

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
Высшего образования
«Воронежский государственный технический университет»

УТВЕРЖДАЮ

декан факультета

С.А. Баркалов

31 августа 2021 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дисциплины**

«Физическая культура и спорт»

Специальность 38.05.01 ЭКОНОМИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

Специализация специализация N 2 "Экономика и организация производства на режимных объектах"

Квалификация выпускника ЭКОНОМИСТ

Нормативный период обучения 5лет/6 лет

Форма обучения очная/заочная

Год начала подготовки 2017

Автор программы

 /Литвинов Е.В./

**Заведующий кафедрой
физического воспитания и
спорта**

 /Литвинов Е.В./

Руководитель ОПОП

 / Кривякин К.С./

Воронеж 2021

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Цели дисциплины

Целью дисциплины "Физическая культура" является формирование физической культуры личности, приобретение опыта творческого использования средств и методов физической культуры и спорта, создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию, обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности студентов.

1.2. Задачи освоения дисциплины

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; - знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту; - создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей

профессии и быту;

- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;

- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;

2.МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам базовой части блока Б1.

3.ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» направлен на формирование следующих компетенций:

ОК-9 – способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни

Компетенция	Результаты обучения, характеризующие сформированность компетенции
ОК-9	Знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни
	Уметь использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
	Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура и спорт» составляет 2 з.е.

Распределение трудоемкости дисциплины по видам занятий

Очная форма обучения

Виды учебной работы	Всего часов	Семестры	
		4	5
Аудиторные занятия (всего)	72	36	36
В том числе:			
Практические занятия (ПЗ)	72	36	36
Виды промежуточной аттестации - зачет	+	+	+
Общая трудоемкость:			

академические часы	72	36	36
зач.ед.	2	1	1

Заочная форма обучения

Виды учебной работы	Всего часов	Семестры
		2
Аудиторные занятия (всего)	2	2
В том числе:		
Лекции	2	2
Самостоятельная работа	66	66
Часы на контроль	4	4
Виды промежуточной аттестации - зачет	+	+
Общая трудоемкость:		
академические часы	0	72
зач.ед.	2	2

5.СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ(МОДУЛЯ)

5.1Содержание разделов дисциплины и распределение трудоемкости по видам занятий

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование темы	Содержание раздела	Прак зан.	СРС	Всего, час
1	Физическая культура как учебный предмет в высшей школе. Социально- биологические основы физической культуры	Введение в содержание курса. Организация учебного процесса по физическому воспитанию студентов. Программа курса. Цель, задачи и формы организации занятий. Учебный процесс в основном, подготовительном, специальном и спортивном отделениях. Зачетные требования и обязанности студентов. Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека	12	-	12
2	Основы здорового образа жизни. Совершенствование человека. Теоретические основы физической культуры	Общая характеристика понятия «здоровье». Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Составляющие здорового образа жизни: целостное оздоровительное обучение, релаксационные методы, физическая активность, произвольная	12	-	12

		гиповентиляция легких, рациональное питание и дозированное голодание, холодовое закаливание. Человек как ответственное живое существо. Характеристика составных частей человека: сущности, ментальных начал и физического тела. Понятие потребности, общая характеристика потребностей человека. Мышление человека и его сферы: подсознание, сверхсознание и сознание, их связь с потребностями. Перераспределение нейронного ресурса мышления в зависимости от потребностей человека. Влияние потребностей и мышления на тип человека. Жизненная неудача – причина искажения сущности человека. Свобода, здоровье и счастье, как главные человеческие ценности. Их взаимосвязь в процессе прогрессивного развития. Эволюционный цикл человека и методологические принципы его организации: сущностно-эмоциональное воспитание и общая гомеостатическая тренировка. Существующие понятия здоровья. Общие представления о здоровом образе жизни. Здоровье как процесс прогрессивного самовоспроизведения. Организация эволюционного цикла человека - основа здорового образа жизни. Методологические принципы: сущностно-эмоциональное воспитание и общая гомеостатическая тренировка. Физическая культура как вид культуры человека и общества. Понятие физической культуры и многообразие его определений. Взаимосвязь понятия «физическая культура» с другими понятиями - «физическое воспитание», «физическое развитие», «спорт», «физическая рекреация», «двигательная реабилитация», «адаптивная физическая культура» и др. Предмет теории физического воспитания. Принципы физического воспитания. Понятие «принцип». Основополагающие (социальные) принципы физического воспитания. Общепедагогические (общеметодические) принципы обучения и воспитания. Сущность принципов сознательности и активности, доступности и индивидуализации, наглядности. Специфические принципы методики физического воспитания. Принцип непрерывности процесса физического воспитания. Принцип системного чередования нагрузок и отдыха. Взаимосвязь принципов в системе физического воспитания. Требования к практической реализации принципов. Общая характеристика средств физического воспитания. Понятие о средствах физического воспитания. Специфические и неспецифические (общепедагогические) средства физического воспитания. Физическое упражнение как основное средство физического воспитания, факторы, определяющие воздействие физических упражнений. Классификация физических упражнений: по их биомеханическим особенностям, направленности на развитие двигательных качеств или обучения двигательным действиям, спортивной технике и др. Анализ гигиенических факторов и оздоровительных (естественных) сил природы (солнце, воздух и вода) как специфических средств физического воспитания. Использование тренажеров, технических устройств и информационных технологий в физическом воспитании. Методы физического воспитания. Понятие о методах, методических приемах и			
--	--	--	--	--	--

		средствах организации физического воспитания. Специфические и неспецифические (общепедагогические) методы, используемые в процессе физического воспитания. Специфические методы физического воспитания: методы строго регламентированного упражнения, используемые преимущественно при обучении двигательным действиям, их разновидности и особенности; методы строго регламентированного упражнения, используемые преимущественно при развитии физических качеств. Круговая тренировка - комплексная организационно-методическая форма, включающая ряд методов строго регламентированного упражнения. Круговая тренировка по методу непрерывного упражнения, интервального упражнения с полными и жесткими интервалами отдыха. Общая характеристика методических особенностей разновидностей круговой тренировки. Игровой и соревновательный методы в физическом воспитании. Неспецифические (общепедагогические) методы физического воспитания. Особенности применения методов словесного и наглядного воздействия			
3	Общая характеристика физических качеств. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	Понятие о физических качествах. Основные виды физических качеств. Сила и ее разновидности. Средства развития силы. Общая характеристика быстроты. Основные виды проявления быстроты. Средства развития быстроты. Общая характеристика выносливости. Основные типы утомления. Координация и ее разновидности. Общая характеристика гибкости. Определение активной и пассивной гибкости и примеры физических упражнений. Общая физическая подготовка и ее задачи. Специальная физическая подготовка и ее задачи. Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Врачебный контроль как обязательное условие допуска к занятиям физической культурой. Самоконтроль, его основные методы и показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов самоконтроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия в режиме дня студенческой молодежи. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок самостоятельных занятий и уровнем физической подготовленности.	12	-	12
4	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания. Спортивные игры в системе физического воспитания	Социальные функции спорта. Спортивная классификация. Особенности определения спортивных результатов. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. ЕВСК. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.	12	-	12

		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. Определение спортивных игр. Сущность спортивных игр как разновидность спорта. Роль спортивных игр в системе физического воспитания и спорта. Основные признаки и классификация спортивных игр. Особенности спортивных игр. Характерные признаки. Командные и лично-командные виды спортивных игр. Эффективность спортивных игр в развитии личности. Правила игры (настольный теннис, волейбол, баскетбол, гандбол, мини-футбол, бадминтон, лапта).			
5	Основы спортивной тренировки. Планирование и контроль в физическом воспитании	Цели и задачи спортивной тренировки, ее методы и средства. Основные принципы и стороны тренировки. Определение тренировочной и соревновательной нагрузки. Структура многолетнего процесса подготовленности спортсмена. Изучение построения тренировки в микроциклах, мезоциклах, макроциклах. Общие положения технологий планирования и контроля за соревновательной и тренировочной деятельностью спортсмена. Планирование занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Педагогический контроль. Содержание и виды педагогического контроля. Продолжительность и регулярность занятий спортом или физическими упражнениями. Развитие функциональных возможностей и физических способностей. Волевая и специальная психологическая подготовленность. Основные разделы планирования тренировки. Перспективное, годовое, текущее и оперативное планирование. Контроль за состоянием различных сторон подготовленности. Стандартные тренировочные пробы, специальные зачётные требования и нормативы. Задачи педагогического контроля. Контроль посещаемости занятий. Контроль за тренировочными нагрузками и состоянием занимающегося. Контроль овладения техникой избранного вида спорта или системы физических упражнений. Учёт спортивных результатов. Врачебно-педагогический, Самоконтроль, дневник самоконтроля.	12	-	12
6	Оздоровительные виды физической культуры. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	Оздоровительная физическая культура. Сущность оздоровительных систем и виды систем. Традиционные оздоровительные системы. Йога и ее особенности. У-шу, современные школы и их особенности. Современные оздоровительные системы. Стретчинг, преимущества методики, положительные свойства. Атлетическая гимнастика, особенности методики, «дозировка» нагрузок. Ритмическая гимнастика (аэробика), ее особенности и современные направления. Изотон, методика и преимущества. Сущность теории холизма. Условия, необходимые для формирования здоровья с точки зрения холизма.	12	-	12

		«Примитивные» оздоровительные системы. Оздоровительная система «Детка», особенности методики. 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			
Итого			72	0	72

Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование темы	Содержание раздела	Лекц	СРС	Всего, час
1	Физическая культура как учебный предмет в высшей школе.	Введение в содержание курса. Организация учебного процесса по физическому воспитанию студентов. Программа курса. Цель, задачи и формы организации занятий. Учебный процесс в основном, подготовительном, специальном и спортивном отделениях. Зачетные требования и обязанности студентов.	2	10	12
2	Теоретические основы физической культуры	Физическая культура как вид культуры человека и общества. Понятие физической культуры и многообразие его определений. Взаимосвязь понятия «физическая культура» с другими понятиями - «физическое воспитание», «физическое развитие», «спорт», «физическая рекреация», «двигательная реабилитация», «адаптивная физическая культура» и др. Предмет теории физического воспитания. Принципы физического воспитания. Понятие «принцип». Основополагающие (социальные) принципы физического воспитания. Общепедагогические (общеметодические) принципы обучения и воспитания. Сущность принципов сознательности и активности, доступности и индивидуализации, наглядности. Специфические принципы методики физического воспитания. Принцип непрерывности процесса физического воспитания. Принцип системного чередования нагрузок и отдыха. Взаимосвязь принципов в системе физического воспитания. Требования к практической реализации принципов. Общая характеристика средств физического воспитания. Понятие о средствах физического воспитания. Специфические и неспецифические (общепедагогические) средства физического воспитания. Физическое упражнение как основное средство физического воспитания, факторы, определяющие воздействие физических упражнений. Классификация физических упражнений: по их биомеханическим особенностям, направленности на развитие двигательных качеств или обучения двигательным действиям, спортивной технике и др. Анализ гигиенических факторов и оздоровительных (естественных) сил природы (солнце, воздух и вода) как специфических средств физического воспитания. Использование	-	10	10

		тренажеров, технических устройств и информационных технологий в физическом воспитании. Методы физического воспитания. Понятие о методах, методических приемах и средствах организации физического воспитания. Специфические и неспецифические (общепедагогические) методы, используемые в процессе физического воспитания. Специфические методы физического воспитания: методы строго регламентированного упражнения, используемые преимущественно при обучении двигательным действиям, их разновидности и особенности; методы строго регламентированного упражнения, используемые преимущественно при развитии физических качеств. Круговая тренировка - комплексная организационно-методическая форма, включающая ряд методов строго регламентированного упражнения. Круговая тренировка по методу непрерывного упражнения, интервального упражнения с полными и жесткими интервалами отдыха. Общая характеристика методических особенностей разновидностей круговой тренировки. Игровой и соревновательный методы в физическом воспитании. Неспецифические (общепедагогические) методы физического воспитания. Особенности применения методов словесного и наглядного воздействия.			
3	Общая характеристика физических качеств	Понятие о физических качествах. Основные виды физических качеств. Сила и ее разновидности. Средства развития силы. Общая характеристика быстроты. Основные виды проявления быстроты. Средства развития быстроты. Общая характеристика выносливости. Основные типы утомления. Координация и ее разновидности. Общая характеристика гибкости. Определение активной и пассивной гибкости и примеры физических упражнений. Общая физическая подготовка и ее задачи. Специальная физическая подготовка и ее задачи	-	10	10
4	Спортивные игры в системе физического воспитания	Определение спортивных игр. Сущность спортивных игр как разновидность спорта. Роль спортивных игр в системе физического воспитания и спорта. Основные признаки и классификация спортивных игр. Особенности спортивных игр. Характерные признаки. Командные и лично-командные виды спортивных игр. Эффективность спортивных игр в развитии личности. Правила игры (настольный теннис, волейбол, баскетбол, гандбол, мини-футбол, бадминтон, лапта).	-	12	12
5	Основы спортивной тренировки	Цели и задачи спортивной тренировки, ее методы и средства. Основные принципы и стороны тренировки. Определение тренировочной и соревновательной нагрузки. Структура многолетнего процесса подготовленности спортсмена. Изучение построения тренировки в микроциклах, мезоциклах, макроциклах. Общие положения технологий планирования и контроля за соревновательной и тренировочной деятельностью спортсмена.	-	12	12
6	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	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	-	12	12

		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			
Итого			2	66	68

5.2Перечень лабораторных работ

Не предусмотрено учебным планом

6.ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ ПРОЕКТОВ(РАБОТ) И КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

В соответствии с учебным планом освоение дисциплины не предусматривает выполнение курсового проекта(работы) или контрольной работы.

7.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

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

7.1.1Этап текущего контроля

Результаты текущего контроля знаний и межсессионной аттестации оцениваются по следующей системе:

«аттестован»;

«неаттестован».

Компетенция	Результаты обучения, характеризующие сформированность компетенции	Критерии оценивания	Аттестован	Неаттестован
ОК-9	знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни	Сдача экзамена на оценку «отлично»	Выполнение работ в срок, предусмотренный в рабочих программах	Невыполнение работ в срок, предусмотренный в рабочих программах
	уметь использовать творчески средства и методы профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Сдача экзамена на оценку «хорошо»	Выполнение работ в срок, предусмотренный в рабочих программах	Невыполнение работ в срок, предусмотренный в рабочих программах
	владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	Сдача экзамена на оценку «удовлетворительно»	Выполнение работ в срок, предусмотренный в рабочих программах	Невыполнение работ в срок, предусмотренный в рабочих программах

7.1.2 Этап промежуточного контроля знаний

Результаты промежуточного контроля знаний оцениваются в 4,5 семестре для очной формы обучения, 2 семестре для заочной формы обучения по двухбалльной системе:

«зачтено»

«незачтено»

Компетенция	Результаты обучения, характеризующие сформированность компетенции	Критерии оценивания	Зачтено	Незачтено
ОК-9	знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни	Тест	Выполнение теста на 70-100%	Выполнение менее 70%
	уметь использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Решение стандартных практических задач	Продемонстрирован верный ход решения в большинстве задач	Задачи не решены
	владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	Решение прикладных задач в конкретной предметной области	Продемонстрирован верный ход решения в большинстве задач	Задачи не решены

7.2 Примерный перечень оценочных средств (типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и(или) опыта деятельности)

7.2.1 Примерный перечень заданий для подготовки к тестированию

1. Какое из приведенных понятий является более широким?

- А) Физическое воспитание;
- Б) Физическая культура;
- В) Спорт;
- Г) Физическое совершенство.

2. Физическая рекреация – это, прежде всего:

- А) Двигательный активный отдых, туризм;
- Б) Средство лечения и восстановление функций после травм или заболеваний;
- В) Утренняя гимнастика;
- Г) Дозированный бег.

3. Сколько обязательных тестов по физической подготовленности предусмотрено рабочей программой:

- А) 2;
- Б) 3;
- В) 5;

Г) 7.

4. Какую среднюю оценку тестов в очках необходимо набрать, чтобы получить «5» по физической подготовленности:

А) 3,0;

Б) 3,5;

В) 4,0;

Г) 4,5.

5. Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья зачисляются в отделение:

А) Основное;

Б) Спортивное;

В) Медицинское;

Г) Специальное.

6. Оценка по итоговой аттестации определяется по:

А) Уровню выполнения тестов по физической подготовке;

Б) Уровню выполнения тестов по профессионально-прикладной подготовке;

В) Устному опросу по теоретическому и методическому разделам программы;

Г) Включает все вышеперечисленные разделы.

7. Для получения зачёта по физической культуре регулярность посещения занятий является:

А) Обязательным условием;

Б) По желанию студента;

В) По желанию преподавателя;

Г) По возможностям.

8. «Спорт» - это, прежде всего:

А) Совершенствование физических качеств (силы, выносливости, быстроты);

Б) Самосовершенствование;

В) Преодоление максимальных нагрузок;

Г) Участие в соревнованиях, направленность тренировок на достижение высокого спортивного результата.

9. Обязательными тестами по физической подготовленности являются:

А) Бег 100 м, плавание, бег 2000 м (3000 м);

Б) Бег на лыжах 3000 м (5000 м), подтягивание, плавание;

В) Бег 100 м, подтягивание (подъем туловища), бег 2000 м (3000 м);

Г) Пряжки в длину, бег 100 м, плавание.

10. Что не включает в себя массовая физическая культура:

А) Физическое воспитание;

Б) Спорт;

В) Физическая рекреация;

Г) Гигиеническая физическая культура.

11. Одним из основных понятий биологических основ физической

культуры является гомеостаз. Гомеостаз это:

- А) Постоянство внутренней среды организма;
- Б) Приспособление организма к среде обитания;
- В) Функциональная единица организма;
- Г) Обмен веществ в организме.

12. Суставы, связки, сухожилия входят:

- А) Мышечную;
- Б) Костную;
- В) Физиологическую;
- Г) Все системы.

13. Мышца состоит из волокон:

- А) Красных;
- Б) Белых;
- В) Красных и белых;
- Г) Зелёных.

14. Масса скелетных мышц у человека составляет от общей массы тела около:

- А) 25-30%;
- Б) 35-40%;
- В) 45-50%;
- Г) 15-20%.

15. Экономичнее и эффективнее осуществляется ресинтез АТФ:

- А) Аэробно;
- Б) Анаэробно;
- В) Без особой разницы;
- Г) За счет мышечного синапса.

16. Клетки крови, транспортирующие кислород к тканям называются:

- А) Эритроциты;
- Б) Лейкоциты;
- В) Тромбоциты;
- Г) Плазма.

17. Основную нагрузку выделения из организма вредных веществ несут:

- А) Желудочно-кишечный тракт;
- Б) Легкие;
- В) Почки;
- Г) Потовые железы.

18. Занятия физическими упражнениями в целом влияют на умственную работоспособность:

- А) Отрицательно;
- Б) Положительно;
- В) Безразлично;
- Г) У всех по разному.

19. Повторные нагрузки для развития физических качеств

целесообразно выполнять в фазе:

- А) Пониженной работоспособности;
- Б) Повышенной работоспособности;
- В) Исходной работоспособности;
- Г) Гетерохронной работоспособности.

20. Отрицательные изменения в организме из-за недостатка движения в организме называются:

- А) Гипокинезия;
- Б) Гиподинамия;
- В) Гипотония;
- Г) Гипоклепсия.

21. Что является главным источником энергии в организме?

- А) Белки;
- Б) Жиры;
- В) Углеводы;
- Г) Минеральные вещества.

22. Гипервитаминоз – это

- А) Недостаток различных витаминов;
- Б) Недостаток конкретного витамина;
- В) Избыток витаминов от приёма большого количества овощей и фруктов;
- Г) Избыток витаминов от приема витаминных препаратов.

23. Тренировка, в каких видах спорта особенно полезна для увеличения кровотока через мышцы:

- А) Силовые;
- Б) Циклические;
- В) Игровые;
- Г) Технические.

24. Суть действия «мышечного насоса» -

- А) Мышцы проталкивают кровь к сердцу;
- Б) Мышцы проталкивают кровь от сердца;
- В) Мышцы проталкивают кровь к конечностям;
- Г) Оказывают присасывающее действие при вдохе.

25. Для повышения максимального потребления кислорода (МПК) следует выполнять нагрузку с частотой пульса:

- А) 110-130 уд/мин;
- Б) 130-150 уд/мин;
- В) 150-180 уд/мин;
- Г) Свыше 180 уд/мин.

26. Двигательный навык формируется по механизму

- А) Рефлексов;
- Б) Гормонального;
- В) Рефлекторной дуги;
- Г) Эндокринному.

27. Гипоксия – это недостаток

- А) Движений;
- Б) Витаминов;
- В) Кислорода;
- Г) Питания.

28. При недостатке, каких минеральных веществ развивается малокровие:

- А) Кальций;
- Б) Натрий;
- В) Хлор;
- Г) Железо.

29. При окислении 1 г этого вещества вырабатывается наибольшее количество килокалорий (9,3 к кал):

- А) Белки;
- Б) Жиры;
- В) Углеводы;
- Г) Витамины.

30. У спортсменов основной обмен

- А) Выше;
- Б) Ниже;
- В) Такой же, как у не занимающихся спортом;
- Г) Значительно выше.

31. Образ жизни в общей иерархии факторов укрепления здоровья составляет:

- А) 20%;
- Б) 30%;
- В) 40%;
- Г) 50%.

32. Оптимальная двигательная активность в день –

- А) 1,5 часа;
- Б) 0,5 часа;
- В) 3 часа;
- Г) Более 3 часов.

33. По результатам опроса, что занимает ведущее место в иерархии потребностей человека

- А) Работа;
- Б) Деньги;
- В) Здоровье;
- Г) Любовь.

34. Что является более результативным в укреплении здоровья

- А) Укрепить состояние самого организма;
- Б) Использовать высококалорийное питание;
- В) Принимать более качественные лекарства;
- Г) Изменить наследственность.

35. Какой фактор играет решающую роль при заболеваниях сердца и сосудов

- А) Экология;
- Б) Образ жизни;
- В) Наследственность;
- Г) Здравоохранение.

36. За время обучения в вузе состояние здоровье у основной массы студентов:

- А) Улучшается;
- Б) Не изменяется;
- В) Ухудшается;
- Г) Улучшается только у преподавателей физической культуры.

37. Норма сна для студентов:

- А) 6 часов;
- Б) 7 часов;
- В) 8 часов;
- Г) 9 часов и более.

38. При занятиях спортом (развитие выносливости) необходимо увеличить в рационе:

- А) Белок;
- Б) Жир;
- В) Углеводы;
- Г) Минеральные вещества.

39. Что не является обязательным элементом закаливания:

- А) Систематичность;
- Б) Постепенность;
- В) Самоконтроль;
- Г) Моржевание.

40. Какие методы используются для уменьшения воздействия стресса?

- А) Аутогенная тренировка;
- Б) Дыхательная гимнастика;
- В) Регулярная умеренная физическая нагрузка;
- Г) Совокупность всех перечисленных методов.

41. Базой, основой повышения работоспособности человека является:

- А) Общая физическая подготовка;
- Б) Специальная подготовка;
- В) Спортивная подготовка;
- Г) Прикладная подготовка.

42. Нормативы К. Купера включают:

- А) Бег на 5000 (3000) км;
Преодоление расстояния за 7 мин в беге, плавание, велокроссе;
- Б) Преодоление расстояния за 12 мин в беге, плавание, велокроссе;
- Г) Прыжки на скакалке в течение 1 мин.

43. Продолжительность работы субмаксимальной мощности составляет:

- А) До 20-25 с;
- Б) От 25 с до 3-5 мин;
- В) От 3-5 мин до 30 30мин;
- Г) Свыше 30 мин.

44. В зоне максимальной мощности работа выполняется в основном за счет:

- А) Аэробного энергоснабжения;
- Б) Анаэробного энергоснабжения;
- В) Аэробного и анаэробного в равных соотношениях;
- Г) Больше аэробного, чем анаэробного.

45. Для бицепса какая мышца является антагонистом:

- А) Трапецевидная мышца;
- Б) Большая грудная мышца;
- В) Дельта;
- Г) Трицепс. 4

6. Физические нагрузки, стимулирующие рост тела:

- А) Упражнения на координацию движений;
- Б) Силовые упражнения;
- В) Прыжковые упражнения;
- Г) Беговые упражнения.

47. Упражнения для снижения веса:

- А) Упражнения на быстроту;
- Б) Атлетическая гимнастика;
- В) Бег на средние и длинные дистанции;
- Г) Бег на короткие дистанции.

48. Одна из форм учебных занятий в вузе называется элективной.

Это занятия:

- А) Дополнительные (факультативные);
- Б) Индивидуальные;
- В) По выбору;
- Г) Самостоятельные.

49. Нагрузки для развития физических качеств целесообразно планировать в порядке:

- А) Быстрота > сила > выносливость;
- Б) Сила > быстрота > выносливость;
- В) Выносливость > быстрота > сила;
- Г) Быстрота > выносливость > сила.

50. В какой части занятия очень важно выполнять упражнения на разгрузку позвоночника:

- А) Вводной;
- Б) Подготовительной;
- В) Основной;
- Г) Заключительной.

7.2.2Примерный перечень заданий для решения стандартных задач

1. Степень владения техникой действия, при которой движения

осуществляются, автоматизировано, с высокой надежностью:

- А) Двигательное умение;
- Б) Двигательный принцип;
- В) Двигательный навык;
- Г) Двигательный стереотип.

2. Основоположником научной системы физического воспитания в России является:

- А) Лесгафт П.Ф.;
- Б) Матвеев А.П.;
- В) Семашко Н.А.;
- Г) КПСС.

3. Что относится к средствам физического воспитания?

- А) Физические упражнения;
- Б) Оздоровительные силы природы (солнце, воздух и вода);
- В) Гигиенические факторы;
- Г) Все перечисленные факторы.

4. На начальных этапах занятий физической культурой развитие одного физического качества влияет на развитие другого качества:

- А) Положительно;
- Б) Отрицательно;
- В) Не взаимосвязано;
- Г) Зависит от возраста.

5. Что требуется для развития быстроты?

- А) Упражнения выполнять на средних скоростях;
- Б) Следить за техникой выполнения упражнений;
- В) Упражнения выполнять на фоне утомления;
- Г) Паузы отдыха до полного восстановления.

6. Уровень проявления гибкости ниже:

- А) После разминки, массажа;
- Б) При высокой внешней температуре;
- В) Утром;
- Г) У девушек (по сравнению с юношами).

7. Ловкость оценивается точностью движений по параметрам:

- А) Только пространства;
- Б) Только времени;
- В) Только мышечного усилия;
- Г) Пространства, времени и усилия.

8. Уровень выносливости зависит от:

- А) Мощности работы сердца и легких;
- Б) Печени;
- В) Мышц;
- Г) Всех перечисленных факторов.

9. Восстановление основного источника энергии (АТФ) идет в организме путем:

- А) Аэробным;

- Б) Анаэробным;
- В) Аэробным+анаэробным;
- Г) АТФ не восстанавливается.

10. Сила человека измеряется с помощью:

- А) Калипера;
- Б) Динамометра;
- В) Весов и ростомера;
- Г) Спирометра.

11. Чем выше физическая подготовленность, тем уровень порога анаэробного обмена (ПАНО):

- А) Ниже;
- Б) Выше;
- В) Не взаимосвязанные показатели;
- Г) Становиться отрицательным.

12. Объективные показатели для определения нагрузки в самостоятельных занятиях являются:

- А) Самочувствие;
- Б) Потоотделение;
- В) Частота пульса;
- Г) Желание тренироваться.

13. При перспективном планировании самостоятельных занятий общая тренировочная нагрузка от курса к курсу должна иметь тенденцию к:

- А) Повышению;
- Б) Понижению;
- В) Стандартна;
- Г) На младших курсах возрастает, на старших курсах без изменения.

14. При самостоятельных занятиях рекомендуется проводить контроль:

- А) Предварительный;
- Б) Текущий;
- В) Итоговый;
- Г) Все вышеперечисленные.

15. У кого общий объем двигательной активности выше?

- А) Дошкольники;
- Б) Школьники;
- В) Студенты;
- Г) Трудящиеся.

16. Кто быстрее теряет состояние тренированности при прекращении тренировок?

- А) Мужчины;
- Б) Женщины;
- В) Одинаково;
- Г) Не знаю.

17. Аэробная зона тренировочных нагрузок соответствует частоте

пульса:

- А) До 130 уд/мин;
- Б) 130-150 уд/мин;
- В) 150-180 уд/мин;
- Г) Свыше 180 уд/мин.

18. Зависимость максимальной частоты пульса от возраста определяется по формуле:

- А) $220 - \text{возраст}$ (в годах);
- Б) $260 - \text{возраст}$ (в годах);
- В) $120 + \text{возраст}$ (в годах);
- Г) $150 + \text{возраст}$ (в годах).

19. Энергозатраты при занятиях спортом зависят от:

- А) Физического состояния;
- Б) Пола;
- В) Выполняемой нагрузки;
- Г) Всех перечисленных факторов.

20. Что не включает в себя первая помощь при растяжении?

- А) Покой;
- Б) Холод (холодная грелка, лёд);
- В) Тепло (горячая грелка, растирки);
- Г) Наложение повязки

7.2.3 Примерный перечень заданий для решения прикладных задач

1. Занятия, каким видом спорта в большей мере влияют на размеры сердца?

- А) Тяжелая атлетика;
- Б) Тренировка в метаниях;
- В) Футбол;
- Г) Лыжные гонки.

2. Чаще других повторные врачебные обследования проходят студенты:

- А) Основной медицинской группы;
- Б) Подготовительной медицинской группы;
- В) Специальной медицинской группы;
- Г) Студенты, занимающиеся спортом.

3. Наибольшая длина тела у человека наблюдается:

- А) Вечером;
- Б) Утром;
- В) После упражнений с отягощениями;
- Г) За сутки рост взрослого человека не изменяется.

4. Жизненная емкость легких зависит от:

- А) Веса тела;
- Б) Роста тела;
- В) Уровня функциональной подготовленности;
- Г) Всех вышеперечисленных параметров.

5. Объективные показатели, определяющие тип телосложения:

- А) Окружность грудной клетки;
- Б) Окружность запястья рабочей руки;
- В) Визуальная оценка;
- Г) Окружность таза.

6. Боковое искривление позвоночника называется:

- А) Лордоз;
- Б) Кифоз;
- В) Сколиоз;
- Г) Лордо-кифоз.

7. Какой метод оценки физического развития используется в практике физического воспитания:

- А) Антропометрические стандарты;
- Б) Индексы;
- В) Корреляция;
- Г) Все вышеперечисленные.

8. Какой тест не относится к оценке физической подготовленности:

- А) Ортостатическая проба;
- Б) Тест Люшера;
- В) Гарвардский степ-тест;
- Г) РWC170.

9. Что является субъективным показателем самоконтроля?

- А) Самочувствие;
- Б) Частота пульса;
- В) Спортивный результат;
- Г) Вес тела.

10. В основе педагогического контроля лежит оценка уровня:

- А) Функциональная подготовленность;
- Б) Здоровья;
- В) Физическая подготовленность;
- Г) Всех вышеперечисленных параметров.

11. Направление ППФП зародилось:

- А) В первобытном обществе;
- Б) В позднем средневековье;
- В) XIX-XX вв в США;
- Г) 20-30-е годы XX в в нашей стране.

12. Факторы отрицательно влияющие на профессиональную работоспособность:

- А) Недостаточная двигательная активность;
- Б) Стресс, экология;
- В) Профессиональные заболевания;
- Г) Все вышеперечисленные факторы.

13. По статистическим данным, что утомляет больше всего на современном производстве?

- А) Сложные автоматизированные системы;
- Б) Повышенная ответственность;

- В) Работа с людьми;
- Г) Высокие требования к вниманию, скорости, точности реакции и др.

14. Профессиограмма специалиста включает перечень:

- А) Основных профессиональных заболеваний;
- Б) Необходимых знаний и качеств профессии;
- В) Смежных специальностей;
- Г) Должностей профессионального роста.

15. ППФП в вузе проводится в форме занятий:

- А) Теоретических;
- Б) Практических;
- В) Контрольных;
- Г) Всех перечисленных.

16. Требования и нормативы по ППФП являются:

- А) Обязательными;
- Б) Необязательными;
- В) Обязательными для занимающихся прикладными видами спорта;
- Г) Обязательными для старших курсов.

17. Как называется отрасль науки, изучающая условия и характер труда?

- А) Кибернетика;
- Б) Агломерация;
- В) Эргономика;
- Г) Эклетика.

18. Характеристика особенностей труда, в частности, в сельском хозяйстве, свидетельствует, что на 1 месте в необходимых умениях и навыках стоит:

- А) Ориентирование на местности;
- Б) Управлять авто-, мото-, вело- средствами;
- В) Плавать;
- Г) Ходить на лыжах.

19. Что не входит в основные факторы, определяющие содержание ППФП?

- А) Условия труда;
- Б) Режим труда и отдыха;
- В) Индивидуальные особенности;
- Г) Динамика работоспособности.

20. В задачи ППФП входит формирование прикладных качеств:

- А) Физических;
- Б) Прикладных;
- В) Специальных;
- Г) Всех вышеперечисленных.

7.2.4 Примерный перечень вопросов для подготовки к зачету

Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК УЧЕБНЫЙ ПРЕДМЕТ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ

1. Каковы цель и задачи физического воспитания студентов?

2. В чем заключаются возрастные особенности физического развития студентов?

3. Раскройте содержание программы по дисциплине «физическая культура» в вузе.

4. Каковы цель и задачи физического воспитания студентов?

5. Раскройте содержание практического раздела программы.

6. Раскройте содержание контрольного раздела программы.

7. В чем заключаются методические особенности физического воспитания студентов?

8. Назовите и охарактеризуйте основные направления физического воспитания студентов?

9. В чем особенность методик занятий в различных учебных отделениях?

10. Дайте характеристику основным формам занятий физическими упражнениями студентов.

11. Зачетные требования и обязанности студентов.

Тема 2. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1. Социально-биологические черты человека.

2. Основные физиологические функции организма человека.

3. Гомеостаз и его формы. Границы гомеостаза.

4. Классификация биоритмов.

5. Механизм образования двигательных навыков.

6. Обмен веществ и энергии при физических нагрузках.

7. Адаптация организма человека к условиям внешней и внутренней среды и ее уровни.

8. Адаптация сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке.

9. Адаптация дыхательной системы к физической нагрузке.

10. Адаптация опорно-двигательного аппарата, его функции (кости, мышечное строение).

11. Наследственность и ее влияние на жизнедеятельность человека.

Тема 3. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЧЕЛОВЕКА.

1. Отличительные особенности человека.

2. Основные потребности человека.

3. Мышление, сферы человеческого мышления.

4. Типы людей и их искажения.

5. Главные человеческие ценности и их взаимосвязь.

6. Методологические принципы организации эволюционного цикла человека.

7. Алгоритм сущностно эмоционального воспитания.

8. Содержание общей гомеостатической тренировки.

9. Существующие понятия здоровья.

10. Общие представления о здоровом образе жизни.

11. Место здоровья в эволюционном цикле человека.

12. Методологические принципы организации эволюционного цикла человека.

13. Составляющие здорового образа жизни.

14. Содержание оздоровительного обучения.

15. Релаксация и релаксационные методы.

16. Оздоровительное использование физической активности.

17. Специальная дыхательная гимнастика.

18. Принципы рационального питания и дозированного голодания.

19. Организация холодового закаливания.

Тема 4. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1. Физическая культура как вид культуры человека и общества. Понятие физической культуры и многообразие его определений.

2. Какими показателями характеризуется процесс физического развития? Перечислите важнейшие показатели физически совершенного человека современности.

3. В чем смысл терминов «физическая рекреация» и «двигательная реабилитация»?

4. Какие критерии положены Л.П. Матвеевым в основу выделения тех или иных разделов (видов) физической культуры?

5. На основании каких признаков структурирует В.М. Выдрин физическую культуру?

6. Основные виды физической культуры. Функции физической культуры.

7. Система физической культуры, цель, задачи.

8. Понятие о средствах физического воспитания. Специфические и неспецифические (общепедагогические) средства физического воспитания.

9. Физическое упражнение как основное средство физического воспитания, факторы, определяющие воздействие физических упражнений.

10. Классификация физических упражнений.

11. Анализ гигиенических факторов и оздоровительных (естественных) сил природы (солнце, воздух и вода) как специфических средств физического воспитания.

12. Использование тренажеров, технических устройств и информационных технологий в физическом воспитании.

13. Основы обучения двигательным действиям в физическом воспитании.

14. Понятие о методах, методических приемах и средствах организации физического воспитания.

15. Специфические методы, используемые в процессе физического воспитания.

16. Общая характеристика методических особенностей разновидностей круговой тренировки.

17. Неспецифические (общепедагогические) методы физического воспитания. Особенности применения методов словесного и наглядного воздействия.

18. Понятие «принцип». Основопологающие (социальные) принципы физического воспитания.

19. Общепедагогические (общеметодические) принципы обучения и воспитания.

20. Специфические принципы методики физического воспитания.

Тема 5. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

1. Что такое физические качества?
2. Какие существуют разновидности физических качеств?
3. Что такое сила, какие существуют разновидности силы?
4. Какие существуют средства развития силы?
5. Что такое быстрота, какие существуют разновидности быстроты?
6. Какие существуют средства развития быстроты?
7. Что такое утомление, какие существуют виды утомления?
8. Что такое выносливость, какие существуют разновидности выносливости?
9. Какие существуют средства развития выносливости?
10. Что такое координация, какие существуют разновидности координации?
11. Какие существуют средства развития координации?
12. Что такое гибкость, какие существуют разновидности гибкости?
13. Какие существуют средства развития гибкости?
14. Что такое общая физическая подготовка и каково ее назначение?
15. Что такое СФП и каково ее назначение?

Тема 6. ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ

1. Виды диагностики, ее цели и задачи.
2. Врачебный контроль, его периодичность и содержание.
3. Содержание и виды педагогического и врачебно-педагогического контроля.
4. Формы, размеры и пропорции тела и их изменения в процессе занятий физическими упражнениями.
5. Антропометрические признаки физического развития. Рост, вес, окружность грудной клетки, ручная и станковая динамометрия.
6. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
7. Дневник самоконтроля.
8. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Жизненная емкость легких и частота дыхания в покое и после нагрузки.
9. Функциональные пробы используемые для определения степени тренированности организма.
10. Изменения в организме под влиянием физической нагрузки.

Тема 7. СПОРТ. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР ВИДОВ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

1. Определение понятия "спорт". Социальные функции спорта. Классификация видов спорта.

2. Особенности определения спортивных результатов. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений.

3. Массовый спорт, его цели и задачи. Спорт высших достижений.

4. Единая спортивная классификация.

5. Студенческий спорт, его организационные особенности. Система студенческих спортивных соревнований - внутривузовские, межвузовские, международные.

6. Спорт в высшем учебном заведении. Спорт в элективном курсе учебной дисциплины "Физическая культура".

7. Основные мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или систем физических упражнений.

8. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.

9. Выбор видов спорта и упражнений для подготовки к будущей профессиональной деятельности.

10. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих:

выносливость;

силу;

скоростно-силовые качества и быстроту;

гибкость; координацию движений (ловкость).

Тема 8. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

1. Дайте определение понятию «спортивные игры».

2. Роль спортивных игр в системе физического воспитания и спорта.

3. Перечислите основные характерные признаки спортивных игр.

4. Перечислите олимпийские и неолимпийские игровые виды спорта.

5. Правила игры в настольный теннис.

6. Правила игры в бадминтон.

7. Правила игры в волейбол.

8. Правила игры в баскетбол.

9. Правила игры в гандбол.

10. Правила игры в мини-футбол.

11. Правила игры в лапту.

Тема 9. ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

1. Цели и задачи спортивной тренировки.

2. Средства спортивной тренировки.

3. Методы спортивной тренировки.

4. Принципы спортивной тренировки.

5. Основные стороны спортивной тренировки.

6. Тренировочные и соревновательные нагрузки.

7. Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура.

8. Построение тренировки в малых циклах (микроциклах), средних циклах (мезоциклах), больших циклах (макроциклах).

9. Общие положения технологии планирования в спорте

10. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями.

Тема 10. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

1. Перспективное планирование подготовки.
2. Текущее и оперативное планирование подготовки.
3. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта (системе физических упражнений).
4. Требования спортивной классификации и правила соревнований в избранном виде спорта.
5. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
6. Виды диагностики, ее цели и задачи.
7. Физиологическая норма пульса в состоянии покоя.
8. Виды педагогического контроля.
9. Оперативный контроль.
10. Объективные и субъективные показатели.

Тема 11. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1. Определение понятия «здоровье».
2. Понятие оздоровительных систем.
3. Основные виды оздоровительных систем.
4. Определение и особенности йоги.
5. Основное понятие У-шу.
6. Понятие стретчинга.
7. Особенности атлетической и ритмической гимнастики.
8. Сущность теории холизма.
9. Сущность методики «Изотон».
10. Сущность оздоровительной системы «Детка».

Тема 12. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП) СТУДЕНТОВ

1. Цель ППФП студентов строительных вузов.
2. Задачи, решаемые ППФП.
3. Назовите существующие виды (формы) труда.
4. Характеристики видов труда.
5. Из каких фаз (периодов) типичная «кривая» изменения работоспособности в процессе труда?
6. Основные мероприятия, для борьбы с утомлением и повышением работоспособности.
7. Средства активного отдыха в свободное время.
8. Факторы, определяющие основное содержание ППФП студентов строительных вузов.
9. Контроль силовой подготовки.
10. Какие виды спорта наиболее целесообразно использовать для ППФП?

7.2.5 Примерный перечень заданий для решения прикладных задач

Не предусмотрено учебным планом

7.2.6.Методика выставления оценки при проведении промежуточной аттестации

При проведении устного зачета обучающемуся предоставляется 60 минут на подготовку. Опрос обучающегося по билету на устном зачете не должен превышать двух астрономических часов. Зачет может проводиться по итогам текущей успеваемости путем организации специального тестирования, проводимого в письменной форме. При проведении тестирования обучающемуся предоставляется 90 минут. Студенты, прошедшие тестирование на «удовлетворительно» и выше от устного зачета освобождаются.

7.2.7Паспорт оценочных материалов

№п/п	Контролируемые разделы(темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1	Физическая культура как учебный предмет в высшей школе. Социально-биологические основы физической культуры	ОК-9	Вопросы по теме (тесты), стандартные задания, прикладные задания, защита реферата
2	Основы здорового образа жизни. Совершенствование человека. Теоретические основы физической культуры	ОК-9	Вопросы по теме (тесты), стандартные задания, прикладные задания, защита реферата
3	Общая характеристика физических качеств. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	ОК-9	Вопросы по теме (тесты), стандартные задания, прикладные задания, защита реферата
4	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания. Спортивные игры в системе физического воспитания	ОК-9	Вопросы по теме (тесты), стандартные задания, прикладные задания, защита реферата
5	Основы спортивной тренировки. Планирование и контроль в физическом воспитании	ОК-9	Вопросы по теме (тесты), стандартные задания, прикладные задания, защита реферата
6	Оздоровительные виды физической культуры. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	ОК-9	Вопросы по теме (тесты), стандартные задания, прикладные задания, защита реферата

7.3.Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и(или) опыта деятельности

Тестирование осуществляется, либо при помощи компьютерной системы тестирования, либо с использованием выданных тест-заданий на бумажном носителе. Время тестирования 30 мин. Затем осуществляется проверка теста экзаменатором и выставляется оценка согласно методики выставления оценки при проведении промежуточной аттестации.

Решение стандартных задач осуществляется, либо при помощи компьютерной системы тестирования, либо с использованием выданных задач на бумажном носителе. Время решения задач 30 мин. Затем осуществляется проверка решения задач экзаменатором и выставляется оценка, согласно методики выставления оценки при проведении промежуточной аттестации.

Решение прикладных задач осуществляется, либо при помощи компьютерной системы тестирования, либо с использованием выданных задач на бумажном носителе. Время решения задач 30 мин. Затем осуществляется проверка решения задач экзаменатором и выставляется оценка, согласно методики выставления оценки при проведении промежуточной аттестации.

8 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1 Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная литература:

1. Балтрунас М. И. Теория и методика обучения физической культуре [Электронный ресурс]: Учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. - Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 135 с. - ISBN 978-5-4486-0765-3. URL: <http://www.iprbookshop.ru/81323.html>

2. Гилев Г.А. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]: учебник/ Гилев Г.А., Каткова А.М.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский педагогический государственный университет, 2018.— 336 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75830.html>.— ЭБС «IPRbooks»

3. Небытова Л.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Небытова Л.А., Катренко М.В., Соколова Н.И.— Электрон. текстовые данные.— Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017.- 269 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75608.html>.— ЭБС «IPRbooks»

4. Тулякова О. В. Комплексный контроль в физической культуре и спорте: учебное пособие / О. В. Тулякова. - Комплексный контроль в физической культуре и спорте; Весь срок охраны авторского права. - Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2020. - 106 с. - Текст. - Весь срок охраны авторского права. - ISBN 978-5-4497-0494-8. URL: <http://www.iprbookshop.ru/93804.html>

Дополнительная литература:

1. Андреев, В. В. Модель инклюзивного образовательного процесса по дисциплине «физическая культура» в условиях общеобразовательной организации: учебное пособие / В. В. Андреев, А. И. Морозов, А. В. Фоминых. - Модель инклюзивного образовательного процесса по дисциплине

«физическая культура» в условиях общеобразовательной организации; 2030-06-19. - Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2020. - 101 с. - Текст. - Гарантированный срок размещения в ЭБС до 19.06.2030 (автопродлонгация). - ISBN 978-5-98452-193-2. URL: <http://www.iprbookshop.ru/97117.html>

2. Валкина Н.В. Теория и методика проведения тестов для определения уровня физической подготовленности студентов, занимающихся физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: методическое пособие/ Валкина Н.В., Григорьева Н.С., Башкайкина С.Н.— Электрон. текстовые данные.— Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015.—59с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59186.html>.— ЭБС «IPRbooks»

3. Витун В.Г. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.Г. Витун, Е.В. Витун. — Электрон. текстовые данные. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 103 с. — 978-5-7410-1191-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/54139.html>

4. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/ С.С. Даценко [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Издательство «Спорт», 2016.— 456 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>.— ЭБС «IPRbooks».

5. Воспитание выносливости, гибкости и ловкости : учеб.-метод. пособие / Г.П. Галочкин [и др.]. Под общ.ред. Г.П. Галочкина; ВГТУ. – Воронеж, 2017. – 174 с.

6. Готовцев, Е. В. Круговая тренировка в системе физического воспитания студентов: учебно-методическое пособие / Е.В. Готовцев, В.И. Козлов, И.А. Анохина; ВГТУ. – Воронеж, 2017. – 95 с.

7. Готовцев, Е. В. Баскетбол: вариативная часть физической культуры: учеб.-метод. пособие / Е.В. Готовцев, Д.И. Войтович, В.А. Петько; Воронежский ГАСУ. – Воронеж, 2016. – 90 с.

8. Горбунов, Геннадий Дмитриевич. Психопедагогика спорта: Учебное пособие / Горбунов Г. Д. - 6-е изд.; пер. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2020. - 269. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-11152-1: 669.00. URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/456991>

9. Гриднев В.А. Новый комплекс ГТО в ВУЗе [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений всех специальностей дневной формы обучения / В.А. Гриднев, С.В. Шпагин. — Электрон. текстовые данные. — Тамбов: Тамбовский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2015. — 80 с. — 978-5-8265-1375-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63880.html>

10. Ковыршина Е.Ю. Разновидности спортивных игр [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Ковыршина Е.Ю., Эртман Ю.Н., Кириченко В.Ф.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017.— 108 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74277.html>.— ЭБС «IPRbooks»

11. Козлов, В.И. Основы методики подготовки «либеро» в волейболе: метод. рекомендации / В.И. Козлов; Воронежский ГАСУ. – Воронеж, 2016. – 26

12. Козлов, В.И., Анохина, И.А., Зиземская, Н.И. Общая физическая подготовка: вариативная часть физической культуры: метод. рекомендации И.А. Анохина, В.И. Козлов, Н.И. Зиземская; Воронежский ГАСУ. – Воронеж, 2016. – 38 с.

13. Козлов, В.И., Войтович, Д.И. Основы развития физических качеств в волейболе: метод. рекомендации / В.И. Козлов, Д.И. Войтович; Воронежский ГАСУ. – Воронеж, 2016. – 30 с.

14. Кукоба, Т. Б. Фитнес-технологии. Курс лекций: учебное пособие / Т. Б. Кукоба. - Фитнес-технологии. Курс лекций; 2030-03-31. - Москва: Московский педагогический государственный университет, 2020. - 234 с. - Текст. - Лицензия до 31.03.2030. - ISBN 978-5-4263-0866-4. URL: <http://www.iprbookshop.ru/94691.html>

15. Низкова, Л.А., Пулевая стрельба – пистолет: вариативная часть физической культуры: методические рекомендации для студентов и преподавателей / Л.А. Низкова. – Воронеж: Воронежский ГАСУ, 2016 – 28 с.

16. Новиков, Ю.Н. Методико-практические основы занятий тяжелой атлетикой: методические рекомендации для студентов всех специальностей и преподавателей вуза, занимающихся тяжелой атлетикой / Воронежский ГАСУ; сост.: Ю.Н. Новиков. – Воронеж, 2016.– 30 с.

17. Новиков, Ю.Н. Силовая подготовка: вариативная часть физической культуры: учебное пособие для студентов и преподавателей / Ю.Н. Новиков, Е.В. Готовцев, Ю.Н. Яковенко; Воронежский ГАСУ. – Воронеж, 2016. – 49 с.

18. Профессиональная психофизическая подготовка студентов строительных вузов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / В.А. Никишкин [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М.: Московский государственный строительный университет, Ай Пи Эр Медиа, ЭБС АСВ, 2015. — 326 с. — 978-5-7264-1063-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/35347.html>

19. Ритмическая гимнастика в системе физического воспитания студенток: учеб.- метод. пособие / И.А. Анохина, А.Ю. Горобий, Л.В. Яковлева, А.М. Кораблина. – Воронеж: ФГБОУ ВО «Воронежский государственный технический университет», 2018. – 85 с.

20. Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ С.Н. Зуев [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Российская таможенная академия, 2016.— 132 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/69779.html>.— ЭБС «IPRbooks»

21. Токарева А.В. Самоконтроль и методы оценки физического и функционального состояния студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие / А.В. Токарева, В.Д. Гетьман, Л.Б. Ефимова-Комарова. — Электрон. текстовые данные. — СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 104 с. —

978-5-9227-0636-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63642.html>

22. Физическая культура для студентов специальной медицинской группы [Электронный ресурс]: учебное пособие/ А.В. Токарева [и др.].— Электрон. текстовые данные.— СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016.— 140 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63647.html>.— ЭБС «IPRbooks»

23. Физкультура и спорт = ФИС : Ежемесячный иллюстрированный журнал. - Москва : ФиС, 2020. - ISSN 0130-5670.

24. Фудин Н.А. Медико-биологические технологии в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: монография/ Фудин Н.А., Хадарцев А.А., Орлов В.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Издательство «Спорт», Человек, 2018.— 320 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74298.html>.— ЭБС «IPRbooks»

25. Чернев, И.Л., Ермолова, Е.А., Кораблина, А.М. Настольный теннис: вариативная часть физической культуры: методические рекомендации / И.Л. Чернев, Е.А. Ермолова, А.М. Кораблина. – Воронеж: Воронежский ГАСУ, 2016. – 33 с.

8.2Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень лицензионного программного обеспечения, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

Комплект лицензионного программного обеспечения:

Академическая лицензия на использование программного обеспечения Microsoft Office

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

- Научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».

- Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры».

- Журнал «Физкультура и спорт».

- Журнал "Культура физическая и здоровье".

Информационно-справочные системы:

Справочная Правовая Система Консультант Плюс.

Современные профессиональные базы данных:

- Интернет-портал журнала "Физическое воспитание студентов"

9.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Лекционная аудитория, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения (проектор, экран, звуковоспроизводящее оборудование), обеспечивающими демонстрацию (воспроизведение) мультимедиа-материалов.

Аудитория для групповых и индивидуальных консультаций по выполнению курсовых работ, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью, оборудованная техническими средствами обучения: компьютерами с лицензионным программным обеспечением с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно образовательную среду университета, мультимедиапроектором, экраном.

Помещение для самостоятельной работы, оборудованное техническими средствами обучения: персональными компьютерами с лицензионным программным обеспечением с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие программе учебной дисциплины.

10.МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ(МОДУЛЯ)

По дисциплине «Физическая культура и спорт» проводятся практические занятия.

Практические занятия направлены на приобретение практических навыков . Занятия проводятся путем решения конкретных задач в аудитории.

Вид учебных занятий	Деятельность студента
Практическое занятие	Конспектирование рекомендуемых источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы. Прослушивание аудио- и видеозаписей по заданной теме, выполнение расчетно-графических заданий, решение задач по алгоритму.
Подготовка к промежуточной аттестации	Готовиться к промежуточной аттестации следует систематически, в течение всего семестра. Интенсивная подготовка должна начаться не позднее, чем за месяц-полтора до промежуточной аттестации. Данные перед зачетом, зачетом три дня эффективнее всего использовать для повторения и систематизации материала.

Лист регистрации изменений

№ п/п	Перечень вносимых изменений	Дата внесения изменений	Подпись заведующего кафедрой, ответственной за реализацию ОПОП
1	Внесены изменения в рабочие программы дисциплин в части состава используемого лицензионного программного обеспечения, современных профессиональных баз данных и справочных информационных систем	31.08.2018	
2	Внесены изменения в рабочие программы дисциплин в части состава используемого лицензионного программного обеспечения, современных профессиональных баз данных и справочных информационных систем	31.08.2019	
3	Внесены изменения в рабочие программы дисциплин в части состава используемого лицензионного программного обеспечения, современных профессиональных баз данных и справочных информационных систем	31.08.2020	
4	Внесены изменения в рабочие программы дисциплин в части состава используемого лицензионного программного обеспечения, современных профессиональных баз данных и справочных информационных систем, учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. Внесена в ОПОП Рабочая программа Воспитания.	31.08.2021	

№ п/п	Перечень вносимых изменений	Дата внесения изменений	Подпись заведующего кафедрой, ответственной за реализацию ОПОП
5	Внесены изменения в рабочие программы дисциплин в части состава используемого лицензионного программного обеспечения, современных профессиональных баз данных и справочных информационных систем, учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.	31.08.2022	