вуза : учебное пособие / С. И. Крамской, И. А. Амельченко, Н. Б. Кутергин [и др.] ; под редакцией С. И. Крамского, И. А. Амельченко. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2022. — 236 с. — ISBN 978-5-361-00997-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа IPR CMAPT : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/books/133731/details.

2. Физическая культура и спорт : учебное пособие / П. Б. Джалилов, Е. А. Ананичев, О. А. Логинов [и др.]. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2023. — 60 с. — ISBN 978-5-7937-2337-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа IPR CMAPT : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/books/140193/details.

3. Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небратенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа IPR CMAPT : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/books/116615/details.

6.2. Дополнительная литература

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. - 283 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-31286-5. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1081521

2. Зульфугарзаде, Т. Э. Правовые основы физической культуры и спорта : учебное пособие / Т.Э. Зульфугарзаде. — Москва : ИНФРА-М, 2026. — 140 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс]. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/textbook_58da4dd5479ec. - ISBN 978-5-16-021620-1. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2219341.

3. Оздоровительная тренировка лиц зрелого возраста: направленность, содержание, методики: монография / С. В. Савин, О. Н. Степанова, В. С. Соколова, И. В.

Николаев; под ред. О. Н. Степановой. - Москва: МПГУ, 2017. - 200 с. - ISBN 978-5-4263-0492-5. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1340960

4. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов, составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. - Москва: Научный консультант, 2017. - ISBN 978-5-9909615-6-2. https://znanium.com/catalog/product/1023871.

5. Физическая культура, спорт и основы военной подготовки студентов : учебное пособие / М. П. Коновалова, С. В. Кузнецова, Н. Н. Черевишник [и др.]. — Саратов : Саратовский государственный технический университет имени Ю.А. Гагарина, ЭБС АСВ, 2024. — 108 с. — ISBN 978-5-7433-3615-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа IPR CMAPT : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/books/141142/details

6. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2021. - 201 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1361807.

6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

1. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях. / Под ред. Родиченко В.С. и др. - М.: "Советский спорт", 2003.- 128с.
2. Максимова Е.Н., Ветков Н.Е., Алексеенков А.Е. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие - Орел: Изд-во СИУ-филиал РАНХиГС, 2017.- 52с.

6.4. Нормативные правовые документы

1. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ (ред. от 29.06.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. О внесении изменений в федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации от 05.10.2015 №274-ФЗ.
3. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24.03.2014 №172.
4. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) – версия с изменениями из постановления №1508 от 30.12.2015.
5. Федеральный закон от 24.11.1995 года №181– ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».
6. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 года № 1101-р.

6.5. Интернет-ресурсы

1. IPR books.ru http://www.iprbookshop.ru/
2. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» http://cyberleninka.ru/
3. ЭБС Издательства «Лань» https://e.lanbook.com/
4. ЭБС ЮРАЙТ http://urait.ru/
5. ЭБС Национальный цифровой ресурс «Руконт» http://rucont.ru/
6. Электронная библиотека eLIBRARY.RU http://elibrary.ru/defaultx.asp
7. Сайт журнала «Физкультура и спорт»: http://www.fismag.ru/
8. Сайт журнала «Лыжный спорт России» http://www.skisport.ru/
9. Сайт журнала «Культура здоровой жизни» http://kzg.narod.ru/
10. Сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» http://www.teoriya.ru/ru
11. Сайт науч-метод. журнала «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» http://www.teoriya.ru/ru
12. сайт Федерации волейбола России http://www.volley.ru/
13. сайт Федерации легкой атлетики России http://www.rusathletics.com/
14. сайт футбола России http://www.rusfootball.info/

7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Материально-техническая база

Вид помещения	Оборудование
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации 302001, Орловская область, г. Орёл, ул. Панчука, д.1, Литер А1.	Столы, стулья, аудиторная доска меловая трехстворчатая.
Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации 302001, Орловская область, г. Орёл, ул. Панчука, д.1, Литер А1.	Столы, стулья, аудиторная доска меловая, трехстворчатая.
Электронная библиотека / Аудитория для выполнения самостоятельных работ 302001, Орловская область, г .Орёл, ул. Панчука, д.1,Литер А1.	Столы, стулья, компьютеры, принтеры. Шкафы (стеллаж) для показа новых изданий учебной литературы, электронных книг.

Перечень программного обеспечения, необходимого для реализации дисциплины «Физическая культура и спорт»

Наименование программного обеспечения	Назначение и тип лицензии программного обеспечения
7-Zip	Архиватор с высокой степенью сжатия Свободная лицензия
Adobe reader – Russian	Просмотр, печать и внесение аннотаций в документы PDF. Свободная лицензия
Adobe Acrobat Reader DC–Russian	Чтение, печать и рецензирование файлов PDF. Свободная лицензия
Google Chrome	Браузер Свободная лицензия
Opera	Браузер. Свободная лицензия
Yandex Браузер	Браузер Свободная лицензия
Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows	Антивирус - Kaspersky Endpoint Security для бизнеса Стандартный Russian Edition. 250499 Node 2 year Educational Renewal License – лицензия до 2018-01-03

	Лицензированная версия
Windows XP Professional Windows 7 Professional Windows 8 Pro Windows 8.1 Pro	Операционные системы. Лицензированная версия
Office Professional Plus 2007 (Access 2007, Communicator 2007, Excel 2007, InfoPath 2007, Outlook 2007, PowerPoint 2007, Publisher 2007, Word 2007) **Office Professional Plus 2010** (Microsoft Excel 2010, Microsoft Outlook 2010, Microsoft PowerPoint 2010, Microsoft Word 2010, Microsoft Access 2010, Microsoft InfoPath 2010, Microsoft Communicator, Microsoft Publisher 2010, Microsoft OneNote 2010, Microsoft SharePoint Workspace 2010) **Office Standard 2007** Word 2007, Excel 2007, PowerPoint 2007, Outlook 2007) **Office Standard 2010** Word 2010, Excel 2010, PowerPoint 2010, OneNote 2010, Outlook 2010, Publisher 2010) **Office Standard 2013** (Microsoft Office Word 2013, Microsoft Excel 2013, Microsoft PowerPoint 2013, Microsoft OneNote 2013, Microsoft Publisher 2013, Microsoft Outlook 2013)	Пакет офисных приложений. Лицензированная версия