

Документ подписан электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич
Должность: врио ректора
Дата подписания: 25.05.2025 16:41:22
Уникальный программный ключ:
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
ФГБОУ ВО «ТВЕРСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Утверждаю:

Руководитель ООП

Феофанова М.А.

24 апреля 2024 г.



Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

Закреплена за кафедрой:	Физического воспитания
Направление подготовки:	04.05.01 Фундаментальная и прикладная химия
Направленность (профиль):	Экспертная и медицинская химия: теория и практика.
Квалификация:	Химик. Преподаватель химии
Форма обучения:	очная
Семестр:	1,2,3

Программу составил(и):
Гужова Татьяна Ивановна

Тверь, 2024

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цели освоения дисциплины (модуля):

1.1 формирование теоретических знаний

1.2 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

Задачи:

- 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

Цикл (раздел) ОП: Б1.О

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Адаптивная физическая культура

Атлетическая гимнастика

Плавание

Спортивные игры

Безопасность жизнедеятельности

Ознакомительная практика

Адаптивная физическая культура

Атлетическая гимнастика

Плавание

Спортивные игры

Ознакомительная практика

Безопасность жизнедеятельности

Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Адаптивная физическая культура

Атлетическая гимнастика

Плавание

Спортивные игры

Безопасность жизнедеятельности

Ознакомительная практика

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость	2 ЗЕТ
Часов по учебному плану	72
в том числе:	
аудиторные занятия	68
самостоятельная работа	0
часов на контроль	4

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

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. ВИДЫ КОНТРОЛЯ

Виды контроля в семестрах:	
зачеты	3

6. ЯЗЫК ПРЕПОДАВАНИЯ

Язык преподавания: русский.

7. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занят.	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Семестр / Курс	Часов	Источники	Примечание
	Раздел 1. Раздел 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					
1.1		Лек	1	2		
	Раздел 2. Раздел 2. Биологические основы физической культуры Анатомо-морфологические особенности и основные функциональные системы организма; Гипокинезия и гиподинамия, их влияние на организм					
2.1		Лек	1	4		

	<p>Раздел 3. Раздел 3. Основы здорового образа жизни</p> <p>3.1 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> <p>3.2 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>					
3.1		Лек	1	5		
3.2		Пр	1	8		

	<p>Раздел 4. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья</p> <p>4.1 Общие закономерности и динамика работоспособности в 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</p> <p>4.2 Общие закономерности и динамика работоспособности в 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</p>					
4.1		Лек	1	1		
4.2		Пр	1	5		
	<p>Раздел 5. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России</p>					
5.1		Лек	1	1		

	<p>Раздел 6. Раздел 6. Физическая подготовка студентов в образовательном процессе.</p> <p>6.1 Разновидности физической подготовки.</p> <p>Методические принципы физического воспитания.</p> <p>Методы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям.</p> <p>Физические качества</p> <p>6.2 Разновидности физической подготовки.</p> <p>Методические принципы физического воспитания.</p> <p>Методы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям.</p> <p>Физические качества</p>					
6.1		Лек	1	4		
6.2		Пр	1	4		
	<p>Раздел 7. Раздел 7. Определение понятия «спорт», характеристика основных видов спорта. Массовый и нетрадиционные виды спорта</p>					
7.1		Лек	3	1		

	<p>Раздел 8. Раздел 8. Формы занятий физическими упражнениями. Построение и структура учебно-тренировочного занятия</p> <p>8.1 Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Мотивация самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности</p> <p>8.2 Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Мотивация самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности</p>					
8.1		Лек	3	4		
8.2		Пр	3	2		

	<p>Раздел 9. Раздел 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), организация и формы её проведения. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры</p> <p>9.1 Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры).</p> <p>9.2 Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры).</p>					
9.1		Лек	3	1		
9.2		Пр	3	2		
	<p>Раздел 10. Раздел 10. Влияние различных видов спорта на физическое развитие, функциональную подготовленность. Основные структуры подготовленности: физической, технической, тактической и психической</p>					
10.1		Лек	3	1		

	<p>Раздел 11. Раздел 11. Контроль физической подготовленности и методы исследований функционального состояния организма</p> <p>11.1 Методы контроля состояния здоровья и функциональной подготовленности</p> <p>11.2 Методы контроля состояния здоровья и функциональной подготовленности</p>					
11.1		Лек	3	6		
11.2		Пр	3	7		
	<p>Раздел 12. Раздел 12. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.</p> <p>12.1 Методические основы самостоятельных занятий. Организационно-методические основы самостоятельных занятий. Физиологические основы самостоятельных занятий. Зоны интенсивности нагрузок. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.</p> <p>12.2 Методические основы самостоятельных занятий. Организационно-методические основы самостоятельных занятий. Физиологические основы самостоятельных занятий. Зоны интенсивности нагрузок. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.</p>					
12.1		Лек	3	4		
12.2		Пр	3	6		

	Раздел 13. Раздел 13. Контроль					
13.1		Зачёт	3	2	Э1 Э2 Э3 Э4	

Образовательные технологии

- 6.4.1 Информационные (цифровые) технологии
- 6.4.2 здоровье сбережения (создание здорового психологического климата)
- 6.4.3 Технологии развития критического мышления
- 6.4.4 Дискуссионные технологии (форум, симпозиум, дебаты, аквариумная дискуссия, панельная дискуссия, круглый

Список образовательных технологий

1	Технологии развития критического мышления
2	Информационные (цифровые) технологии
3	Дискуссионные технологии (форум, симпозиум, дебаты, аквариумная дискуссия, панельная дискуссия, круглый стол, фасилитированная и т.д.)
4	Активное слушание

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

8.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации

5.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации

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.

1. 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

Примерный перечень вопросов для подготовки к тестированию по дисциплине «Физическая культура и спорт» 1 модуль

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.

1. 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

5. 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.

6. В результате систематических занятий физическими упражнениями (особенно циклическими видами) пульс в покое: а) урежается;

б) учащается;

в) остается без изменений

7. Причинами гипоксии может быть:

а) гиподинамия;

б) высокий показатель МПК;

в) загрязнение воздуха, подъем на высоту.

8. Жизненная емкость легких – это...?

9. Какие функции выполняет скелет?

10. Мышцы синергисты выполняют работу:

а) одновременно в одном направлении;

б) попеременно в противоположном направлении; в) одновременно в разных направлениях.

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

12. Источниками энергии для организма являются:

а) белки; б) жиры;

в) углеводы; г) витамины

13. 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.

2 модуль

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.

1. 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.

2. К показателям физической подготовленности относятся:

а) вес, рост;

б) артериальное давление и ЧСС; в) время задержки дыхания;

г) показатели силы, выносливости, быстроты.

3. Бег на короткие дистанции развивает:

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

4. 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

1. 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.

2. Перечислите физические качества человека.

3. 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

4. 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.

5. 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
6. 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.
7. Главная сущность занятий спортом? а) Укрепление здоровья человека.
- б) Повышение работоспособности человека.
 - в) Достижение высоких спортивных результатов в избранном виде спорта.
8. В чем состоит отличие спортивной тренировки от практических занятий по физическому воспитанию? а) Целью и направленностью.
- б) Местом проведения и методами.
 - в) Набором упражнений.
9. Какой вид спорта не является циклическим? а) Плавание.
- б) Гребля.
 - в) Футбол.
10. Какие основные 3 группы методов обучения Вы знаете? а) Словесные, наглядные, практические.
- б) Наглядные, познавательные, прикладные.
 - в) Физические, биологические, гигиенические.
1. Что подразумевает так называемая «правильная» техника выполнения физического упражнения (действия)? а) Красота движений.
- б) Соответствие техническому эталону (образцу).
 - в) Эффективность в решении задач.
2. 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.
- 3 модуль
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.
1. При разработке комплекса утренней гигиенической гимнастики необходимо учитывать: а) состояние здоровья;
б) уровень развития общей выносливости; в) индивидуальные биологические ритмы.
2. 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.
3. 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.
4. Основные факторы, определяющие содержание ППФП:
а) специфика профессионального утомления и заболеваемости; б) образ жизни;
в) условия и характер труда.
5. Какие из перечисленных вспомогательных средств используются в

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

8.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

Примерный перечень вопросов для подготовки к зачету (4 модуль)

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.
 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.
 1. Утомление при физической работе.
 2. Объективные и субъективные признаки усталости, утомление и переутомление.
 1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
 2. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.
 3. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
 4. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
 5. Психологические предпосылки к занятиям различными видами спорта.
- Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
6. Методические принципы физического воспитания.
 7. Средства и методы физического воспитания.
 8. Основы и этапы обучения движению, умение и двигательный навык.
 9. Сила и методика ее воспитания.
 1. Выносливость и методика ее воспитания.
 2. Ловкость (координационные способности) и методика ее воспитания.
 3. Гибкость и методика ее воспитания.
 4. Общая и специальная физическая подготовка. Их цели и задачи.
 5. Интенсивность физических нагрузок.
 6. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
 7. Коррекция физического развития средствами физической культуры и спорта.
 8. Формы занятий физическими упражнениями. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
 9. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
 - Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений.

1. Нетрадиционные системы физических упражнений.
 2. Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений.
 3. Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений.
 4. Зачетные требования и нормативы. Спортивная классификация и правила соревнований по видам спорта.
 5. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями.
 6. Методы стандартов антропометрических индексов.
 7. Врачебно-педагогический контроль, его содержание.
 8. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
 9. Комплексное применение средств восстановления работоспособности после физических нагрузок.
 10. Медико-биологические средства восстановления физической работоспособности.
 11. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента.
 12. Системы контроля профессионально-прикладной физической подготовки студентов.
 13. Производственная физическая культура в рабочее время.
 14. Физическая культура и спорт в свободное время.
- Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

8.3. Требования к рейтинг-контролю

9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

9.1. Рекомендуемая литература

9.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Физическая культура и спорт : http://texts.lib.tversu.ru/texts/14030ucheb.pdf : http://texts.lib.tversu.ru/texts/14030ucheb.pdf
Э2	: https://www.gto.ru/
Э3	: http://www.rusmedserver.ru/
Э4	: http://bibl.tikva.ru

9.3.1 Перечень программного обеспечения

1	Adobe Acrobat Reader
2	Google Chrome
3	OpenOffice
4	VLC media player
5	Mozilla Firefox
6	SMART Notebook
7	Microsoft Express Studio 4

9.3.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1	ЭБС ТвГУ
2	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы)
3	Репозиторий ТвГУ
4	Виртуальный читальный зал диссертаций Российской государственной библиотеки (РГБ)

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудит-я	Оборудование
5-210	мультимедийный комплекс, переносной ноутбук, учебная мебель
3-320	комплект учебной мебели, сетка волейбольная, щиты баскетбольные, антенны под карман для волейбольной сетки, карманы для антенн, кольцо баскетбольное,
3-321	комплект учебной мебели, стол н/т складной, гриф, скамья для пресса, скамьи регулируемые, стеллаж для хранения гимнастических палок, стойка для

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) приведены в приложении 1