

МИНОБРНАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
Факультет физической культуры
Кафедра физического воспитания



УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета
физической культуры, профессор
В.Г.Шилько
" " 2018 г.

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт (базовый курс)

**Рекомендуется для всех направлений (специальностей) и профилей подготовки
естественнонаучных, гуманитарных и математических факультетов ТГУ**

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр, специалист

Форма обучения
Очная

Томск – 2018

1. Цель и задачи дисциплины «Физическая культура и спорт».

Цель дисциплины: Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и спорта, 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 и спорту, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки 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.

2. Порядок планирования и место дисциплины в структуре учебного плана

2.1. Планирование учебного процесса по физической культуре и спорту в НИ ТГУ осуществляется в соответствии с требованиями, установленными ФГОС ВО и Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета. Для проведения практических занятий по физической культуре и спорту (физической подготовке) формируются учебные группы численностью не более 20 человек с учетом пола, состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности обучающихся.

2.2. «Физическая культура и спорт» является дисциплиной, отнесенной к базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» программы бакалавриата в объеме не менее 72 академических часов (2 зачетные единицы) в очной форме обучения. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту в объеме не менее 328 академических часов (если иное не предусмотрено стандартом) входят в состав вариативной части Блока 1. Академические часы по элективным дисциплинам являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся¹.

2.3. Распределение академических часов происходит в рамках 6 учебных семестров (таблица 1). 72 часа в базовой части ООП распределяются между следующими видами учебных занятий:

- *Лекционный курс* - 20 часов (1 и 6 семестр). Лекционный материал формирует у обучающихся систему научно-практических знаний и ценностное отношение к

¹ ФГОС ВО. Уровень высшего образования – бакалавриат. П.6.5. ФГОС ВО. Уровень высшего образования – специалитет. П.6.5.

физической культуре и спорту. Эти знания необходимы для понимания социальной роли физической культуры и спорта в развитии личности в современных условиях жизнедеятельности и приобретение обучающимися современных научных знаний, научно-биологических и практических основ физической культуры, спорта и здорового образа жизни.

- *Методико-практические занятия* -16 часов (групповые занятия в 1 и 6 семестрах). Содержание методико-практических занятий направлено на изучение методик самооценки состояния здоровья, физического развития, работоспособности и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

- *Самостоятельная работа обучающихся* - 36 часов распределяется равными частями (по 18 часов) в 1 и 6 семестрах. Самостоятельная работа обучающихся направлена на освоение ими лекционного материала, подготовку к теоретическому тестированию.

Формы самостоятельной работы студентов:

1. Работа с литературными источниками.
2. Выполнение практических заданий в соответствии с инструкциями и методическими указаниями преподавателя.
3. Изучение общетеоретического курса и тестирование в Moodle.

На элективные дисциплины по выбранной обучающимися специализации (вид спорта или физкультурно-оздоровительная технология) отводится 328 часов в вариативной части ОПОП. Содержание элективных дисциплин направлено на достижение и поддержание оптимального уровня физической подготовленности студентов, а также формирование устойчивого мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.

Распределение академических часов происходит в рамках 6 учебных семестров (таблица 1).

Таблица 1.

Распределение академических часов в структуре общей трудоемкости дисциплины «Физическая культура и спорт»

Блоки	Вид учебной работы	Всего часов / зачетных единиц	Семестры					
			I	II	III	IV	V	VI
Базовый курс	Аудиторные занятия:	36	18/1					18/1
	Лекции	20	10					10
	Практические занятия (ПЗ), в том числе:							
	методико-практические	16	8					8
	Самостоятельная работа студента	36	18					18
Всего часов / зачетных единиц		72/2	36					36
Элективный курс	Практические занятия (ПЗ), в том числе:							
	- учебно-тренировочные	328	32	64	68	64	68	32
Всего часов		400	68	64	68	64	68	68

3. Содержание дисциплины «Физическая культура и спорт» (базовый курс) и структура учебных видов деятельности

Таблица 2

Тематический план дисциплины «Физическая культура и спорт»(базовый курс)

Базовый блок					
Наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)			Самостоятельная работа студента (час.)
		Лекции	Методико-практические занятия	Практические занятия	
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	3	2			1
Социально-биологические основы физической культуры	3	2			1
Педагогические основы физического воспитания	3	2			1
Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	3	2			1
Контроль и самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом	3	2			1
Основы здорового образа жизни студентов	3	2			1
Основы общей и специальной физической подготовки, спортивная подготовка	3	2			1
Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	3	2			1
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	3	2			1
Профессионально-прикладная физическая подготовка	3	2			1
Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками	3		2		1
Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции	3		2		1
Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития	4		2		2
Методы самоконтроля функционального состояния организма	3		2		1
Методика проведения учебно-тренировочного занятия	3		2		1
Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств	3		2		1
Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности	3		2		1
Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта	4		2		2

Методы оценки и коррекции осанки и телосложения	2				2
.Основы методики самомассажа	2				2
Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и спортом	2				2
Методика корригирующей гимнастики для глаз	2				2
Средства и методы мышечной релаксации в спорте	2				2
Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	2				2
Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда	2				2
Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности	2				2
Итого по базовому блоку	72	20	16		36

4. Содержание разделов базового блока дисциплины «Физическая культура и спорт»

Темы лекций для студентов 1 курса

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов - 2 часа.

Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре профессионального образования. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры –2 часа.

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.

Тема 3. Педагогические основы физического воспитания - 2 часа.

Обучение в процессе физического воспитания обеспечивает одну из его сторон - физическое образование, содержанием которого является системное освоение человеком

рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков, знаний.

Основные принципы методики обучения и воспитания (методические принципы). Основные специфические средства физического воспитания - физические упражнения, вспомогательные средства - оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания) и специфические (характерные только для физического воспитания) методы. Основы обучения движениям и оптимального развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности - 2 часа.

Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.

Тема 5. Контроль и самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом - 2 часа.

Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

Темы методико-практических занятий для студентов 1 курса

Тема 1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. - 2 часа.

Понятия "двигательный навык", "двигательное умение". Обучение в процессе физического воспитания обеспечивает одну из его сторон - физическое образование, содержанием которого является системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний.

Этапы обучения двигательному действию. Совершенствование двигательных действий.

Тема 2. Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. - 2 часа.

Определение понятий "работоспособность", "утомление", "усталость". Прямые косвенные показатели работоспособности. Субъективные и объективные признаки утомления. Методы оценки работоспособности человека с учетом его субъективного и функционального состояний, прямых и косвенных показателей работоспособности.

Рекомендации по применению средств физической культуры для направленной коррекции работоспособности, усталости, утомления.

Тема 3. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития - 2 часа.

Понятия здоровья, физического развития. Антропометрические измерения: понятия, виды, показатели. Методы антропометрических стандартов. Метод индексов. Методы оценки физического развития.

Тема 4. Методы самоконтроля функционального состояния организма - 2 часа.

Общее представление о функциональном состоянии организма. Методика оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы с помощью функциональных проб. Методика оценки функционального состояния дыхательной системы.

Темы для самостоятельного изучения для студентов 1 курса

Тема 1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. - 2 часа.

Понятие об осанке, виды осанок. Определение правильности осанки. Основные причины нарушения осанки. Основные правила сохранения и исправления дефектов осанки. Методика коррекции осанки. Комплексы упражнений для исправления осанки. Методика коррекции телосложения.

Тема 2. Основы методики самомассажа - 2 часа.

Определение понятий "массаж", "самомассаж", основные приемы. Различные виды массажа (косметический, спортивный, лечебный, гигиенический). Формы массажа и самомассажа: общий, и частный (местный). Методические основы самомассажа.

Тема 3. Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и спортом - 2 часа.

Общее представление о саморегуляции психоэмоционального состояния. Приемы регуляции эмоциональных состояний. Преднамеренная задержка проявления или изменения выразительных движений. Специальные двигательные упражнения. Индивидуализированная разминка. Специальные виды массажа и самомассажа. Дыхательные упражнения. Приемы, основанные на регуляции эмоций через воздействие на различные анализаторы. Аутогенная тренировка. Регулирующее музыкальное воздействие. Психомышечная тренировка. Рекомендации по использованию простейших методов саморегуляции.

Тема 13. Методика корригирующей гимнастики для глаз - 2 часа.

Причины возникновения миопии. Корригирующая гимнастика для глаз. Комплекс специальных упражнений для коррекции зрения. Комплекс общеразвивающих упражнений в сочетании с движением глаз. Комплекс специальных упражнений с элементами спортивных игр. Перечень упражнений, включаемых в физкультурную паузу на рабочем месте при ощущении усталости глаз, тяжести головы. Специальная гимнастика для глаз по У. Бейтсу. Пальминг.

Темы лекций для студентов 3 курса

Тема 1. Основы здорового образа жизни студентов. - 2 часа.

Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.

Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).

Тема 2. Основы общей и специальной физической подготовки, спортивная подготовка. - 2 часа.

Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями.

Тема 3. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. - 2 часа.

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межевззовские, всероссийские и международные. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Тема 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями – 2 часа.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. 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.

Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка. - 2 часа.

Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего бакалавра. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль эффективности ППФП студентов.

Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста.

Темы методико-практических занятий для студентов 3 курса

Тема 1. Методика проведения учебно-тренировочного занятия - 2 часа.

Структура урочных форм занятий.

Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия. Общая и специальная разминка. Основная часть учебно-тренировочного занятия. Заключительная часть учебно-тренировочного занятия.

План-конспект. Дневник тренировок. Дозирование физической нагрузки. Физические показатели нагрузки. Физиологические параметры нагрузки.

Тема 2. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств. - 2 часа.

Основные физические качества – сила, быстрота, гибкость, выносливость, координационные способности. Методика развития силы. Методика развития быстроты.

Методика развития гибкости. Методика развития выносливости. Методика развития ловкости.

Тема 3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности. - 2 часа.

Понятие "физическое самовоспитание". Основные этапы процесса физического самовоспитания. Методика оценки уровня физической подготовленности. Методика составления индивидуальных тренировочных программ. Рекреационная направленность использования средств физической культуры. Восстановительная направленность использования средств физической культуры.

Тема 4. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта. - 2 часа.

Основные понятия: спортивная подготовка, общая и специальная физическая подготовка. Оценка специальной физической подготовленности. Оценка технической подготовленности. Оценка тактической подготовленности. Оценка психологического состояния. Методика самоконтроля уровня развития физических качеств.

Темы для самостоятельного изучения для студентов 3 курса

Тема 1. Средства и методы мышечной релаксации в спорте - 2 часа.

Понятие "релаксация". Специальные приемы, позволяющие освоить технику релаксации. Динамические упражнения для снятия напряжения мышц и их расслабления. Комплексы упражнений для расслабления мышц.

Тема 2. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки - 2 часа.

Методика подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки. Методика развития некоторых профессионально важных физических качеств. Способность дозировать силовые напряжения. Развитие статической выносливости и устойчивости к гиподинамии. Тренировка сенсомоторной реакции. Специальные упражнения на равновесие и улучшение функций вестибулярного анализатора. Упражнения на внимание. Развитие оперативного мышления. Тренировка эмоциональной устойчивости.

Тема 3. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда - 2 часа.

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.

Тема 4. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности - 2 часа.

Цель, направленность и формы самостоятельных занятий. Методика проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности. Методика проведения самостоятельных занятий тренировочной направленности. Ходьба, оздоровительный бег, занятия лыжным спортом, плавание.

7. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

а) основная литература

1. Физическая культура: учебник для академического бакалавриата : [для студентов вузов всех направлений и специальностей] /И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов ; Финансовый ун-т при Правительстве Рос. Федерации. Москва : Юрайт , 2018. 492 с.
2. Физическая культура. Учебник и практики для прикладного бакалавриата. /А.Б.Милер, Н.С.Дядичкина, Ю.А.Богащенко; Сибирский Федеральный университет(г.Красноярск) 2018.424с.
3. Физическая культура и спорт в вузах. Учебное пособие /М.Н.Стриханов, В.И.Савинков. Москва : Юрайт, 2017. 153 с.

б) дополнительная литература

1. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направлений и специальностей в области физической культуры и спорта /М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М.: Изд-во Гардарики , 2012. - 238 с.
2. Физическая культура: основы здорового образа жизни: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 050720.65 (033100) - Физическая культура /Ю. П. Кобяков; под ред. С. Осташова. - Ростов-на-Дону.: Изд-во Феникс, 2012. - 252 с.
3. Физическая культура: учебное пособие для студентов вузов /Ю. И. Евсеев; отв. за вып. Кузнецов В. - Ростов-на-Дону: Изд-во Феникс, 2012. - 444 с.
4. Физическая культура, здравоохранение и образование: материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти В. С. Пирусского [Электронный ресурс] / под ред.
5. Шилько В. Г., Радаева С. В., Загrevская А. И. и др. Примерные планы-конспекты занятий по дисциплине "Физическая культура" со студентами специальной медицинской группы вуза (для студентов первого года обучения): методическая разработка [Электронный ресурс] /В. Г. Шилько, С. В. Радаева, А. И. Загrevская и др.- Томск.: Изд-во Том. ун-та,
6. Крупицкая О. Н., Потовская Е. С., Шилько В. Г. Общая физическая подготовка: практикум: для студентов факультетов физической культуры, преподавателей высших и средних специальных учебных заведений [Электронный ресурс] /Крупицкая О. Н., Потовская Е. С., Шилько В. Г. – Томск: Изд-во Том. ун-т

в) литература для подготовки реферата

1. Адаптивная физическая культура: ежеквартальный журнал Санкт-Петербург: 2010. Электронный ресурс Доступ к электронной версии журнала в сети ТГУ через Электронную библиотеку eLIBRARY.RU <http://elibrary.ru/issues.asp?id=8389>
2. Артамонова Л. Л., Панфилов О. П., Борисова В. В.; общ. ред. О. П. Панфилова Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура : [учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физическая культура"] /Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова; общ. ред. О. П. Панфилова Москва: ВЛАДОС-ПРЕСС , 2010, 389с.
3. Капилевич Л. В., Радаева С. В., Лим М. С. Лечебная физическая культура: учебное пособие для студентов нефизкультурных специальностей /Л. В. Капилевич, С. В. Радаева, М. С. Лим; Томский государственный университет. Томск: Томский государственный университет, 2011, 115 с. Электронный ресурс <http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Repository/vtls:000428920>

4. Рипа М. Д., Кулькова И. В. Кинезотерапия. Культура двигательной активности: [учебное пособие для вузов по специальностям "Физическая культура" и "Физическая культура для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья (АФК)"] /М. Д. Рипа, И. В. Кулькова Москва: Кнорус , 2013, 370 с.
5. Физическая культура, здравоохранение и образование : материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти В. С. Пирусского, Томск, 13-14 ноября 2014 года /Нац. исслед. Том. гос. ун-т, Фак. физ. культуры ; редкол.: Шилько В. Г. и др.] Томск: Томский государственный университет, 2014, 282 с. Электронный ресурс <http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Repository/vtls:000494841>
6. Черданцева Р. Г. Лечебно-оздоровительная физическая культура студентов при нарушениях опорно-двигательного аппарата: методическая разработка /Р. Г. Черданцева ; Том. гос. ун-т, Фак. физ. культуры Томск , 2013, 47 с.
7. Шилько В. Г., Радаева С. В., Загrevская А. И. [и др.] Примерные планы-конспекты занятий по дисциплине "Физическая культура" со студентами специальной медицинской группы вуза (для студентов первого года обучения) : методическая разработка /В. Г. Шилько, С. В. Радаева, А. И. Загrevская [и др.] ; Том. гос. ун-т, Фак. физ. культуры, Каф. физ. воспитания и спорта Томск: [ТГУ], 2010, 114 с. Электронный ресурс <http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Repository/vtls:000447827>

г) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет.

1. Библиотека международной спортивной информации [Электронный ресурс] URL: <http://bmsi.ru/> (дата обращения 03.09.2018)
2. Электронная библиотека (репозиторий) ТГУ [Электронный ресурс] URL: <http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Index> Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/> (дата обращения 03.09.2018)
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] URL: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>? (дата обращения 03.09.2018)

8. Организация аттестации обучающихся

8.1. Текущая аттестация обучающихся осуществляется на основе балльно-рейтинговой системы (Приложение 1).

8.2. Оцениваемыми компонентами в освоении дисциплины «Физическая культура и спорт» базовой части ООП являются:

- посещение учебных занятий;
- выполнение заданий по самостоятельной работе;
- тестирование в программе Moodle.

Обучающиеся проходят компьютерное тестирование по общетеоретическому курсу в программе Moodle в 1 и 6 семестрах.

9. Форма промежуточной аттестации и фонд оценочных средств

Дисциплина «Физическая культура и спорт» базовой части обеспечивает способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

Для оценки результатов обучения разработаны контрольно-измерительные материалы, в которых показатели оцениваются по качественным параметрам пятимерной шкалой с выделением уровней: высокого, выше среднего, среднего, ниже среднего, низкого. Операциональный компонент физической культуры личности студента предполагает оценку

физкультурно-спортивной грамотности, методической подготовленности, физического развития и физической подготовленности.

Диагностика физкультурно-спортивной грамотности и методической подготовленности осуществляется на основе выполнения в программе Moodle тестов-опросников и тестов-заданий по темам базовой части Блока 1. Примеры тестов-опросников и тестов-заданий для контроля за уровнем усвоения теоретического материала и методических умений приведены в Приложении 2.

Таблица 3

Карта компетенции и критерии оценивания

Уровень освоения компетенции*	Планируемые результаты обучения** (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения				
		1	2	3	4	5
Пороговый уровень (I)	<i>Знать:</i> роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физкультурно-спортивной активности в структуре здорового образа жизни, принципы, средства, методы развития физических способностей (когнитивный компонент)	Отсутствие знаний о роли ФК в жизни человека, влиянии средств физической культуры на готовность к осуществлению социальной и профессиональной деятельности и т.д.	Фрагментарные знания о роли ФК в жизни человека, влиянии средств физической культуры на готовность к осуществлению социальной и профессиональной деятельности и т.д.	Общие, но не структурированные знания о роли ФК в жизни человека, влиянии средств физической культуры на готовность к осуществлению социальной и профессиональной деятельности и т.д.	Сформированные, но содержащие пробелы знания о роли ФК в жизни человека, влиянии средств физической культуры на готовность к осуществлению социальной и профессиональной деятельности и т.д.	Сформированная система знаний о роли ФК в жизни человека, влиянии средств физической культуры на готовность к осуществлению социальной и профессиональной деятельности и т.д.
	<i>Уметь:</i> выбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, применять методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности (интегративно-	Отсутствие умений выбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма, применять методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического	Несформированность умений выбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма. Ошибается в выборе методов дозирования физических упражнений в зависимости от физической подготовленности.	Допускает ошибки в выборе системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма. Допускает грубые ошибки в выборе методов дозирования физических	Сформированные, но содержащие пробелы умения в применении методов дозирования физических упражнений в зависимости от физической подготовленности организма. Сформированные, но	Сформированы умения и навыки выбирать и дозировать системы физических упражнений, методы их дозирования для воздействия на определенные функциональные системы организма в

	деятельностный компонент)	развития и физической подготовленности		упражнений в зависимости от физической подготовленности.	содержащие пробелы навыки выбора методов дозирования физических упражнений в зависимости от физической подготовленности.	зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности
	<i>Владеть:</i> техникой выполнения контрольных упражнений для определения уровня физической подготовленности и результативно выполнять их в соответствии с нормативными требованиями (двигательно-кондиционный компонент)	Не владеет техникой выполнения контрольных упражнений и выполняет их на «низком» уровне	Допускает 1-2 грубые ошибки при выполнении контрольных упражнений и выполняет их на уровне «ниже среднего»	Допускает 1-2 мелкие ошибки при выполнении контрольных упражнений и выполняет их на «среднем» уровне	Допускает 1 мелкую ошибку при выполнении контрольных упражнений и выполняет их на уровне «выше среднего»	Владеет техникой выполнения контрольных упражнений и выполняет их на «высоком» уровне
	<i>Физкультурно-спортивная активность</i> (личностный компонент)	Не проявляет активность в физкультурно-спортивной деятельности, не участвует в физкультурно-спортивных мероприятиях		Принимает участие в физкультурно-спортивных мероприятиях по заданию преподавателя	Систематически принимает участие в физкультурно-спортивных мероприятиях по заданию преподавателя	Проявляет субъективную физкультурно-спортивную активность
Нормативный уровень (II)	<i>Знать:</i> роль физической подготовленности в формировании здоровья человека, основы организации двигательной активности как основного компонента здорового образа жизни, средства и методы определения индивидуального уровня здоровья и его коррекции средствами ФК (когнитивный компонент)	Отсутствие знаний о ценностных аспектах здоровья, здоровом образе жизни, общей физической подготовке (ОФП), ее принципах, средствах и методах, способах самоконтроля физического развития, здоровья и физической подготовленности	Фрагментарные знания о ценностных аспектах здоровья, здоровом образе жизни, общей физической подготовке (ОФП), ее средствах и методах, принципах выбора вида спорта или системы физических упражнений	Общие, но не структурированные знания о здоровом образе жизни, общей физической подготовке (ОФП), ее средствах и методах, принципах выбора вида спорта или системы физических упражнений, способах самоконтроля	Сформированные, но содержащие пробелы знания о здоровом образе жизни, здоровом образе жизни, общей физической подготовке (ОФП), ее средствах и методах, способах самоконтроля при занятиях избранной	Сформированная система знаний о здоровом образе жизни, принципах, средствах, методах физической культуры и спорта для организации ОФП и СФП при занятиях избранным видом спорта

					м видом спорта и системой физических упражнений	
	Уметь выбирать вид спорта или систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции телосложения, развития физических качеств в зависимости от физической подготовленности (интегративно-деятельностный компонент)	Не умеет выбирать средства физической культуры и спорта для поддержания здоровья, профилактики утомления, восстановления работоспособности в ходе подготовки к социально-профессиональной деятельности	Несформированность умений в выборе и применении средств физической культуры и спорта для профилактики и утомления, восстановления работоспособности в процессе подготовки к социально-профессиональной деятельности	Допускает ошибки в выборе вида спорта или системы физических упражнений для поддержания здоровья, физического развития и подготовки к социально-профессиональной деятельности	Сформированные, но содержащие ошибки умения применять физкультурно-спортивные средства для физического развития, повышения уровня здоровья, психофизической подготовленности	Сформированные умения выбирать и дозировать системы физических упражнений в соответствии с индивидуальным уровнем психофизического состояния и здоровья
	Владеть: техникой физических упражнений избранного вида спорта, выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их в соответствии с нормативными требованиями специальной физической подготовленности (СФП) (двигательно-кондиционный компонент)	Не владеет техникой физических упражнений избранного вида спорта, выполняет контрольные упражнения (СФП) на «низком» уровне	Допускает 1-2 грубые ошибки в технике упражнений избранного вида спорта, выполняет контрольные упражнения СФП на уровне «ниже среднего»	Допускает 1 - 2 мелкие ошибки в технике упражнений избранного вида спорта, выполняет контрольные упражнения СФП на «среднем» уровне	Допускает 1 мелкую ошибку в технике упражнений избранного вида спорта, выполняет контрольные упражнения СФП на уровне «выше среднего»	Владеет техникой физических упражнений в избранном виде спорта, выполняет контрольные упражнения на «высоком» уровне
	Физкультурно-спортивная активность (личностный компонент)	Не участвует в физкультурно-спортивных мероприятиях	Не проявляет активность в физкультурно-спортивной деятельности	Принимает участие в физкультурно-спортивных мероприятиях по заданию преподавателя	Систематически принимает участие в физкультурно-спортивных мероприятиях по заданию преподавателя	Проявляет субъектную физкультурно-спортивную активность
Продуктивный уровень (III)	Знать: теоретические и методические основы организации самостоятельной физкультурно-спортивной	Отсутствие знаний о теоретических и методических аспектах организации самостоятельной физкультурно-	Фрагментарные знания о теоретических и методических аспектах	Общие, но не структурированные знания о теории и методике организации	Сформированные, но содержащие пробелы знания о теории и методике	Сформированная система знаний о теоретических и методических

деятельности для укрепления здоровья и поддержания должного уровня физической подготовленности с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (когнитивный компонент)	спортивной деятельности для укрепления здоровья и поддержания должного уровня физической подготовленности с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья и поддержания должного уровня физической подготовленности с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья и поддержания должного уровня физической подготовленности с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья и поддержания должного уровня физической подготовленности с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	аспектах организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности для повышения уровня физического состояния и здоровья средствами ФК и С
<i>Уметь:</i> разрабатывать содержание учебно-тренировочного занятия, оздоровительную программу для себя, комплексы ППФК с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности для укрепления здоровья и поддержания должного уровня физической подготовленности (интегративно-деятельностный компонент)	Не умеет разрабатывать содержание учебно-тренировочного занятия для укрепления здоровья, профилактики утомления, восстановления работоспособности и в ходе подготовки к социально-профессиональной деятельности	Несформированность умений в разработке содержания учебно-тренировочного занятия и оздоровительной программы для себя с целью профилактики утомления и восстановления умственной и физической работоспособности и для развития профессионально важных психофизических качеств	Допускает ошибки в разработке содержания учебно-тренировочного занятия и физкультурно-спортивной программы для себя с целью поддержания здоровья, развития профессионально важных психофизических качеств, навыков и способностей	Сформированные, но содержащие мелкие ошибки умения разрабатывать и применять физкультурно-спортивные средства для физического развития, повышения уровня психофизического развития, повышения уровня здоровья, психофизической подготовленности в ходе подготовки к социально-профессиональной деятельности	Сформированные умения разрабатывать и применять физкультурно-спортивные средства для физического развития, повышения уровня здоровья, психофизической подготовленности и в ходе самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности
<i>Владеть:</i> методикой самоконтроля для определения должного уровня здоровья и физической подготовленности в	Не владеет методикой самоконтроля для определения должного уровня здоровья и физической подготовленности,	Методикой самоконтроля владеет слабо, допускает 1 - 2 грубые ошибки при	Методикой самоконтроля владеет, но допускает 1 -2 мелкие ошибки при выполнении	В целом владеет методикой самоконтроля, но допускает 1 мелкую	Владеет методикой самоконтроля для определения должного уровня

соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности (двигательно-кондиционный компонент)	выполняет контрольные упражнения на низком уровне	на	выполнении контрольных упражнений, выполняет их на уровне «ниже среднего»	контрольных упражнений, выполняет их на «среднем» уровне	ошибку при выполнении контрольных упражнений, выполняет их на уровне «выше среднего»	здоровья физической подготовленности, выполняет контрольные упражнения на «высоком» уровне
Физкультурно-спортивная активность (личностный компонент)	Не проявляет активность в организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности	в	Не проявляет активность в организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности, но организует ее по заданию преподавателя	Систематический и организует самостоятельную физкультурно-спортивную деятельность по заданию преподавателя	Проявляет субъективную физкультурно-спортивную активность для поддержания должного уровня здоровья и физической подготовленности	Проявляет творчество в организации субъективной физкультурно-спортивной активности для поддержания должного уровня здоровья физической подготовленности

9. Язык преподавания

Русский, английский.

10. Преподаватели

Дисциплину «Физическая культура и спорт» преподают штатные преподаватели кафедры физического воспитания.

Программа **одобрена** на заседании учебно-методической комиссии факультета физической культуры 20.09 2018 года, протокол № 9.

Председатель методической комиссии ФФК



Ю.А. Карвунис

Авторы – преподаватели факультета физической культуры ТГУ:

- | | | |
|-----------------------------------|------------------|--|
| 1. Загrevская Александра Ивановна | доктор пед. наук | Доцент кафедры гимнастики и спортивных игр |
| 2. Гусева Наталия Леонидовна | к. пед. наук | Доцент кафедры физического воспитания |

Рецензент:

- | | | |
|-----------------------------|-----------------------------|--|
| 1. Шилько Виктор Генрихович | Доктор пед. наук, профессор | Заведующий кафедрой физического воспитания |
|-----------------------------|-----------------------------|--|

Балльно-рейтинговая система оценки по дисциплине «Физическая культура и спорт»

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

	Базовый блок				
Разделы дисциплины	Теоретический раздел	Методико-практический раздел	Самостоятельная работа студента	Итого за семестр (min)	
Виды контроля	Тестирование в системе Moodle (min – max)	Диагностика физического развития (min)	Выполнение задания по теме (min – max)	1 семестр	6 семестр
Оценка	3 – 5 б	5 б	1 – 4 б	10 б	10 б

*Разделы, выделенные цветом являются обязательными для выполнения.

Оценка работы студента по дисциплине «Физическая культура и спорт» в рейтинговых баллах

Виды контроля	Базовый блок
	Оценка
1. Теоретический раздел Тестирование в системе Moodle	60% -правильных ответов – 3 б 60 – 85 % правильных ответов - 4 б 85 – 100% правильных ответов - 5 б
2. Методико-практический раздел Диагностика физического развития	5 тестов – 5 б (каждый тест – 1 б)
3. Самостоятельная работа студента Практические задания	1 задание – 1 б

Примеры тестов-опросников и тестов-заданий для контроля за уровнем усвоения теоретического материала и методических умений

Тест-задание по теоретическим основам физической культуры для студентов 1 курса

Под физической культурой обычно понимают:

- а) уровень физической подготовленности населения, обеспечиваемый занятиями физическими упражнениями;
- б) часть общей культуры, связанная преимущественно с физическим воспитанием;
- в) массовая форма занятий физическими упражнениями. направленная на укрепление здоровья населения;
- г) все ответы верны.

Физическое развитие - это

- а) процесс воспитания физических качеств человека;
- б) процесс овладения двигательными умениями и навыками;
- в) изменение морфо-функциональных свойств организма человека в течение жизни;
- г) нет верных ответов.

К показателям, характеризующим физическое развитие человека относятся

- а) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
- б) уровень физической подготовленности и спортивных результатов;
- в) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- г) показатели морфо-функциональных свойств организма.

Физическая подготовленность - это

- а) уровень развития физических качеств;
- б) то же самое, что физические кондиции;
- в) состояние двигательной сферы человека;
- г) все ответы верны.

К средствам физической культуры относят

- а) физические упражнения;
- б) режим труда, сна, питания;
- в) санитарно-гигиенические условия, физические упражнения;
- г) физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы.

Здоровье можно определить как...

- а) отсутствие болезней и физических дефектов;
- б) качество приспособления организма к условиям внешней среды;
- в) состояние полного физического, душевного и социального благополучия;
- г) все ответы верны.

Здоровье в большей степени зависит от...

- а) экологических факторов;
- б) образа жизни человека;
- в) состояния системы здравоохранения;
- г) наследственности.

Образ жизни определяется

- а) уровнем, качеством и стилем жизни
- б) конституцией человека;
- в) привычными формами поведения;
- г) нет верных ответов.

Здоровый образ жизни предполагает

- а) активно развитую рефлексия;
- б) отказ от вредных привычек, культуру общения и сексуального поведения;
- в) рациональный двигательный режим, гигиену труда, отдыха и питания;
- г) все ответы верны.

Под рациональным питанием принято понимать:

- а) энергетический баланс между основными пищевыми веществами;
- б) сбалансированность по набору продуктов и калорийности;
- в) физиологический полноценный прием пищи с учетом пола, возраста и характера труда;
- г) все ответы верны.

Оптимальный двигательный режим студента

- а) характеризует тот уровень движений, который необходим для нормального функционального состояния организма;
- б) должен предостерегать от чрезмерно высоких нагрузок, которые могут привести к переутомлению, перетренированности, снижению работоспособности;
- в) 6-8 часов в неделю для мужчин и 5-7 часов для женщин;
- г) все ответы верны

Приступая к закаливанию, необходимо придерживаться следующих основных принципов:

- а) постепенности, систематичности, разнообразия средств;
- б) постепенного и максимального увеличения нагрузок, разнообразия используемых средств;
- в) учета индивидуальных особенностей, постепенности, систематичности;
- г) все ответы верны.

В каком режиме ходьба дает тренирующий эффект?

- а) 70 и более шагов в мин.;
- б) 100 - 110 шагов в мин.;
- в) 80-90 шагов в мин.;
- г) нет верных ответов.

Физкультурная пауза в большей мере способствует

- а) поддержанию работоспособности;
- б) ускоренной вработываемости организма;
- в) эмоциональной и волевой устойчивости;
- г) нет верных ответов.

Наилучшим показателем оптимальной нагрузки при выполнении утренней гигиенической гимнастики является

- а) пульс не более 150 ударов в мин.;
- б) самочувствие человека;
- в) количество упражнений;
- г) все ответы верны.

Укажите вид спорта наиболее целесообразный для совершенствования кардиореспираторной системы

- а) водный слалом;
- б) гимнастика;
- в) лыжный спорт;
- г) футбол

При каких видах физических упражнений расход энергии самый высокий?

- а) комплексных занятиях по физической культуре;
- б) беге;
- в) плавании;

г) спортивных играх.

Резко выраженный изгиб позвоночника назад называется

- а) лордоз;
- б) кифоз;
- в) сколиоз;
- г) искривление

Показатель отражающий функциональные возможности системы дыхания

- з) ЧСС;
- б) АД;
- в) ЖЕЛ;
- г) ОГК.

Форма ног по системе диагностики В. Л. Карпмана бывает

- а) прямая, изогнутая;
- б) нормальная, округлая, х-образная;
- в) нормальная, о-образная, х-образная;
- г) нет верных ответов.

Под работоспособностью обычно понимают

- г) способность выполнять работу с заданной скоростью;
- б) функции организма, позволяющие выполнять работу продолжительное время;
- в) способность человека выполнять конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности;
- г) способность человека выполнять движения с максимальными отягощениями.

Сочетание различных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, а также во время организованных и самостоятельных занятий физическими упражнениями, объединены термином ***.

*** - одно из важнейших средств физической культуры.

Состояние организма, характеризующееся временным снижением работоспособности, называется * **

Работающий мозг употребляет *** кислорода, чем другие ткани тела.

Оценку физического развития человека производят путем сравнения антропометрических и соматоскопических показателей обследуемого с ****.

При антропометрии обычно исследуются такие показатели: ***, ***, ***, ***, ***.

Фенотипическая конституция человека - это традиционное представление о конституции человека на основе наследственной структуры его *** ***.

Проба Руффье позволяет охарактеризовать *** *** человека.

Способность сопротивляться утомлению называется ***.

ЖЕЛ характеризует функциональные возможности *** системы человека.

Структура самостоятельного тренировочного занятия должна состоять из трех частей: ***, ***, ***.

Минимальной границей ЧСС, обеспечивающей тренирующий эффект при работе на выносливость, является пульс равный *** ударов в минуту.

Нагрузка средней интенсивности определяется ЧСС равной *** ударов в мин.

Тренировка в режиме *** ударов в мин. допускается у хорошо подготовленных спортсменов.

Объективным показателем самоконтроля является анализ ***.

Основным средством тренировки для начинающих физкультурников является равномерная работа в режиме пульса *** ударов в мин.

Совокупность биологических и психических свойств человека, выражающих его готовность осуществлять активную двигательную деятельность называют ***.

Под *** понимается снижение общей психической активности на фоне уменьшения мышечного тонуса.

Тест-задание по теоретическим основам физической культуры для студентов 3 курса

Под физической культурой обычно понимают

- а) часть общечеловеческой культуры, которая представляет собой вид социальной деятельности, направленная на оздоровление человека и развитие его физических способностей;
- б) ограниченная часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область;
- в) часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека;
- г) все ответы верны.

К показателям, характеризующим физическое развитие человека относятся:

- а) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств
- б) уровень физической подготовленности и спортивных результатов;
- в) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- г) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.

Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется;

- а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;
- б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;
- в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;
- г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.

Ценности физической культуры связаны

- а) с физическим самовоспитанием и саморазвитием;
- б) с потребностями и интересами в сфере физической культуры;
- в) с познавательными, эмоциональными и волевыми сторонами личности;
- г) со знаниями и умениями в сфере физической культуры.

К средствам физической культуры относят:

- а) физические упражнения;
- б) режим труда, сна, питания;
- в) санитарно-гигиенические условия, физические упражнения;
- г) физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы.

Через какое время наступает снижение работоспособности при работе в зоне максимальной мощности?

- а) 10-15 сек.;
- б) 20-30 сек.
- в) 3-5 мин.;
- г) 30-50 мин.

ЧСС в покое у не тренированного человека составляет

- а) 65-80 ударов в мин.;
- б) 50-60 ударов в мин.;
- в) 100 -110 ударов в мин.;
- г) нет верных ответов.

Утомление при физической нагрузке обычно связано:

- а) с переутомлением;
- б) с ощущением усталости, возможным истощением организма и предохранительным биологическим механизмом, защищающим его от перенапряжения;
- в) с повышением уровня работоспособности;
- г) с неправильным построением учебного процесса.

Под здоровьем обычно понимают такое комфортное состояние человека, при котором:

- а) легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы;
- б) идет быстрое восстановление после физических и психических нагрузок;
- в) человек бодр и жизнерадостен;
- г) все ответы верны.

Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется

- а) функциональной устойчивостью;
- б) биохимической экономизацией;
- в) тренированностью;
- г) выносливостью.

Оптимальный двигательный режим студента:

- а) характеризует тот уровень движений, который необходим для нормального функционального состояния организма;
- б) должен предостерегать от чрезмерно высоких нагрузок, которые могут привести к переутомлению, перетренированности, снижению работоспособности;
- в) 6-8 ч в неделю для мужчин и 5-7 ч для женщин;
- г) все ответы верны.

Под рациональным питанием принято понимать:

- а) энергетический баланс между основными пищевыми веществами;
- б) сбалансированность по набору продуктов и калорийности;
- в) физиологический полноценный прием пищи с учетом пола, возраста и характера труда;
- г) все ответы верны.

Приступая к закаливанию, необходимо придерживаться следующих основных принципов:

- а) постепенности, систематичности, разнообразия средств;
- б) постепенности и максимального увеличения нагрузок, разнообразия используемых средств;
- в) учета индивидуальных особенностей, постепенности, систематичности;
- г) все ответы верны.

Правильное закаливание – это

- а) купание в холодной воде и ходьба босиком
- б) приспособление организма к воздействию внешней среды;
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми;
- г) укрепление здоровья.

Под физическим самовоспитанием принято понимать:

- а) процесс целенаправленной, сознательной, планомерной работы над собой, ориентированный на формирование физической культуры личности;
- б) процесс укрепления здоровья и закаливание организма;
- в) самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- г) процесс, направленный на формирование физической культуры студентов.

Влияние каких факторов определяет работоспособность человека?

- а) внешних и внутренних;
- б) физиологических, психических и физических;
- в) скрытых, открытых;
- г) педагогических.

Под работоспособностью обычно понимают:

- а) способность выполнять работу с заданной скоростью;
- б) функцию организма позволяющую выполнять работу продолжительное время;
- в) способность человека выполнять конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности;
- г) способность человека выполнять движения с максимальными отягощениями.

Физическую работоспособность принято оценивать по

- а) физической форме;
- б) величине максимального потребления кислорода;
- в) величине выполняемой нагрузки;
- г) результатам контрольных тестов.

Физическую работоспособность человека можно определить при помощи:

- а) индекса Кетле;
- б) пробы Руффье;
- в) ортостатической пробы;
- г) пробы Генчи.

Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени называются:

- а) двигательной реакцией;
- б) скоростными способностями;
- в) скоростно-силовыми способностями;
- г) частотой движений.

Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы называется:

- а) физической работоспособностью;
- б) физической подготовленностью;
- в) общей выносливостью;
- г) тренированностью.

Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость?

- а) выносливость;
- б) сила;

- в) быстрота;
- г) координационные способности.

Основными формами самостоятельных занятий являются:

- а) гигиеническая гимнастика, упражнения в течение дня, самостоятельная тренировка;
- б) гигиеническая гимнастика, физкультминутка, самостоятельная тренировка;
- в) физкультпауза, упражнения в течение дня, самостоятельная тренировка;
- г) гигиеническая гимнастика, физкультминутка, упражнения в течение дня.

К какой зоне интенсивности относят тренировочные нагрузки, выполняемые при ЧСС 131-150 ударов в мин.?

- а) компенсаторной;
- б) смешанной;
- в) аэробной;
- г) анаэробной.