

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич
Должность: врио ректора
Дата подписания: 08.01.2023
Уникальный программный ключ:
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»

Утверждаю:
Руководитель ООП



Л.П. Богданова

2023 г.

Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

Физическая культура и спорт

Направление подготовки
43.03.02 Туризм

Направленность (профиль)
Технология и организация туроператорских и турагентских услуг

Для студентов 1 и 2 курсов
очной формы обучения

Составители: *И.А. Титкова;*
к.б.н., доцент Т.И. Гужова

Тверь, 2023

I. Аннотация

1. Цель и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование теоретических знаний о роли физической культуры, а также изучение методов, направленных на использование разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачами освоения дисциплины (модуля) являются:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание теоретических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в обязательную часть учебного плана. Учебный материал по дисциплине позволяет создать представление о её роли в обеспечении здоровья, раскрыть средства и методы физической культуры для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Для изучения дисциплины необходимы знания и умения, полученные студентами в среднем общеобразовательном учебном заведении.

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» является основой для последующего изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», прохождения практик, выполнения выпускной квалификационной работы.

3. Объем дисциплины: 2 зачетные единицы, 72 академических часа, в том числе:

1 семестр

контактная аудиторная работа: лекции 17 часов, практические занятия 17 часов;
самостоятельная работа: 0 час.

3 семестр

контактная аудиторная работа: лекции 17 часов, практические занятия 17 часов;
самостоятельная работа: 0 час.; **контроль** - 4 часа.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7 способность поддерживать уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.
	УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.
	УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

5. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения

Формой промежуточной аттестации является зачет в третьем семестре.

6. Язык преподавания русский.

II. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)		Самос тояте льная работ а (час.)	Контр оль
		Лекци и	Практичес кие (семинар) работы		
1 курс					
I семестр					
Тема 1. Физическая культура в общекультурной подготовке студентов. (Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества, основные функции. Средства физической культуры, их составляющие. Формирование физической культуры в развитии личности.)	2	2			
Тема 2. Биологические основы физической культуры. (Анатомо-морфологические особенности и основные функциональные системы организма; Гипокинезия и гиподинамия, их влияние на организм.)	4	4			

<p>Тема 3. Основы здорового образа жизни.</p> <p>(Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Рациональное питание, вредные привычки, основы закаливания, двигательная активность. Средства и методы формирования правильной осанки. Методика составления комплексов упражнений для коррекции осанки. Методы контроля физического развития. Критерии эффективности здорового образа жизни.)</p>	13	5	8		
<p>Тема 4. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья.</p> <p>(Общие закономерности и динамика работоспособности в</p>	6	1	5		

учебном году и основные факторы её определяющие. Особенности рационального использования малых форм физической культуры в режиме учебного труда студентов. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление, понятие о релаксации.)					
Тема 5. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России.	1	1			
Тема 6. Физическая подготовка студентов в образовательном процессе. (Разновидности физической подготовки. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Физические качества).	8	4	4		
Итого:	34	17	17		
2 курс					
III семестр					

Тема 7. Определение понятия «спорт», характеристика основных видов спорта. Массовый и нетрадиционные виды спорта.	1	1			
Тема 8. Формы занятий физическими упражнениями. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. (Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Мотивация самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности).	6	4	2		
Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), организация и формы её проведения. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. (Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Факторы,	3	1	2		

определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры).					
Тема 10. Влияние различных видов спорта на физическое развитие, функциональную подготовленность. Основные структуры подготовленности: физической, технической, тактической и психической.	1	1			
Тема 11. Контроль физической подготовленности и методы исследований функционального состояния организма. (Методы контроля состояния здоровья и функциональной подготовленности.)	13	6	7		
Тема 12. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий. Объективные и субъективные показатели	10	4	6		

самоконтроля. Дневник самоконтроля. (Методические основы самостоятельных занятий. Организационно-методические основы самостоятельных занятий. Физиологические основы самостоятельных занятий. Зоны интенсивности нагрузок. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.)					
Контроль	2				2
Итого:	36	17	17		2
Всего:	70	34	34		2

III. Образовательные технологии

Учебная программа – наименование разделов и тем (<i>в строгом соответствии с разделом II РПД</i>)	Вид занятия	Образовательные технологии
1 курс		
I семестр		
Тема 1. Физическая культура в общекультурной подготовке студентов.	Лекция	<i>Технологии:</i> - информационно- коммуникативные

<p>Тема 2. Биологические основы физической культуры.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - здоровье сбережения (создание здорового психологического климата) - развития критического мышления
<p>Тема 3. Основы здорового образа жизни.</p>	<p>Лекция/ практическое занятие</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - информационно-коммуникативные - здоровье сбережения (создание здорового психологического климата) - дискуссионные - поддержки - проектная - развития критического мышления <p><i>Современные методы обучения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - активное слушание - лекция (традиционная, лекция-визуализация)
<p>Тема 4. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья.</p>		
<p>Тема 5. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России.</p>	<p>Лекция</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - информационно-коммуникативные - здоровье сбережения (создание здорового психологического климата) - развития критического мышления

<p>Тема 6.</p> <p>Физическая подготовка студентов в образовательном процессе.</p>	<p>Лекция/ практическое занятие</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - информационно-коммуникативные - здоровье сбережения (создание здорового психологического климата) - дискуссионные - поддержки - проектная - развития критического мышления <p><i>Современные методы обучения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - активное слушание - лекция (традиционная, лекция-визуализация)
<p>Контрольные занятия</p>	<p>практическое занятие</p>	<p>Технологии тестирования</p>
<p>2 курс</p>		
<p>III семестр</p>		
<p>Тема 7.</p> <p>Определение понятия «спорт», характеристика основных видов спорта. Массовый и нетрадиционные виды спорта.</p>	<p>Лекция</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - информационно-коммуникативные - здоровье сбережения (создание здорового психологического климата) - развития критического мышления

<p>Тема 8.</p> <p>Формы занятий физическими упражнениями. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.</p>	<p>Лекция/ практическое занятие</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - информационно-коммуникативные - здоровье сбережения (создание здорового психологического климата) - дискуссионные - поддержки - проектная - развития критического мышления <p><i>Современные методы обучения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - активное слушание - лекция (традиционная, лекция-визуализация)
<p>Тема 9.</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), организация и формы её проведения. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.</p>		<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - информационно-коммуникативные - здоровье сбережения (создание здорового психологического климата) - развития критического мышления
<p>Тема 10.</p> <p>Влияние различных видов спорта на физическое развитие, функциональную подготовленность. Основные структуры подготовленности: физической, технической, тактической и психической.</p>	<p>Лекция</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - информационно-коммуникативные - здоровье сбережения (создание здорового психологического климата) - развития критического мышления

<p>Тема 11.</p> <p>Контроль физической подготовленности и методы исследований функционального состояния организма.</p>	<p>Лекция/ практическое занятие</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - информационно-коммуникативные - здоровье сбережения (создание здорового психологического климата) - дискуссионные - поддержки - проектная - развития критического мышления <p><i>Современные методы обучения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - активное слушание - лекция (традиционная, лекция-визуализация)
<p>Тема 12.</p> <p>Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.</p>	<p>Лекция/ практическое занятие</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - информационно-коммуникативные - здоровье сбережения (создание здорового психологического климата) - дискуссионные - поддержки - проектная - развития критического мышления

		<i>Современные методы обучения:</i> - активное слушание - лекция (традиционная, лекция-визуализация)
Контрольные занятия	практическое занятие	Технологии тестирования

IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации

Оценка уровня сформированности компетенций осуществляется в процессе следующих форм контроля:

Текущий контроль успеваемости:

Текущий контроль предполагает регулярность посещения учебных занятий и проверку знаний теоретического раздела программы.

Примерные тестовые вопросы:

1. Понятие «Физическая культура» - это:
 - а) отдельные стороны двигательных способностей человека;
 - б) восстановление здоровья средствами физической реабилитации;
 - в) часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека, и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств.
 - г) педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.

2. Педагогический процесс, специфическим содержанием которого является овладение специальными физкультурными знаниями, обучение движениям, воспитание физических качеств и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:
 - а) физической подготовкой;

- б) физической культурой;
- в) физкультурным образованием;
- г) физическим воспитанием.

3. Основным средством физической культуры являются:

- а) физические упражнения;
- б) оздоровительные силы природы;
- в) гигиенические факторы;
- г) спортивное оборудование и инвентарь: тренажеры, гири, гантели, штанга, мячи.

4. Физическая подготовка - это:

- а) процесс развития физических качеств и овладения движениями;
- б) результат изменения морфологических и функциональных показателей развития человека, достигнутый в результате занятий физическими упражнениями;
- в) это процесс совершенствования физических качеств и формирования тех двигательных умений и навыков, которые отвечают специфике избранного вида спорта или выбранной профессии.
- г) целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных физических нагрузок.

5. Физическое совершенство – это:

- а) исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни.
- б) гармоничное телосложение;
- в) высшая степень подготовленности – спортивная форма.
- г) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.

Промежуточная аттестация:

Типовые контрольные задания для проведения промежуточной аттестации

Планируемый образовательный результат (компетенция, индикатор)	Формулировка задания (2-3 примера)	Вид и способ проведения промежуточной аттестации	Критерии оценивания и шкала оценивания
УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	<p>Рассчитать свой индекс массы тела.</p> <p>Определить к какому типу телосложения относится.</p>	<p>Ситуационное задание</p> <p>Письменная работа</p> <p>Ситуационное задание</p> <p>Письменная работа</p>	<p>Незачет: не умеет рассчитывать</p> <p>Зачет - способен рассчитать - 1 балл</p> <p>Незачет: не умеет определить</p> <p>Зачет - способен определить - 1 балл</p>
УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	<p>Определить и оценить суточные энергетические затраты</p> <p>Провести анализ физического состояния.</p>	<p>Ситуационное задание</p> <p>Письменная работа</p> <p>Ситуационное задание</p> <p>Письменная работа</p>	<p>Незачет: не умеет определить</p> <p>Зачет - способен определить - 1 балл</p> <p>Незачет: не способен</p> <p>провести</p>

			Зачет - способен проанализировать – 1 балл
УК 7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Составить анкету из 20 вопросов на тему «Здоровый образ жизни».	Творческое задание Письменная работа	Незачет: не умеет составлять Зачет - способен составить – 1 балл

V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

1) Рекомендуемая литература

а) Основная литература

1. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для всех направлений и профилей подготовки / Министерство образования и науки РФ, ФГБОУ ВО "Тверской государственный университет", Факультет физической культуры, Кафедра физического воспитания ; составители: Т. И. Гужова, И. А. Титкова. - Тверь : Тверской государственный университет, 2019. – 129 с. – URL: <http://megapro.tversu.ru/megaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=4834671>
2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1905554> (дата обращения: 13.06.2023). – Режим доступа: по подписке.
3. Шеенко, Е.И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие : [12+] / Е.И. Шеенко, Б.Г. Толистинов, И.А. Халев ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 81

с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370> (дата обращения: 20.11.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-1472-9. – Текст : электронный.

б) Дополнительная литература

1. Безопасность жизнедеятельности : учебник для бакалавров / Э. А. Арустамов, А. Е. Волощенко, Н. В. Косолапова [и др.] ; под ред. проф. Э. А. Арустамова. — 22-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2020. — 446 с. - ISBN 978-5-394-03703-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1091487> (дата обращения: 16.11.2020). — Режим доступа: по подписке.

2. Орехова И.Л. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебно-методическое пособие / Орехова И.Л.. — Челябинск : Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2017. — 174 с. — ISBN 978-5-906908-76-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/83862.html> (дата обращения: 20.03.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Физическая культура : учебное пособие : в 2 частях : [16+] / сост. Ю.В. Гребенникова, Н.А. Ковыляева, Е.В. Сантьева, Н.С. Рыжова и др. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2019. – Ч. 2. – 91 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572859> (дата обращения: 20.11.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-2449-1. - 978-5-8353-2450-7 (Ч. 1). – Текст : электронный.

2) Программное обеспечение

1. Google Chrome

2. Яндекс Браузер

3. Kaspersky Endpoint Security

4. Многофункциональный редактор ONLYOFFICE

5. ОС Linux Ubuntu

3) Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. ЭБС «ZNANIUM.COM» www.znanium.com ;
 2. ЭБС «ЮРАИТ» www.biblio-online.ru ;
 3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <https://biblioclub.ru/> ;
 4. ЭБС IPRbooks [http://www.iprbookshop.ru /](http://www.iprbookshop.ru/);
 5. ЭБС «Лань» <http://e.lanbook.com>;
 6. ЭБС BOOk.ru <https://www.book.ru/>
 7. ЭБС ТвГУ <http://megapro.tversu.ru/megapro/Web>
 8. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы) https://elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_open.asp? ;
 9. Репозиторий ТвГУ <http://eprints.tversu.ru>
- 4) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

1. <http://bibl.tikva.ru>
2. <http://www.rusmedserver.ru/>
3. <https://www.gto.ru/>

VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины

Методические рекомендации по освоению дисциплины

1. Проработка учебного материала (учебной и научной литературы) для подготовки к тестированию по дисциплине «Физическая культура и спорт». Этот материал призван определить основные ориентиры, опираясь на которые студенты смогут в дальнейшем самостоятельно анализировать информацию по дисциплине. В ходе подготовки к занятию необходимо просмотреть конспекты лекций, рекомендованную литературу по данной теме, подготовиться к ответу на вопросы для коллективного обсуждения. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования программы, акцентировать внимание на основных понятиях рассматриваемых тем. Успешное изучение курса требует от студентов посещения лекций, активной работы на семинарах занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя.

2. Работа с тестами и вопросами для зачета.

В тестах предлагаются задания, соответствующие требованиям по дисциплине «Физическая культура». Задания представлены в закрытой форме, то есть с

предложенными вариантами ответов. Среди них содержатся правильные и не правильные, а также частично соответствующие ответы. Необходимо выбрать правильный ответ, или где указаны все возможные правильные ответы.

Основной вид учебных занятий согласно требованиям учебного плана и рабочей программы – лекционные и семинарские занятия. Не смотря на то, что лекция представляет собой монолог преподавателя и относительно пассивную позицию студента, следует обеспечить активную познавательную деятельность на учебных занятиях подобного вида. Запись лекции – одна из форм активной работы студентов, требующая навыков и умения кратко, схематично, последовательно и логично фиксировать основные положения, выводы, обобщения, формулировки. Культура записи лекции – один из важнейших факторов успешного и творческого овладения знаниями. Последующая работа над текстом лекции воскрешает в памяти ее содержание, позволяет развивать аналитическое мышление. В конце лекции преподаватель оставляет время (5–10 минут) для того, чтобы студенты имели возможность задать уточняющие вопросы по изучаемому материалу. Постоянная активность на лекционных и практических занятиях, готовность ставить и обсуждать актуальные проблемы курса – залог успешной работы и положительной оценки.

Примерный перечень вопросов для подготовки к тестированию по дисциплине «Физическая культура и спорт»

1 модуль (1 семестр)

1. Понятие «Физическая культура» - это:

- а) отдельные стороны двигательных способностей человека;
- б) восстановление здоровья средствами физической реабилитации;
- в) часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека, и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств.
- г) педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.

2. Педагогический процесс, специфическим содержанием которого является овладение специальными физкультурными знаниями, обучение движениям,

воспитание физических качеств и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:

- а) физической подготовкой;
- б) физической культурой;
- в) физкультурным образованием;
- г) физическим воспитанием.

3. Спорт – это:

- а) вид социальной деятельности, направленный на оздоровление человека развитие его физических способностей;
- б) это собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межличностные отношения и нормы, присущие этой деятельности
- в) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в соревнованиях;
- г) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.

4. Перечислить основные и специфические функции физической культуры.

5. Что собой представляет профессионально-прикладная физическая подготовка?

6. Что является одной из форм физической культуры?

7. Основным средством физической культуры являются:

- а) физические упражнения;
- б) оздоровительные силы природы;
- в) гигиенические факторы;
- г) спортивное оборудование и инвентарь: тренажеры, гири, гантели, штанга, мячи.

10. В процессе физического воспитания решаются следующие задачи:

- а) воспитательные;
- б) образовательные;
- в) оздоровительные;
- г) все перечисленные задачи.

8. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

- а) показатели телосложения, деятельности функциональных систем организма и развития физических качеств;
- б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;

в) уровень и качество сформированных жизненно необходимых двигательных умений и навыков;

г) результаты выполнения нормативов и требований государственных программ по физическому воспитанию.

9. Физические упражнения - это:

а) двигательные действия, укрепляющие организм;

б) это двигательные действия, которые выполняются в соответствии с закономерностями физического воспитания.

в) двигательные действия, способствующие воспитанию гармонично развитой личности.

г) составная часть физической культуры.

10. Какие физические упражнения, наиболее эффективны для повышения умственной работоспособности и профилактики переутомления в течение учебного дня:

а) упражнения на внимание;

б) простые и легкие кратковременные физические упражнения разной направленности;

в) быстрая длительная ходьба на свежем воздухе.

г) упражнения на развитие силы мышц спины.

11. Процесс совершенствования физических качеств и формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека называется:

а) физическим развитием;

б) специальной физической подготовкой;

в) физической подготовленностью;

г) общей физической подготовкой.

12. Среднее значение пульса в покое у людей, не занимающихся физическими упражнениями, составляет:

а) 50 – 60 уд/ мин;

б) 70 - 80 уд/мин;

в) 75 – 85 уд/мин.

13. В результате систематических занятий физическими упражнениями (особенно циклическими видами) пульс в покое:

а) урежается;

б) учащается;

в) остается без изменений

14. Причинами гипоксии может быть:

а) гиподинамия;

б) высокий показатель МПК;

в) загрязнение воздуха, подъем на высоту.

15. Жизненная емкость легких – это...?

16. Какие функции выполняет скелет?

17. Мышцы синергисты выполняют работу:

а) одновременно в одном направлении;

б) попеременно в противоположном направлении;

в) одновременно в разных направлениях.

18. Что происходит с мышцами в результате систематических физических тренировок?

19. Источниками энергии для организма являются:

а) белки;

б) жиры;

в) углеводы;

г) витамины

20. Каково функциональное назначение изгибов и межпозвоночных дисков?

а) амортизировать неблагоприятные сотрясения тела, обусловленные прямохождением человека;

б) защищать находящийся внутри позвоночного канала спинной мозг;

в) осуществлять движения в позвоночнике: наклоны вперед и назад, вправо и влево, повороты, круговое движение.

1. Процесс воспитания физических качеств и формирования двигательных умений и навыков называется:

- а) физической подготовкой;
- б) физическим воспитанием;
- в) физической подготовленностью;
- г) физической культурой.

2. Сила – это:

- а) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»;
- б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
- в) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений);
- г) способность человека длительно выполнять работу с большой интенсивностью.

3. Способность выполнять движения с нужной амплитудой называется:

- а) эластичностью;
- б) гибкостью;
- в) растяжкой;
- г) разминкой.

4. Способность выполнять физическую работу с умеренной интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергообеспечения называется:

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

5. К показателям физической подготовленности относятся:

- а) вес, рост;
- б) артериальное давление и ЧСС;

- в) время задержки дыхания;
- г) показатели силы, выносливости, быстроты.

6. Бег на короткие дистанции развивает:

- а) выносливость;
- б) прыгучесть;
- в) координацию;
- г) быстроту.

7. Перечислите основные задачи ОФП...

8. Ловкость – это способность:

- а) противостоять утомлению
- б) преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений
- в) функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений
- г) быстро, точно, экономно решать двигательные задачи

9. Физическая подготовка – это:

- а) воспитание морально-волевых и физических (двигательных) качеств;
- б) овладение рациональными формами ведения соревновательной борьбы;
- в) развитие физических качеств и овладение техникой движений.

10. Перечислите физические качества человека.

11. Какой методический принцип физического воспитания предполагает постепенное и постоянное повышение требований к занимающимся?

- а) принцип доступности и индивидуализации
- б) принцип динамичности
- в) принцип систематичности
- г) принцип сознательности и активности

12. Физические качества – это:

- а) это морфофункциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека.
- б) природная одаренность, талантливость;

в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;

г) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

13. Процесс совершенствования физических качеств и формирования жизненно необходимых двигательных умений навыков направленных на всестороннее и гармоническое развитие человека называется...

а) физическим развитием

б) специальной физической подготовкой

в) физической подготовленностью

г) общей физической подготовкой

14. В чем заключается основная особенность ФВ с профессиональной направленностью?

а) Направленностью к освоению спортивных успехов.

б) Направленностью на укрепление здоровья.

в) Направленностью на подготовку к избранной профессии.

15. Главная сущность занятий спортом?

а) Укрепление здоровья человека.

б) Повышение работоспособности человека.

в) Достижение высоких спортивных результатов в избранном виде спорта.

16. В чем состоит отличие спортивной тренировки от практических занятий по физическому воспитанию?

а) Целью и направленностью.

б) Местом проведения и методами.

в) Набором упражнений.

17. Какой вид спорта не является циклическим?

а) Плавание.

б) Гребля.

в) Футбол.

18. Какие основные 3 группы методов обучения Вы знаете?

- а) Словесные, наглядные, практические.
- б) Наглядные, познавательные, прикладные.
- в) Физические, биологические, гигиенические.

19. Что подразумевает так называемая «правильная» техника выполнения физического упражнения (действия)?

- а) Красота движений.
- б) Соответствие техническому эталону (образцу).
- в) Эффективность в решении задач.

20. Для чего необходима разминка в тренировочном занятии?

- а) Для разогрева и улучшения самочувствия.
- б) Для подготовки организма занимающегося в целом или отдельных его систем к выполнению основной тренировочной нагрузки?
- в) Для развития физических качеств и отработки техники.

1-2 модуль (3 семестр)

1. Высокий уровень здоровья характеризуется:

- а) оптимальным функционированием жизнеобеспечивающих систем организма при их максимальных резервах;
- б) отсутствием дефектов развития;
- в) отсутствием заболеваний.

2. Перечислить составляющие здорового образа жизни.

3. Здоровье человека зависит от:

- а) наследственной предрасположенности к тем или иным заболеваниям;
- б) образа жизни;
- в) уровня двигательной активности.

4. Рациональное питание предполагает:

- а) соблюдение правил хранения продуктов;
- б) увеличение потребления простых углеводов,
- в) сбалансированность основных пищевых веществ.

5. Критерием эффективности ЗОЖ является:

- а) одобрение окружающих;

- б) увеличение «количества здоровья»;
- в) выполнение норм, правил и требований личной и общественной гигиены.

6. К последствиям курения относят:

- а) увеличение частоты сердечных сокращений в покое;
- б) увеличение объема мышечных волокон;
- в) повышение кислородной емкости крови.

7. Табачный дым содержит более 300 вредных веществ, среди них:

- а) аминокислоты, жирные кислоты;
- б) аммиак; синильная кислота.
- в) фосфор, магний.

8. Почему двигательная активность является обязательной составляющей ЗОЖ?

- а) движение стимулирует процессы роста и развития организма;
- б) интенсивная физическая тренировка повышает умственную работоспособность;
- в) гипокинезия влечёт за собой различные заболевания.

9. Принцип постепенности закаливания требует:

- а) увеличение силы раздражителя и времени действия закаливающих процедур;
- б) учета индивидуальных особенностей;
- в) регулярного ежедневного выполнения закаливающих процедур.

10. Утренняя гигиеническая гимнастика выполняется с целью:

- а) развития физических качеств;
- б) «вработывания» в трудовой (учебный) день;
- в) формирования двигательных умений и навыков.

11. Какие физические упражнения целесообразно использовать в заключительной части занятия?

- а) упражнения на расслабление;
- б) спортивная ходьба;
- в) упражнения на ловкость.

12. Основная часть занятий обеспечивает решение следующей задачи:

- а) обучение двигательным действиям;
- б) функциональная подготовка организма к предстоящей работе;
- в) восстановление привычной работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

13. Укажите, с какой целью проводятся физкультурные минутки в процессе учебного труда:

- а) предупреждения утомления и восстановления работоспособности;
- б) развития ловкости и гибкости;
- в) повышения уровня физической подготовленности.

14. К основным формам самостоятельных занятий физическими упражнениями относятся:

- а) разминка;
- б) утренняя гигиеническая гимнастика;
- в) урок физической культуры;

15. Самостоятельные занятия физическими упражнениями гигиенической направленности предполагают:

- а) использование средств физической культуры в целях оптимизации состояния организма;
- б) использование средств физической культуры для всесторонней физической подготовки;
- в) использование средств физической культуры для восстановления здоровья или определенных функций организма, сниженных или утраченных в результате заболеваний или травм.

16. При разработке комплекса утренней гигиенической гимнастики необходимо учитывать:

- а) состояние здоровья;
- б) уровень развития общей выносливости;
- в) индивидуальные биологические ритмы.

17. Задачами ППФП является:

- а) формирование двигательных умений и навыков, необходимых для будущей специальности;

- б) достижение высоких спортивных результатов в прикладных видах спорта;
- в) направленная подготовка к соревнованиям
- г) сокращение сроков профессиональной адаптации.

18. ППФП - это:

- а) специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности;
- б) процесс совершенствования двигательных качеств, направленный на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека;
- в) специализированный вид подготовки к выступлениям в профессиональном спорте.

19. Основные факторы, определяющие содержание ППФП:

- а) специфика профессионального утомления и заболеваемости;
- б) образ жизни;
- в) условия и характер труда.

20. Какие из перечисленных вспомогательных средств используются в ППФП?

- а) тренажеры, специальные технические приспособления;
- б) оздоровительные силы природы и гигиенические факторы;
- в) альпинизм.

Примерный перечень вопросов для подготовки к зачету:

1. Основные понятия теории физического воспитания: физическая культура, физическое воспитание» спорт, физическое совершенство, физическое развитие, психофизическая подготовка.
2. Основные положения организации физвоспитания в ВУЗе.
3. Современное состояние физической культуры и спорта.
4. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
5. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

6. Обмен веществ и энергии - основа жизнедеятельности организмов.
7. Роль и функции сердечнососудистой и дыхательной систем. Методика воздействия физическими упражнениями.
8. Роль и функции опорно-двигательного аппарата. Методика воздействия физическими упражнениями
9. Роль и функции мышечной системы. Методика воздействия физическими упражнениями.
10. Роль и функции кожи, диафрагмы, системы пищеварения и желез внутренней секреции. Методика воздействия физическими упражнениями.
11. Роль и функции центральной нервной системы. Методика воздействия физическими упражнениями.
12. Рефлекторная природа двигательной активности. Формирование двигательного навыка.
13. Утомление при физической работе.
14. Объективные и субъективные признаки усталости, утомление и переутомление.
16. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
17. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.
18. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
19. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
20. Психологические предпосылки к занятиям различными видами спорта. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
21. Методические принципы физического воспитания.
22. Средства и методы физического воспитания.
23. Основы и этапы обучения движению, умение и двигательный навык.
24. Сила и методика ее воспитания.
26. Выносливость и методика ее воспитания.
27. Ловкость (координационные способности) и методика ее воспитания.
28. Гибкость и методика ее воспитания.

29. Общая и специальная физическая подготовка. Их цели и задачи.
30. Интенсивность физических нагрузок.
31. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
32. Коррекция физического развития средствами физической культуры и спорта.
33. Формы занятий физическими упражнениями. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
34. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
35. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений.
36. Нетрадиционные системы физических упражнений.
37. Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений.
38. Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений.
39. Зачетные требования и нормативы. Спортивная классификация и правила соревнований по видам спорта.
40. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями.
41. Методы стандартов антропометрических индексов.
42. Врачебно-педагогический контроль, его содержание.
43. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
44. Комплексное применение средств восстановления работоспособности после физических нагрузок.
45. Медико-биологические средства восстановления физической работоспособности.
46. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента.
47. Системы контроля профессионально-прикладной физической подготовки студентов.
48. Производственная физическая культура в рабочее время.
49. Физическая культура и спорт в свободное время.

50. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Примерный перечень практических заданий (письменно): описание и проведение анализа полученных результатов

1. Определение состояние основных форм и размеров тела.
2. Определение нормальной массы тела (индекс Кетле, росто-весовой индекс Брока - Бругша, индекс массы тела (ИМТ))
3. Определение функционального состояния дыхательной системы (проба Генчи (задержка дыхания после максимального выдоха), проба Штанге (задержка дыхания при глубоком вдохе).
4. Одномоментные пробы для исследования состояния кровеносной системы (проба с приседаниями, проба с подскоками, ортостатическая проба)
5. Определение функционального состояния ЦНС при помощи ортостатической пробы.
6. Определение уровня развития гибкости.
7. Определение биологического возраста.
8. Определение индекса массы тела.
9. Определение типа телосложения.
10. Составить анкету из 20 вопросов на тему «Здоровый образ жизни».
11. Составить комплекс упражнений для физкультурной паузы.

Требования к рейтинг - контролю:

Рейтинговый контроль знаний осуществляется в соответствии с «Положением о рейтинговой системе обучения в ТвГУ», принятым на заседании Учёного совета ТвГУ 29.06.2022 г., протокол № 11.

Распределение баллов по видам работы в рамках рейтинговой системы:

Вид отчетности	Баллы
Работа в семестре, в том числе:	60
текущий контроль	40
рейтинговый контроль	20

Зачет	40
Итого:	100

Критерии оценивания

1 семестр

Регулярность посещения учебных занятий: 100% посещение – 10 баллов.

1 модульная точка – 5 баллов.

2 модульная точка – 5 баллов.

Практические задания (письменно) – 10 баллов.

Сумма: 30 баллов.

3 семестр

Регулярность посещения учебных занятий: 100% посещение – 10 баллов.

1 модульная точка – 10 баллов.

2 модульная точка – 20 баллов.

Практические задания (письменно) – 30 баллов.

Сумма: 70 баллов.

VII. Материально-техническое обеспечение

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации (170021, г. Тверь, Тверская обл., ул. 2-я Грибоедова, д.22 а)	Стол, стулья, переносной ноутбук, переносной проектор

VIII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины

№п.п.	Обновленный раздел рабочей программы дисциплины	Описание внесенных изменений	Реквизиты документа, утвердившего изменения
1.	V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	Обновлён перечень рекомендуемой литературы.	Протокол № 8 от 24.05.2023 г. Учёного совета факультета географии и геоэкологии
2.	V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	Обновлён список программного обеспечения	Протокол №1 от 06.09.2023 г. Учёного совета факультета географии и геоэкологии