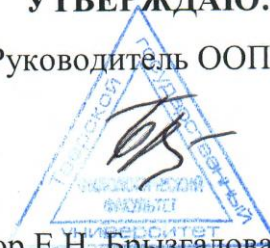


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 06.11.2024 11:25:48  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1b735f08

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

УТВЕРЖДАЮ:  
Руководитель ООП



д.ф.н., профессор Е.Н. Брызгалова

«08 » мая 2024 г.

Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки

**42.03.01 Реклама и связи с общественностью**

Профиль

*Реклама и связи с общественностью в коммерческой сфере*

Для студентов 1, 2 курса очной формы обучения

Составитель: *доцент Т.И. Гужова*

2021-2024 г.н.

Тверь 2024

## I. Аннотация

### 1. Цель и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины 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. Курс включает в себя лекции, формирующие представления о физической культуре и спорте, направлен на формирования теоретических знаний.

Задачами освоения дисциплины являются:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, 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;
- 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. Место дисциплины в структуре ООП

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в блок 1, в обязательную часть дисциплин. При изучении данной дисциплины наполняется содержанием и осваивается технология создания коммуникативных актов, направленных на профессиональную деятельность, создание проектов, подготовка документации. Курс «Физическая культура и спорт» способствует повышению профессиональной культуры студентов. Дисциплина нацелена прежде всего на повышение уровня практического владения профессиональной терминологией, умения работать в коллективе.

**Объем дисциплины:** 2 зачетных единиц, 72 академических часов, в том числе: **контактная аудиторная работа:** лекции 34 часов, практические занятия 34 часов; **контактная внеаудиторная работа:** контроль самостоятельной работы 4; **самостоятельная работа:** 0 часов.

### 3. 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 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма 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

4. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения зачет, 3 семестр

5. Язык преподавания русский.

**II. Содержание дисциплины (или модуля), 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.)		Самостоятельная работа (час.)
		Лекции	Практические (лабораторные) работы	
<b>1 курс</b>				
<p><b>Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.</b> (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. 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.)</p>	6	6		
<p><b>Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам окружающей среды.</b> (Воздействие социально- экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Двигательная активность и её 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.)</p>	6	6		

<p><b>Тема 3. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат.</b></p>	4	4		
<p><b>Тема 4. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности. Основы здорового образа жизни студента.</b> (Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровье и определяющие его факторы. Взаимосвязь общей культуры студентов и их образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и их личное отношение к здоровью. Механизмы саморегуляции организма человека. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Личная гигиена и условия окружающей среды, рациональное питание, вредные привычки, основы закаливания, двигательная активность. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Общая культура как условие формирования здорового образа жизни.)</p>	6	6		
<p><b>Тема 5. Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).</b></p>	4	4		

<p><b>Тема 6. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.</b>  (Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов.. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование).</p>	6	6		
<p><b>Тема 7. Методы регулирования психоэмоционального состояния. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений.</b></p>	4	4		
<p><b>Итого:</b></p>	<b>36</b>	<b>36</b>		
<p><b>2 курс</b></p>				
<p><b>III семестр</b></p>				
<p><b>Тема 8. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.</b>  (Мотивация целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.</p>	4	4		

<p>Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств. 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).</p>				
<p><b>Тема 9. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.</b>  (что такое нормальная осанка, виды нарушений осанки, причины возникновения нарушений, последствия нарушений, профилактика нарушений осанки, методы определения правильной осанки, функциональные пробы, Средства и методы формирования правильной осанки, Методика составления комплексов упражнений для коррекции осанки, Плавание как один из методов профилактики и коррекции осанки.)</p>	6	6		

<p><b>Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП).</b>  (Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.)</p>	8	8		
<p><b>Тема 11. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономичных способов овладения</b></p>	6	6		
<p><b>важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание.</b></p>				
<p><b>Тема 12. Основы рационального питания.</b>  (Значение питания в физкультурно-оздоровительном процессе. Роль белков в питании человек Углеводы и жиры как пищевые вещества Минеральные вещества, вода и витамины. Методические аспекты питания)</p>	6	6		

<b>Тема 13. Основы лечебной физической культуры.</b> Лечебная физическая культура как лечбно-педагогический процесс. Лечебная оздоровительная физическая культура, обусловленная клиническим диагнозом больных (нарушение осанки, остеохондроз, плоскостопие, воспаление суставов, физическая культура при травмах, миопия, ожирение, заболевания ССС, заболевания органов пищеварения, бронхо-легочная патология, заболевания почек)	6	6		
<b>Итого:</b>	<b>36</b>	<b>36</b>		
<b>Всего:</b>	<b>72</b>	<b>72</b>		

**III. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (или модулю):**  
элективные курсы.

#### **IV. Фонды оценочных средств**

##### **1. Текущий контроль успеваемости**

Критерием текущего контроля является регулярность посещения обязательных теоретических и практических учебных занятий.

##### **2. Промежуточная аттестация**

Успешностью освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки. В каждом модуле студенты выполняют не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля общей физической подготовленности в каждом втором полугодии (приложение 1).

Рабочей программой дисциплины «Физическая культура» предусмотрено формирование следующей компетенции: способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Общая характеристика компетенции: общекультурная (универсальная) компетенция выпускника образовательной программы уровня высшего образования (ВО) бакалавриат.

Входной уровень знаний, умений, опыта деятельности, требуемых для формирования компетенции, определяется федеральным государственным образовательным стандартом среднего (полного) общего образования.

Уровни освоения компетенций: пороговый (для программ бакалавриата), углубленный, продвинутый (для программ магистратуры).



**СООТВЕТСТВИЕ ЭТАПОВ (УРОВНЕЙ) ОСВОЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ ПЛАНИРУЕМЫМ РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ  
И КРИТЕРИЯМ ИХ ОЦЕНИВАНИЯ**

Этап формирования компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенции)	Критерии оценивания результатов обучения				
		«1»	«2»	«3»	«4»	«5»
<p><b>Пороговый уровень (ОК-8) -I</b> -способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Знать: основные средства и методы физического воспитания З 1(ОК-8) –I</p>	<p>Отсутствие знаний об основных средствах и методах физического воспитания</p>	<p>Фрагментарные знания об основных средствах и методах физического воспитания</p>	<p>Неполные представления об основных средствах и методах физического воспитания</p>	<p>Сформированные, но содержащие отдельные пробелы представления об основных средствах и методах физического воспитания</p>	<p>Сформированные представления об основных средствах и методах физического воспитания</p>
	<p>Уметь: подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств У 1(ОК-8) –I</p>	<p>Отсутствие умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств</p>	<p>Фрагментарное использование умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств</p>	<p>В целом успешное, но не систематическое использование умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств</p>	<p>В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы использование умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств</p>	<p>Сформированное умение подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств</p>

	<p>Владеть:          Методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности          В 1(ОК-8) -I</p>	<p>Отсутствие владения средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Фрагментарное владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>В целом успешное, но не систематическое владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Успешное и систематическое владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>
--	---	--	---	---	--	---

**1. Типовые контрольные задания для проверки уровня сформированности компетенции ОК-8: Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

Этап формирования компетенции, в котором участвует дисциплина	Типовые контрольные задания для оценки знаний, умений, навыков (2-3 примера)	Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания
Начальный <b>владеть</b>	Контрольные тесты: - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке;  - тест на силовую выносливость	3 балла - 9 раз «5» 2 балла - 7 раз «4» 1 балл – 5 раз «3»  3 балла - 25 раз «5» 2 балла - 20 раз «4» 1 балл – 15 раз «3»
Начальный <b>уметь</b>	1. Составлять комплексы общеразвивающих упражнений. 2. Применять на практике разработанные комплексы общеразвивающих упражнений	1. составлено без ошибок в терминологии 2. последовательность упражнений соблюдена 1 балл 1. без ошибок в терминологии 2. соблюдена последовательность упражнений 3. уверенность в применении команд 1 балл
Начальный <b>знать</b>	- Определения понятий теории физической культуры (физическая культура, физическое развитие, физическое воспитание и т.д.) - Нормальная осанка и ее клинические признаки	Правильный ответ – 1 балл  Правильный ответ – 2 балла

**Материалы, необходимые для осуществления промежуточного и итогового контроля освоения дисциплины (модуля)**

В соответствии с учебным планом текущий контроль успеваемости и промежуточной аттестации дисциплины (модуля) осуществляется в следующих формах:

- 1) Тесты по первому и второму модулям (теоретические и практические);
- 2) Рабочая тетрадь (для лекционного курса);
- 3) Зачет.

**Методика оценивания уровня освоения компетенций по дисциплине (модулю)**

Оценивание знаний, умений, владения (умения применять) и (или) опыта деятельности дисциплины (модуля) производится:

– на очной форме обучения – в рамках балльно-рейтинговой системы, включая рубежную и текущую аттестации;

## **V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

### **а) Основная литература:**

Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Е.С. Григорович [и др.]. — Электрон. текстовые данные.— Минск: Вышэйшая школа, 2014.— 351 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/35564>

Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитоновна О.И.— Электрон. текстовые данные. — Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013.— 94 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11361>

### **б) Дополнительная литература:**

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте– 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2013. – 206 с.
2. Секач М.Ф. Психология здоровья [Электронный ресурс] : учебное пособие для высшей школы / М.Ф. Секач. — Электрон. текстовые данные. — М. : Академический Проект, 2015. — 192 с. — 978-5-8291-0339-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/36750.html>
3. Григорович Е. С. , Романов К. Ю. Физическая культура. Учебное пособие /под общ.ред. Е.С. Григоровича, В.А.Переверзева. – 3-е изд. доп.иперераб. – Минск: Выш. Шк., 2011. – 350 с
4. Губа В.П., Морозов В.С., Парфененков В.В.Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи. Учеб.пособие /В.П. Губа, В.С. Морозов, В.В. Парфененков: под общ. ред. д-ра пед. наук, проф. В.П. Губа. – М: Советский спорт, 2008. – 206 с.
5. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.:АО "Аспект Пресс", 1995г.
6. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: Учебник. – М.: Гардарики, 2008.
7. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб...; «Питер», 2006.
8. Размахова С. Ю. Аэробика: теория, методика, практика занятий в вузе.Учебное пособие / С.Ю. Размахова. – М.: РУДН, 2011.–175с.
9. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009.
10. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие. Лутченко Н.Г., Щеголев В.А., Волков В.Ю., и др.: – СПб.: СПбГТУ, 1999.
11. Семашко Л.В. Пять минут для здоровья. Универсальный восстановительно-развивающий комплекс упражнений. Метод.пособие / Л.В. Семашко. – М: Советский спорт, 2012. – 206 с.
12. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.
13. Физическая культура (курс лекций): Учебное пособие. Под общ.ред. Л.М.Волковой, П.В.Половникова. – СПб...: СПбГТУ, 1998.
14. Физическая культура и здоровье: Учебник / Под ред. В.В. Пономаревой. – М.:ГОУ ВУНМЦ, 2001.

15. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.
16. Физическая культура. Учебное пособие для студентов технических факультетов /Я.Н.Гулько, С.Н.Зуев и др. – М.:2000 г.
17. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009. 322 с.
18. Физическая культура: Учебное пособие для подготовки к экзаменам / Под общ.ред. В.Ю. Волкова и В.И. Загорулько. – М., СПб...: «Питер», 2004.

в) Программное обеспечение, информационные справочные системы и Интернет-ресурсы:

<http://e.lanbook.com/>

<http://www.knigafund.ru/>

<http://www.znaniium.com/>

<http://biblioclub.ru>

<http://www.swimming.ru>

<http://www.plavanie.narod.ru>

<http://swimm.narod.ru>

<http://swimming.hut.ru>

#### **Vi. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Спортивные залы, бассейн; скакалки, гимнастические палки, фитболы, гимнастические коврики, гантели, тренажерный зал, велотренажер, беговая дорожка, тренажер эллипсоид, многофункциональный тренажер, блок для мышц спины (тяга вверх), блок для мышц спины (нижняя тяга), скамья атлетическая регулируемая, скамья для пресса регулируемая, гиперэкстензия горизонтальная, гриф для штанги, диски для штанги, гантели, мячи волейбольные.

#### **Vii. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины (модуля)**

<b>№п.п.</b>	<b>Обновленный раздел рабочей программы дисциплины (модуля)</b>	<b>Описание внесенных изменений</b>	<b>Дата и протокол заседания кафедры, утвердившего изменения</b>
1.			
2.			
3.			
4.			

## Обязательные тесты определения физической подготовленности

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
<b>1.Тест на скоростно-силовую подготовленность:</b> Бег – 100м (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
<b>2.Тест на силовую подготовленность:</b> Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз): Подтягивание на перекладине (кол.раз) вес до 85кг вес более 85 кг	60	50	40	30	20	15 12	12 10	9 7	7 4	5 2
<b>3.Тест на общую выносливость:</b> Бег 2000 м (мин.,с.) вес до 70 кг вес более 70 кг	10.15 10.35	10.50 11.20	11.20 11.55	11.50 12.40	12.15 13.15					
Бег 3000 м (мин.,с.) вес до 85 кг вес более 85 кг						12.00 12.30	12.35 13.10	13.10 13.50	13.50 14.40	14.30 15.30

**Примечание:** Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

## МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТОВ

### 1. Тест на скоростно-силовую подготовленность.

Бег 100м выполняется с высокого старта. Студент располагается в 2-3-х метрах от стартовой линии. Ему подаются команды, а он их выполняет. По команде «На старт!» подходит к стартовой линии, ставит около нее одну ногу и принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» - начинает бег.

Техника. По команде «На старт!» у стартовой линии ставят сильнейшую ногу, другую отставляют назад на 1,5-2 ступни, обе ноги слегка сгибают. Корпус наклоняют вперед, перенося тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Руку, противоположную сильнейшей ноге, выносят вперед или опираются о дорожку у стартовой линии, другую руку отводят назад. По команде «Марш!» быстро начинают бег частыми и энергичными шагами, наклонив туловище вперед с тем, чтобы к концу стартового разбега принять вертикальное положение и перейти к бегу свободным маховым шагом.

**Ошибки.** Располагается на старте до команды «На старт!». Вперед выставлена одноименная рука и нога. Наступает на стартовую линию или касается ее рукой. Сзади стоящая нога выпрямлена в коленном суставе. Ноги широко расставлены. Находится в движении до команды «Марш!». Сразу выпрямляется после старта.

### 2. Тест на силовую подготовленность

- **Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены (кол-во раз)**

Подъем туловища выполняется из исходного положения лежа на спине, ноги удерживаются партнером, руки за головой в «замок». По команде «Упражнение начинай!» делается отсчет количества выполнения. Необходимо подниматься до положения сидя на полу (вертикально) и возвращаться в исходное положение.

- **Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)**

Подтягивание выполняется из виса хватом сверху, каждый раз из неподвижного положения в висе на прямых руках (пауза 1-2 с) без рывков и маховых движений ногами и туловищем; подбородок выше уровня перекладины. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний.

### 3. Тест на общую выносливость.

Бег на дистанции 2000 и 3000 метров может проводиться как по беговой дорожке на стадионе, так и по среднeperесеченной местности.





- **Оценка массы тела женщин и мужчин 18-24 лет.** Норма массы тела, оцениваемая в четыре балла, рассчитывается по формуле: длина тела минус 100. Идеальной массой, оцениваемой в пять баллов, считается такая, которая меньше нормальной на 10-12% у женщин и на 7-9% у мужчин. Масса, превышающая норму на 9-11% у мужчин и 12-14% у женщин, относится к избыточной и оценивается в три балла. Если масса превышает норму более чем на 17%, то речь идет об ожирении и оценивается в два балла. Масса тела меньше нормы на 14-17% у женщин и на 12% у мужчин относится к недостаточной и оценивается в один балл.

В зависимости от типа телосложения показатель массы тела может колебаться в пределах плюс - минус 1,3-2,0 кг.

Таблицы оценки массы тела можно найти в учебном пособии "Физическое воспитание учащейся молодежи" (7).

- **Ортостатическая проба.** При проведении пробы пульс подсчитывается после 5-минутного отдыха в положении лежа и через минуту в положении стоя.

*Оценка результатов ортостатической пробы*

<i>ЧСС после нагрузки</i>	<i>Оценка реакции</i>
Учащение ЧСС на 6-12 уд./мин.	Хорошая
Учащение ЧСС на 13-18 уд./мин.	Удовлетворительная
Учащение ЧСС на 20 и более уд./мин.	Неудовлетворительная

## 2. Оценка уровня физической подготовленности:

- **Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)**

Поднимание туловища выполняется в положении лежа на спине (на гимнастическом мате или на коврик). И.п. лежа, ноги зафиксированы носками под нижней рейкой гимнастической стенки или удерживаются партнером, колени согнуты, руки за головой. По команде «Упражнение начинай!» делается отсчет количества выполнения. Участник поднимается до положения сидя на полу (вертикально) и возвращается в исходное положение.

- **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)**

Выполняется из исходного положения в упоре лёжа на скамейке (женщины). Ноги и туловище составляют прямую линию, взгляд направлен вперед. Расстояние между кистями чуть шире плеч. Сгибание рук выполняется до касания грудью скамейки, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при этом ноги и туловище должны составлять прямую линию.

- Темп выполнения произвольный. Упражнение не засчитывается если живот, таз или колени касаются пола. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий.

## 3. Контрольный тест для определения подвижностипозвоночного столба (см)

Испытуемый стоит на гимнастической скамейке. К скамейке прикреплена линейка, размеченная на сантиметры, причем у шкалы на уровне скамейки (на уровне подошв), деления идут вниз от уровня скамейки. Студент наклоняется вниз, стараясь коснуться пальцами как можно ниже, не сгибая колен и без рывков.

## Контрольные испытания

1. Техника плавания, старта и поворота в спортивных способах плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс)
2. Плавание 25 (50) метров вольным стилем
3. Плавание 50 (100) метров вольным стилем
4. Плавание 100 (200) метров вольным стилем

### Перечень вопросов для тестирования по дисциплине «Физическая культура»

1. Физическая подготовка представляет собой...
  - 1) процесс обучения движениям и воспитания физических качеств;
  - 2) уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью;
  - 3) физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом;
  - 4) процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.
2. Физическими упражнениями называются...
  - 1) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
  - 2) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
  - 3) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;
  - 4) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.
3. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения?
  - 1) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы;
  - 2) упражнения, способствующие снижению массы тела;
  - 3) упражнения, объединенные в форме круговой тренировки;
  - 4) упражнения, способствующие повышению быстроты движений.
4. Свойство опорно-двигательного аппарата, обуславливающее возможность выполнения движений с большой амплитудой, обозначается как...
  - 1) гибкость;
  - 2) ловкость;
  - 3) быстрота;
  - 4) реакция.
5. Под физическим развитием понимается...
  - 1) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
  - 2) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
  - 3) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;
  - 4) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.
6. Что относится к средствам физического воспитания?
  - 1) Физические упражнения;
  - 2) Оздоровительные силы природы (солнце, воздух и вода);
  - 3) Гигиенические факторы;
  - 4) Все перечисленные факторы.
7. Нагрузки для развития физических качеств целесообразно планировать в порядке:
  - 1) Быстрота > сила > выносливость;
  - 2) Сила > быстрота > выносливость;

- 3) Выносливость > быстрота > сила;
  - 4) Быстрота > выносливость > сила.
8. В какой части занятия очень важно выполнять упражнения на разгрузку позвоночника:
- 1) Вводной;
  - 2) Подготовительной;
  - 3) Основной;
  - 4) Заключительной.
9. Правильное дыхание характеризуется...
- 1) более продолжительным выдохом;
  - 2) более продолжительным вдохом;
  - 3) вдохом через нос выдохом ртом;
  - 4) равной продолжительностью вдоха и выдоха;
10. При выполнении упражнений вдох не следует делать во время...
- 1) вращений и поворотов тела;
  - 2) прогибания туловища назад;
  - 3) возвращения в исходное положение после наклона;
  - 4) дыхание во время упражнений должно быть свободным;
11. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП) 1. Ходьба или спокойный бег в чередовании с дыхательными упражнениями; 2. Упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп; 3. Упражнения на выносливость; 4. Упражнения на быстроту и гибкость; 5. Упражнения на силу; 6. Дыхательные упражнения;
- 1) 1,2,5,4,3,6
  - 2) 6,2,3,1,4,5
  - 3) 2,1,3,4,5,6
  - 4) 2,6,4,5,3,1
12. Основная часть урока по ОФП отводится воспитанию физических качеств. Укажите, какая последовательность воздействий на физические качества наиболее эффективна: 1. Выносливость; 2. Гибкость; 3. Быстрота; 4. Сила;
- 1) 3,2,4,1
  - 2) 1,2,3,4
  - 3) 2,3,1,4
  - 4) 4,2,3,1
13. Основными составляющими тренированности организма человека являются:
- 1) сила, ловкость, умение выдержать различные нагрузки, высокая работоспособность;
  - 2) сердечно- дыхательная выносливость, мышечная сила и выносливость, скоростные качества, гибкость;
  - 3) выносливость опорно-двигательного аппарата, своевременная реакция центральной нервной системы на изменение физических нагрузок, гибкость и ловкость.
14. Нагрузка физических упражнений характеризуется...
- 1) подготовленностью занимающихся, их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием;
  - 2) величиной их воздействия на организм;
  - 3) временем и количеством повторений двигательных действий;
  - 4) напряжением определенных мышечных групп.
15. Основными источниками энергии для организма являются:
- 1) белки и жиры;
  - 2) витамины и жиры;
  - 3) углеводы и витамины;
  - 4) белки и витамины.
16. Главной причиной нарушения осанки является...
- 1) слабость мышц;
  - 2) привычка к определенным позам;

- 3) отсутствие движений во время школьных уроков;
  - 4) ношение сумки, портфеля в одной руке.
17. Осанкой называется...
- 1) силуэт человека;
  - 2) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;
  - 3) пружинные характеристики позвоночника и стоп;
  - 4) привычная поза человека в вертикальном положении;
18. Правильной можно считать осанку, если вы стоя у стены, касаетесь её...
- 1) затылком, ягодицами, пятками;
  - 2) лопатками, ягодицами, пятками;
  - 3) затылком, спиной, пятками;
  - 4) затылком, лопатками, ягодицами, пятками;
19. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...
- 1) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
  - 2) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
  - 3) частотой сердечных сокращений
  - 4) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
20. Если частота сердечных сокращений после выполнения упражнений восстанавливается до уровня, который был в начале урока, за 60 сек., то это свидетельствует, что нагрузка...
- 1) мала и ее следует увеличить;
  - 2) переносится организмом относительно легко;
  - 3) достаточно большая, но её можно повторить;
  - 4) чрезмерная и её надо уменьшить;
21. Энергозатраты при занятиях спортом зависят от:
- 1) Физического состояния;
  - 2) Пола;
  - 3) Выполняемой нагрузки;
  - 4) Всех перечисленных факторов.
22. Какой метод оценки физического развития используется в практике физического воспитания:
- 1) Антропометрические
  - 2) Индексы;
  - 3) Корреляция; стандарты;
  - 4) Все вышеперечисленные
23. В основе педагогического контроля лежит оценка уровня:
- 1) Функциональная подготовленность;
  - 2) Здоровья;
  - 3) Физическая подготовленность;
  - 4) Всех вышеперечисленных параметров.
24. Что является субъективным показателем самоконтроля?
- 1) Самочувствие;
  - 2) Частота пульса;
  - 3) Спортивный результат;
  - 4) Вес тела.
25. Объективные показатели для определения нагрузки в самостоятельных занятиях являются:
- 1) Самочувствие;
  - 2) Потоотделение;
  - 3) Частота пульса;
  - 4) Желание тренироваться.
26. При самостоятельных занятиях рекомендуется проводить контроль:
- 1) Предварительный;
  - 2) Текущий;
  - 3) Итоговый;

- 4) Все вышеперечисленные.
27. Кто быстрее теряет состояние тренированности при прекращении тренировок?
- 1) Мужчины;
  - 2) Женщины;
  - 3) Одинаково;
  - 4) Не знаю.
28. Аэробная зона тренировочных нагрузок соответствует частоте пульса:
- 1) До 130 уд/мин;
  - 2) 130-150 уд/мин;
  - 3) 150-180 уд/мин;
  - 4) Свыше 180 уд/мин.
29. Зависимость максимальной частоты пульса от возраста определяется по формуле:
- 1)  $220 - \text{возраст}$  (в годах);
  - 2)  $260 - \text{возраст}$  (в годах);
  - 3)  $120 + \text{возраст}$  (в годах);
  - 4)  $150 + \text{возраст}$  (в годах);
30. Двигательная активность – это:
- 1) ежедневная система физической тренировки организма;
  - 2) периодические физические нагрузки на опорно-двигательный аппарат
  - 3) сумма движений, выполняемых человеком в процессе своей жизнедеятельности.
31. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...
- 1) подводящих упражнений;
  - 2) основы техники;
  - 3) исходное положение;
  - 4) ведущего звена техники;
32. Техникой физических упражнений принято называть...
- 1) способ целесообразного решения двигательной задачи;
  - 2) способ организации движений при выполнении упражнений;
  - 3) состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
  - 4) рациональную организацию двигательных действий;
33. При анализе техники принято выделять основу, ведущее звено и детали техники. Что понимается под ведущим звеном техники?
- 1) набор элементов, характеризующий индивидуальные особенности выполнения целостного двигательного действия;
  - 2) состав и последовательность элементов, входящих в двигательное действие;
  - 3) совокупность элементов, необходимых для решения двигательной задачи;
  - 4) наиболее важная часть определенного способа решения двигательной задачи;

### Перечень вопросов 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 сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Методика воздействия физическими упражнениями.
7. Роль и функции сердечно-сосудистой 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. Физиология утомления и процессы восстановления.

14. Объективные и субъективные признаки усталости, утомление и переутомление.

15. Биоритмы и работоспособность. Процессы адаптации, суперкомпенсации и активации.

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 физподготовка. 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, номограмм, функциональных проб, тестов.

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.

51.

**Х. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины**

<b>№ п.п.</b>	<b>Обновленный раздел рабочей программы дисциплины</b>	<b>Описание внесенных изменений</b>	<b>Дата и протокол заседания кафедры, утвердившего изменения</b>