МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Частное учреждение высшего образования
«Высшая школа предпринимательства (институт)»
(ЧУВО «ВШП»)

Кафедра гуманитарных, математических и естественнонаучных дисциплин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.11 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Направление подготовки: 38.03.02 Менеджмент
(бакалавриат)

Направленность (профиль) программы бакалавриата
«Финансовый менеджмент»

Форма освоения ОПОП: очно-заочная

ОДОБРЕНО	**УТВЕРЖДАЮ**
Ученым советом ЧУВО «ВШП»	Ректор ЧУВО «ВШП»
Протокол заседания	«01» октября 2021 г.
№01 от 01 октября 2021 г.	Ректор _____ Аллабян М.Г.

Тверь, 2021

Разработчик/Руководитель ОПОП

Заведующий кафедрой гуманитарных,

математических и естественнонаучных дисциплин

к.и.н., доцент:

Е.О.Садовская

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры гуманитарных, математических и естественнонаучных дисциплин от 01.10.2021 г. №01.

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 12.08.2020 №970 (ред. от 26.11.2020) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования — бакалавриат по направлению подготовки 38.03.02 «Менеджмент» (зарегистрирован Минюстом России 25.08.2020 №59449) (далее — ФГОС ВО);
- Приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 26.11.2020 №1456 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования» (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2021 №63650);
- Приказом Минобрнауки России от 05.04.2017 №301 (ред. от 17.08.2020) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования — программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры» (зарегистрирован Минюстом России 14.07.2017 №47415);
- Рабочей программой воспитания и календарным планом воспитательной работы Частного учреждения высшего образования «Высшая школа предпринимательства (институт)» на 2021-2022 учебный год, утвержденными ректором Частного учреждения высшего образования «Высшая школа предпринимательства (институт)» Аллабяна М.Г. 01 октября 2021 года.
- Локальными нормативными актами образовательной организации «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования — программам бакалавриата, в Частном учреждении высшего образования «Высшая школа предпринимательства (институт)», одобренными на заседании Ученого совета, утвержденными приказом ректора.
- Учебным планом по направлению подготовки 38.03.02 «Менеджмент», утвержденным решением Ученого совета Образовательной организации, от «01» октября 2021 г., протокол №02.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» — обязательный компонент основной профессиональной образовательной программы высшего образования — программы бакалавриата по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент (направленность (профиль) — «Финансовый менеджмент», форма обучения: очно-заочная), разработана с учётом рабочей программы воспитания обучающихся и календарного плана воспитательной работы образовательной организации на 2021/2022 учебный год.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПООП ВО.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части дисциплин учебного плана по направлению подготовки 38.03.02 «Менеджмент», направленность (профиль) программы «Финансовый менеджмент» (бакалавриат).

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ИНДИКАТОРАМИ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ, ПРЕДСТАВЛЕН В ТАБЛИЦЕ 1.

Таблица 1.

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Дескрипторы результатов обучения по дисциплине
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализо-	З1.УК-6.1. **Знать:** важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий,	**Знать:** - инструменты и методы управления временем при выпол-

вывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, перспективы развития профессиональной деятельности, выстраивая и реализовывая траекторию саморазвития в течение всей жизни	нении конкретных задач, выстраивания траектории собственного профессионального роста; - организационную структуру физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности **Уметь:** - оценить требования рынка труда и предложения образовательных услуг для выстраивания траектории собственного профессионального развития; - применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности **Владеть:** - способностью к самоанализу и самоконтролю, к самообразованию и самосовершенствованию, к поиску и реализации новых, эффективных форм организации своей деятельности; навыками использования творческого потенциала для управления экономическими процессами; - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования
	У3 УК-6.2. **Уметь:** демонстрировать умение самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории	
	В3. УК-6.3. **Владеть:** информацией о потребностях рынка труда в образовательных услугах для выстраивания траектории собственного профессионального развития	
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	З1. УК-7.1. **Знать:** основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	
	У3. УК-7.2. **Уметь:** применять методический аппарат в целях формирования здорового образа и стиля жизни	
	В3. УК-7.3. **Владеть:** методами физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Общая трудоемкость дисциплины

Таблица 2. Учебно-тематический план

№ п\п	Темы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы включая самостоятельную работу (ак.час)			Коды компетен-ций	Виды текущего контроля успеваемости
			Лек	Пр	СР		
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке. Профессионально-прикладная физическая подготовка Функциональные системы организма.	1	1	3	11	УК-6 УК-7	(*реферат, тест)
2.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Развитие физических качеств на занятиях физической культурой.		1	3	11		
3.	Основы ЗОЖ. Умственная работоспособность и ее повышение средствами ФК.		1	2	10,75		
4.	Энергообеспечение мышечной деятельности. Оптимальная двигательная активность. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями.		1	2	10		
Итого			4	10	42,75		
ИЗ (индивидуальные занятия обучающегося) — 2 ак. часа							

Татт (текущая аттестация обучающегося) — 2 ак. часа
ППатт (подготовка к промежуточной аттестации обучающегося) — 9 ак. часов
Патт (промежуточная аттестация обучающегося) — 0,25 часа
СРП (самостоятельная работа обучающегося под руководством педагогического работника) — 2 ак. часа
Всего академических часов по дисциплине — 72 ак. часов

*материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации обучения и критерии ее оценки представлены в приложении к настоящей РПД.

Реферат, тест на усмотрение педагогического работника.

Примечания:

А) Для обучающегося по индивидуальному учебному плану, в том числе при ускоренном обучении:

При разработке основной образовательной программы высшего образования согласно требованиям Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования — бакалавриат по направлению подготовки **38.03.02 Менеджмент**, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.08.2020 №970 (зарегистрирован в Минюсте России 25.08.2020 №59449), Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования — программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утверждённого приказом Минобрнауки России от 05.04.2017 №301 (зарегистрирован в Минюсте России 14.07.2017 №47415); Федеральных и локальных нормативных актов; Устава образовательной организации:

- разрабатывает, согласовывает с участниками образовательных отношений и утверждает в установленном образовательной организацией порядке согласно соответствующему локальному нормативному акту индивидуальный учебный план конкретного обучающегося (*учебный план, обеспечивающий освоение основной образовательной программы высшего образования на основе индивидуализации её содержания с учётом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося*);
- устанавливает для конкретного обучающегося по индивидуальному учебному плану, в том числе при ускоренном обучении, одинаковые дидактические единицы — элементы содержания учебного материала, изложенного в виде утверждённой в установленном образовательной организацией порядке согласно соответствующему локальному нормативному акту рабочих программ дисциплин основной и части, формируемой участниками образовательных отношений как обязательного компонента разработанной и реализуемой образовательной организацией основной профессиональной образовательной программы высшего образования — программы бакалавриата по направлению подготовки **38.03.02 Менеджмент**; форма обучения — очно-заочная; срок получения образования по программе бакалавриата — 5 лет; тип задачи профессиональной деятельности:

организационно-управленческий; программа бакалавриата; направленность (профиль) программы бакалавриата – «**Финансовый менеджмент**»);

- определяет в индивидуальном учебном плане конкретного обучающегося объём дисциплин основной и части, формируемой участниками образовательных отношений в зачётных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на его контактную работу с руководящими и педагогическими работниками образовательной организации, а также лицами, привлекаемыми ею к реализации конкретной программы бакалавриата на условиях гражданско-правового договора (*по видам учебных занятий*), включающую в себя:

занятия лекционного типа (лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками образовательной организации и (или) лицами, привлекаемыми ею к реализации конкретной основной образовательной программы высшего образования на иных условиях, обучающимся) и (или) занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы и иные аналогичные занятия), и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с педагогическими работниками образовательной организации и (или) лицами, привлекаемыми ею к реализации конкретной основной образовательной программы высшего образования на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации);

- определяет в индивидуальном учебном плане конкретного обучающегося количество академических часов, выделенных на организацию и проведение текущего контроля его успеваемости и промежуточной аттестации (часы на контроль, контроль самостоятельной работы, часы на контрольные работы и др.) по дисциплинам обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений;
- определяет в индивидуальном учебном плане конкретного обучающегося (количество академических часов, выделенных на его самостоятельную работу/ на его самостоятельную работу под руководством педагогического работника (*при необходимости*) по дисциплинам обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений.

Б) Для обучающегося с ограниченными возможностями здоровья и инвалида (*при наличии факта зачисления таких обучающихся с учётом конкретных нозологий*):

При разработке основной образовательной программы высшего образования согласно требованиям Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования — бакалавриата по направлению подготовки **38.03.02 Менеджмент**, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.08.2020 №970 (зарегистрирован в Минюсте России 25.08.2020 №59449), **пунктов 1-17** Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи, утверждённого приказом Минобрнауки России от 09.11.2015 №1309 (зарегистрирован Минюстом России 08.12.2015, регистрационный №40000); **раздел III «Особенности организации образовательной деятельности для лиц с ограниченными возможностями здоровья»** Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования — программам

бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утверждённого приказом Минобрнауки России от 05.04.2017 №301 (зарегистрирован в Минюсте России 14.07.2017 №47415); Федеральных и локальных нормативных актов; Устава образовательной организации:

- разрабатывает, согласовывает с участниками образовательных отношений и утверждает в установленном образовательной организацией порядке согласно соответствующему локальному нормативному акту индивидуальный учебный план конкретного обучающегося с ограниченными возможностями здоровья/ инвалида (*при наличии факта зачисления такого обучающегося с учётом конкретной (конкретных) нозологии (нозологий)*) (*учебный план, обеспечивающий освоение основной образовательной программы высшего образования на основе индивидуализации её содержания с учётом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося*);
- устанавливает для конкретного обучающегося по индивидуальному учебному плану одинаковые дидактические единицы — элементы содержания учебного материала, изложенного в виде утверждённой в установленном образовательной организацией порядке согласно соответствующему локальному нормативному акту рабочих программ дисциплин обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений, как обязательного компонента разработанной и реализуемой образовательной организацией адаптированной/индивидуальной программой реабилитации (для конкретного обучающегося с ограниченными возможностями здоровья/ инвалида (*при наличии факта зачисления такого обучающегося с учётом конкретной (конкретных) нозологии (нозологий)*) основной профессиональной образовательной программы высшего образования — программы бакалавриата по направлению подготовки **38.03.02 Менеджмент**; форма обучения — очно-заочная; срок получения образования по программе бакалавриата — 5 лет; тип задач профессиональной деятельности: организационно-управленческий, направленность (профиль) программы бакалавриата — «**Финансовый менеджмент**»);
- определяет в индивидуальном учебном плане конкретного обучающегося с ограниченными возможностями здоровья/ инвалида (*при наличии факта зачисления такого обучающегося с учётом конкретной (конкретных) нозологии (нозологий)*) объём дисциплин обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений в зачётных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на его контактную работу с руководящими и педагогическими работниками образовательной организации, а также лицами, привлекаемыми ею к реализации конкретной программы бакалавриата на условиях гражданско-правового договора (*по видам учебных занятий*), включающую в себя:

занятия лекционного типа (лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками образовательной организации и (или) лицами, привлекаемыми ею к реализации конкретной основной образовательной программы высшего образования на иных условиях, обучающимся) и (или) занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия), и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с педагогическими работниками образовательной организации и (или) лицами, привлекаемыми ею к реализации

конкретной основной образовательной программы высшего образования на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации);

- определяет в индивидуальном учебном плане конкретного обучающегося с ограниченными возможностями здоровья/ инвалида (*при наличии факта зачисления такого обучающегося с учётом конкретной (конкретных) нозологии (нозологий)*) количество академических часов, выделенных на организацию и проведение текущего контроля его (их) успеваемости и промежуточной аттестации (часы на контроль, контроль самостоятельной работы, часы на контрольные работы и др.) по дисциплинам обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений;
- определяет в индивидуальном учебном плане конкретного обучающегося с ограниченными возможностями здоровья/ инвалида (*при наличии факта зачисления такого обучающегося с учётом конкретной (конкретных) нозологии (нозологий)*) количество академических часов, выделенных на его (их) самостоятельную работу/ на его (их) самостоятельную работу под руководством педагогического работника (*при необходимости*) по дисциплинам обязательной и части, формируемой участниками образовательных отношений.

Занятия лекционного типа и занятия семинарского (практические) типа проводятся с использованием видеоматериалов. Самостоятельная работа — консультирование и проверка домашних заданий посредством электронной почты.

4.2. Содержание дисциплины

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке. Функциональные системы организма. Социально-биологические основы физической культуры.

Физическая культура и спорт Организация учебного процесса по физической культуре. Как физическая культура и спорт могут помочь в овладении профессией. Чем спорт отличается от физической культуры. Что такое здоровье? Взаимосвязь мышечной активности и умственной деятельности. Физическая культура — часть общей культуры общества. Основные функции физической культуры. Ценности физической культуры. Распределение обучающихся по учебным отделениям. Зачетные требования.

Организм человека как единая биологическая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Гомеостаз. Методологические предпосылки физической культуры. Сенситивные периоды развития. Взаимосвязь физической и умственной деятельности. Двигательная активность как биологическая потребность организма. Влияние двигательной активности на умственную работоспособность.

Костная система. Мышечная система. Система крови. Дыхательная система. Пищеварительная система. Выделительная система. Нервная система. Железы внутренней секреции и пр. Изменения в организме под действием тренировок.

Тема 2. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.Развитие физических качеств на занятиях физической культуры.

Средства и методы физического воспитания, основы совершенствования физических и психических качеств в процессе физического воспитания.

Общая и специальная физическая подготовка, зоны интенсивности физических нагрузок. Формы и организационные основы занятий физическими упражнениями, структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Строение мышц. Строение клетки. Энергообеспечение организма. Сенситивные периоды развития физических качеств. Методы развития силы, прыгучести, выносливости, быстроты. Как научиться подтягиваться. Влияние физических качеств на физическую и умственную работоспособность. Перенос качеств.

Тема 3. Основы здорового образа жизни. Умственная работоспособность и ее повышение средствами физической культуры.

Состояние здоровья обучающихся России. Вредные привычки: алкоголизм и наркомания, курение. Влияние учебного процесса на состояние здоровья обучающихся. Основы здорового образа жизни. Определение пропорций идеального тела. Как сохранить зрение. Как начать заниматься самостоятельно. Выбор тренажера. Методика составления индивидуальных программ с оздоровительной направленностью.

Виды труда. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающихся. Физическая культура и умственная работоспособность. Влияние двигательной активности на умственную работоспособность. Использование физических упражнений как средство активного отдыха. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда обучающихся. Упражнения для активизации умственной деятельности. «Аэробика для мозга». «Мозговой спринт».

Тема 4. Энергообеспечение мышечной деятельности. Оптимальная двигательная активность. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Основной обмен. Биохимия физической работы. Два способа ресинтеза АТФ. Интенсивность физических нагрузок. Основные источники энергии при мышечной нагрузке. Условия аэробности нагрузки. ПАНО. Энергозатраты при физических нагрузках у тренированного и нетренированного человека.

Проблемы двигательной активности. Механизм оздоровительного действия оптимальной двигательной активности на организм. Условия сохранения здоровья. Факторы, влияющие на здоровье. Формы занятий физическими упражнениям.

Формы и содержание самостоятельных занятий. Основы построения оздоровительной тренировки. Значение разминки при занятиях физическими упражнениями. Индивидуальный подбор нагрузки для увеличения мышечной массы. Самостоятельные тренировочные занятия на выносливость. Особенности самостоятельных занятий для женщин

4.3. Самостоятельная работа обучающихся

Основные темы самостоятельной работы обучающихся (домашние задания)

1. Диагноз, характеристика, причины возникновения заболевания.
2. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
3. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
4. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
5. Питание при занятиях оздоровительными видами физической культуры.

6. Основные законодательные акты, регулирующие сферу деятельности физической культуры.
7. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.
8. Основы теории и методики воспитания физических качеств.
9. Физическая культура и здоровый образ жизни.
10. Предупреждение, профилактика и помощь при лечении некоторых заболеваний обучающихся, освобожденных от практических занятий физическими упражнениями.
11. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы.
12. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний дыхательной системы.
13. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата.
14. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний мочеполовой системы.
15. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика некоторых заболеваний органов зрения.
16. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика некоторых заболеваний пищеварительной системы.
17. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями.
18. Самоконтроль состояния здоровья, его цели и задачи.
19. Индивидуальные (возрастные, половые, состояние здоровья, физические возможности организма, мотивация и др.) особенности построения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Основная литература

1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2021. — 239 с. — ISBN 978-5-406-02710-3. — URL: https://book.ru/book/936273 (дата обращения: 20.09.2021). — Текст : электронный.
2. Горшков, А.Г. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебник / Горшков А.Г., Волобуев А.Л., Еремин М.В. — Москва : КноРус, 2021. — 317 с. — ISBN 978-5-406-02926-8. — URL: https://book.ru/book/938653 (дата обращения: 20.09.2021). — Текст : электронный.
3. Ериков, В.М. Физическая культура, спорт и здоровье в современном мире : сборник статей / Ериков В.М. — Москва : Русайнс, 2021. — 240 с. — ISBN 978-5-4365-5866-0. — URL: https://book.ru/book/938916 (дата обращения: 20.09.2021). — Текст : электронный.

5.2. Дополнительная литература

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для вузов. — М.: Академия, 2016. — 480 с. — Гриф Мин. РФ по физ. культуре, спорту и туризму.

2. Ануров, В.Л. Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Атлетическая гимнастика : учебное пособие / Ануров В.Л., Скрыгин С.В., Фокина Н.Ю. — Москва : КноРус, 2022. — 197 с. — ISBN 978-5-406-09162-3. — URL: https://book.ru/book/942533 (дата обращения: 20.09.2021). — Текст : электронный.

3. Морщинина, Д.В. Теория и методика физической культуры : учебное пособие / Морщинина Д.В., Кадыров Р.М. — Москва : КноРус, 2021. — 132 с. — ISBN 978-5-406-03473-6. — URL: https://book.ru/book/936587 (дата обращения: 20.09.2021). — Текст : электронный.

5.3. Доступ к электронно-библиотечным системам:

1. Электронная библиотечная система BOOK.ru (https://www.book.ru/).

5.4. Интернет ресурсы, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Портал «Исследование менеджмента» (http://upravka.ru);
2. Федеральный портал «Российское образование» (http://www.edu.ru);
3. Электронная библиотека ГПНТБ России (nekrasovka.ru);
4. Историческая публичная библиотека (www.shpl.ru), (www.tssi.ru/brochre//b.htm);
5. Российская государственная библиотека Википедия (vu.wikipedia.org/wiki/РГБ), (www.countries.ru), (libraries.htm);
6. Публичная Интернет библиотека (public.ru);
7. EBSCO — Универсальная база данных зарубежных полнотекстовых научных журналов по всем областям знаний (http://search.epnet.com);
8. Центральная библиотека образовательных ресурсов (http: //www. edulib.ru/);
9. Государственная система правовой информации — официальный интернет-портал правовой информации (http://pravo.gov.ru/);
10. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (http://window.edu.ru/);
11. Библиотека научной и студенческой информации (http://bibliofond.ru);
12. Образовательный проект Fluent English (http://eng.1september.ru);
13. Цифровая библиотека по философии (http://www.filosof.historic.ru/);
14. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» (https://cyberleninka.ru/).

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечены электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Занятия лекционного типа и занятия семинарского типа (практические занятия) проходят в специализированных аудиториях, оснащенных презентационной мультимедийной техникой (проектор, экран, ноутбук):

- **Специализированная многофункциональная учебная аудитория №23 для проведения учебных занятий лекционного типа, семинарского типа (практических занятий), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, в том числе для организации практической подготовки обучающихся, подтверждающая наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования:**

Письменные столы обучающихся, стулья обучающихся, письменный стол педагогического

работника, стул педагогического работника, кафедра, магнитно-маркерная доска, мультимедийный проектор, экран, ноутбук с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде образовательной организации.

Программное обеспечение (комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства):

Серверные операционные системы: Ubuntu, Debian; Пакетные менеджеры: npm, yarn, bundler; Офисные пакеты: Onlyoffice, OpenOffice *(отечественное производство)*, LibreOffice; Облачные сервисы: Яндекс.Облако, Heroku, Google Documents, Google Sites; Веб-браузеры: Google Chrome, Mozilla Firefox, Opera, Microsoft Edge, Zoom (бесплатная версия), Свободно-распространяемое ПО. Договор №419/2020 по сопровождению Электронного периодического справочника "Система Гарант" от 31 октября 2020 г.

- **Учебная аудитория №3**

Спортивный зал, с раздевалками, в том числе приспособленных для использования инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья

Письменный стол педагогического работника, стул педагогического работника, скамьи, лыжи, шведские стенки, спортивный конь, маты, канат, скакалки, переносной турник.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде образовательной организации:

- **Помещение №31 для самостоятельной работы обучающихся, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде образовательной организации.**

Письменные столы обучающихся; стулья обучающегося, магнитно-маркерная доска, ноутбук с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде образовательной организации.

Программное обеспечение (комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства):

Серверные операционные системы: Ubuntu, Debian; Пакетные менеджеры: npm, yarn, bundler; Офисные пакеты: Onlyoffice, OpenOffice *(отечественное производство)*, LibreOffice; Облачные сервисы: Яндекс.Облако, Heroku, Google Documents, Google Sites; Веб-браузеры: Google Chrome, Mozilla Firefox, Opera, Microsoft Edge, Zoom (бесплатная версия), Свободно-распространяемое ПО. Договор №419/2020 по сопровождению Электронного периодического справочника "Система Гарант" от 31 октября 2020 г.

- **Помещение №7 для самостоятельной работы обучающихся, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде образовательной организации.**

Письменные столы обучающихся, стулья обучающихся, письменный стол педагогического работника, стул педагогического работника, стеллаж для учебно-методических материалов, в том числе учебно-наглядных пособий, компьютер с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде

образовательной организации, аудиоколонки.

Программное обеспечение (комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства):

Серверные операционные системы: Ubuntu, Debian; Пакетные менеджеры: npm, yarn, bundler; Офисные пакеты: Onlyoffice, OpenOffice *(отечественное производство)*, LibreOffice; Облачные сервисы: Яндекс.Облако, Heroku, Google Documents, Google Sites; Веб-браузеры: Google Chrome, Mozilla Firefox, Opera, Microsoft Edge, Zoom (бесплатная версия), Свободно-распространяемое ПО. Договор №419/2020 по сопровождению Электронного периодического справочника "Система Гарант" от 31 октября 2020 г.

Доступная среда. Аудитория №14 для занятий и проведения вступительных испытаний лиц с ОВЗ расположена на первом этаже здания института с увеличенной шириной проходов, с учетом подъезда и разворота кресла-коляски и имеет следующее оборудование:

- персональный компьютер, монитор, принтер, ноутбук, наушники с микрофоном проводные накладные с регулятором;
- серверные операционные системы: Ubuntu, Debian;
- пакетные менеджеры: npm, yarn, bundler;
- офисные пакеты: Onlyoffice, OpenOffice, LibreOffice;
- облачные сервисы: Яндекс.Облако, Heroku, Google Documents, Google Sites;
- веб-браузеры: Google Chrome, Mozilla Firefox, Opera, Microsoft Edge, Zoom (бесплатная версия);
- свободно-распространяемое ПО. Договор №419/2020 по сопровождению Электронного периодического справочника "Система Гарант" от 31 октября 2020 г.;
- оборудованное рабочее место для лиц с ОВЗ: для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата оборудовано место за компьютерным столом для лиц в инвалидной коляске; лупа настольная на прищепке с подсветкой для лиц с ограниченными возможностями зрения;
- столы, стулья обучающихся.

Библиотека. Аудитория №9:

Стеллажи книжные односторонние, шкаф книжный односторонний, стол письменный, шкаф, гарнитура, персональный компьютер (с лицензионным программным обеспечением: Windows, Microsoft Office, антивирус Kaspersky Endpoint Security, Adobe Reader, Mozilla Firefox, Media Player Classic). Доступ к юридическим базам информационно-справочной системы "Консультант плюс", "Гарант", официальный интернет-портал правовой информации (через веб-интерфейс), база данных 1С.

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (Приложение 1).

Оценочные материалы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине **«Физическая культура и спорт»** создаются в соответствии с требованиями по аттестации обучающихся на соответствие их учебных достижений поэтапным требованиям соответствующей основной профессиональной

образовательной программе для проведения входного и текущего оценивания, а также промежуточной аттестации обучающихся. Оценочные материалы являются составной частью нормативно-методического обеспечения системы оценки качества освоения ОПОП ВО.

Оценочные материалы — комплект методических материалов, нормирующих процедуры оценивания результатов обучения, т.е. установления соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям образовательных программ, рабочих программ дисциплин.

Приложение 1.

Оценочные материалы текущего контроля успеваемости
и промежуточной аттестации обучающихся
по дисциплине
Б1.О.11 «Физическая культура и спорт»

1. Примерный перечень заданий для текущего контроля знаний

1.1. Методические рекомендации для обучающихся специальной медицинской группы по написанию реферата

Реферат по физической культуре является важным элементом учебного процесса. Цель реферата состоит в расширении, углублении и закреплении системы специальных знаний в области физической культуры. Подготовка и написание реферата способствуют воспитанию творческого начала, самостоятельности, дает возможность приобрести умения ориентироваться в большом потоке информации, получить навыки в подборе, систематизации, анализе и обобщении материалов, полученных из литературных источников.

1.1.1. Основные требования, предъявляемые к реферату.

- При написании реферата должны быть использованы учебно-методическая, специальная и научно-популярная литература.
- При написании реферата необходимо использовать не менее 5 литературных источников.
- В тексте должны быть сноски на источники и авторов.
- Конспекты упражнений должны быть представлены в виде таблиц с описанием упражнений, их дозировки и методических указаний. Методики, приводимые в реферате, можно изображать в виде схем.
- Реферат должен быть написан грамотно, четко и логично, аккуратно и правильно оформлен.
- По согласованию с НПР реферат может быть представлен как в печатном, так и в электронном варианте (диск 3,5А.. 7. Не допускается перепечатка рефератов из электронных источников (коллекции рефератов Internet Explorer и т.д.). Реферат должен быть подготовлен самим обучающимся на основе самостоятельного изучения литературных данных по тематике реферата.
- Подготовленный и правильно оформленный реферат должен быть представлен НПР в установленные сроки.

1.1.2. Основные этапы выполнения работы.

- Выбор темы.
- Подбор и предварительное ознакомление с литературой по теме.
- Составление плана реферата и обсуждение его с НПР.
- Изучение отобранных литературных источников.
- Написание реферата.
- Оформление реферата.
- Собеседование по реферату.

Тематика рефератов разрабатывается кафедрой физического воспитания на основании учебной программы и зачетных требований по предмету "Физическая культура и спорт" и доводится до сведения обучающихся. В конце приведена примерная тематика рефератов по курсам. Каждая тема может быть выбрана только одним обучающимся (за исключением тем, которые допускают конкретизацию). Например, по теме "Физическая культура при сколиозе" могут быть написаны следующие рефераты:

Умение подобрать необходимую литературу является важной предпосылкой успешного написания реферата. Подбор литературы осуществляется на основе изучения каталогов в библиотеках, а также ознакомления с содержанием журналов оздоровительной направленности, литературы серии "Физкультура и спорт", "Наука спорту" и других.

Подбор литературы обучающийся осуществляет самостоятельно, при необходимости консультируясь. Предварительное ознакомление с литературой позволяет ориентироваться в основных направлениях темы.

На основе предварительного ознакомления с литературой составляется план реферата. Обычно реферат включает введение, один-два параграфа, заключение, список использованной литературы. План следует тщательно продумать и обосновать, он должен раскрывать основное содержание реферата. План должен быть согласован с НПР.

После одобрения плана руководителем следует приступить к детальному изучению литературы. Выписки рекомендуется делать на отдельных карточках или листах, причем писать целесообразно на одной стороне листа с тем, чтобы затем удобнее было их группировать по разделам, сопоставлять точки зрения разных авторов.

Если материал по теме реферата имеется в учебниках, начинать следует с изучения соответствующего его раздела. Однако надо иметь в виду, что по некоторым из предлагаемых тем (2 – 3 курс) материал в учебниках либо совсем не изложен, либо значительно устарел. В этих случаях целесообразно сначала ознакомиться с методической и научно-популярной литературой, начиная с последних лет, а потом публикациями в журналах. При конспектировании особое внимание необходимо обратить на аккуратную и точную запись прочитанного. Прежде всего на карточке или листе следует указать библиографические данные источника (автор, название, ответственный редактор, место и год издания). Примеры правильного оформления этих сведений для разных источников и список рекомендуемой литературы приведены в приложении 5.

Главные мысли записываются в виде цитат (с указанием соответствующих страниц). Особо следует выделить проблемные, дискуссионные вопросы. Необходимо изучить позиции разных авторов, их аргументы, чтобы затем изложить в реферате разные подходы к проблеме, сформулировать свое мнение.

После тщательного изучения литературы следует приступить к написанию текста.

Реферат включает: введение, один-два параграфа — основная часть, заключение, список использованной литературы.

Общий объем реферата 15 – 20 страниц машинописного текста.

1.1.3. Структура и основные требования к оформлению реферата

Реферат состоит из:

- Титульного листа
- Содержания

- Собственного текста (введения, основной части, заключения);
- Списка использованной литературы.

Текст пишется на одной стороне стандартного листа (А4) в текстовом редакторе Microsoft Word 14 кеглем Times New Roman одинарным межстрочным и стандартным межсимвольным интервалами с полями (слева — 2 – 2,5 см, справа 1 – 1,5 см, сверху и снизу 2 – 2,5 см.), выравнивание — по ширине. Все листы нумеруются (первой страницей является титульный лист, на котором номер страницы не указывается). Номер страницы ставится внизу в центре.

Все цитаты и цифровые данные должны иметь ссылки на источники. Ссылки помещается после цитаты в квадратных (либо круглых) скобках, указывается номер источника в списке использованной литературы и страница, например: (4, с. 43 – 45). Примеры библиографических описаний приведены в приложении 5. Таблицу следует помещать после упоминания о ней в тексте. Она должна иметь порядковый номер, название, ссылку на источник.

Во время собеседования по реферату педагогический работник выявляет степень усвоения обучающимся материала по теме, то, насколько самостоятельно он работал, хорошо ли ориентируется в работе. Обучающийся сначала кратко излагает основное содержание реферата, а затем отвечает на вопросы педагогического работника.

Сроки сдачи реферата устанавливаются кафедрой физического воспитания. Обучающийся, не сдавший реферат в срок или не прошедший собеседование, не допускается к зачету по физическому воспитанию.

Критерии оценки. Обучающийся должен показать свободное владение материалом по заявленной теме; ответить на вопросы педагогического работника.

Темы рефератов для обучающихся:

1. Диагноз, характеристика, причины возникновения заболевания.
2. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
3. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
4. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
5. Питание при занятиях оздоровительными видами физической культуры.
6. Основные законодательные акты, регулирующие сферу деятельности физической культуры.
7. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.
8. Основы теории и методики воспитания физических качеств.
9. Физическая культура и здоровый образ жизни.
10. Предупреждение, профилактика и помощь при лечении некоторых заболеваний, освобожденных от практических занятий физическими упражнениями.
11. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы.
12. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний дыхательной системы.

13. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата.

14. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний мочеполовой системы.

15. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика некоторых заболеваний органов зрения.

16. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика некоторых заболеваний пищеварительной системы.

17. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями.

18. Самоконтроль состояния здоровья, его цели и задачи.

19. Индивидуальные (возрастные, половые, состояние здоровья, физические возможности организма, мотивация и др.) особенности построения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1.2. Методические указания и рекомендации по выполнению тестовых заданий

Тестовая система предусматривает вопросы / задания, на которые обучающийся должен дать один или несколько вариантов правильного ответа из предложенного списка ответов. При поиске ответа необходимо проявлять внимательность.

На отдельные тестовые задания не существует однозначных ответов, поскольку хорошее знание и понимание содержащегося в них материала позволяет найти такие ответы самостоятельно. Именно на это обучающимся и следует ориентироваться, поскольку полностью запомнить всю получаемую информацию и в точности ее воспроизвести при ответе невозможно.

Кроме того, вопросы в тестах могут быть обобщенными, не затрагивать каких-то деталей.

Тестовые задания сгруппированы по темам дисциплины. Количество тестовых вопросов / заданий по каждой теме дисциплины определено так, чтобы быть достаточным для оценки знаний обучающегося по всему пройденному материалу.

Тестовые задания по дисциплине «Физическая культура и спорт»

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

А) Высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям.

Б) Уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков

В) Хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности.

2. Под физическим развитием понимается ...

А) Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни.

Б) Размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность.

В) Процесс совершенствования физических качеств с помощью физических упражнений.

Г) Уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

3. Физическая культура ориентирована на совершенствование…

А) Физических и психических качеств людей.

Б) Техники двигательных действий.

В) Работоспособности человека.

Г) Природных физических свойств человека.

4. Под здоровьем понимают такое комфортное состояние человека, при котором ...

А) Легко переносятся неблагоприятные условия и факторы.

Б) Человек обладает высокой работоспособностью и быстро восстанавливается.

В) Он бодр и жизнерадостен.

Г) Наблюдается все вышеперечисленное.

5. Первая помощь при ударах о твердую поверхность и возникновении ушибов заключается в том, что ушибленное место следует...

А) Потереть, почесать.

Б) Нагревать.

В) Охлаждать.

6. С какими целями проводится вводная гимнастика:

А) для улучшения самочувствия,

Б) сокращения периода врабатывания,

В) тренировки сердечно-сосудистой системы,

Г) повышения тонуса мышц.

7. «Туннельный синдром» это:

А) ухудшение зрения в темноте,

Б) состояние сердечно–сосудистой системы,

В) онемение, дрожь в пальцах рук,

Г) все ответы верны.

8. Работоспособность в течение недели:

А) возрастает равномерно к середине недели и снижается к ее концу,

Б) снижается к середине недели,

В) не изменяется,

Г) снижается к концу недели равномерно.

9. В период экзаменов необходимо регулярно тренировать:

А) выносливость,

Б) силу,

В) выполнять упражнения поддерживающего характера,

Г) регулярно посещать спортивную секцию.

10. В соответствии с инструкцией по охране труда при работе за компьютером:

А) запрещается смотреть в монитор более 45 мин непрерывно;

Б) рекомендуется устраивать перерывы каждые 45 мин;

В) 15 – минутные перерывы рекомендуется заполнять упражнениями;

Г) все ответы верны.

11. Активный отдых повышает физическую работоспособность:

А) лишь при оптимальных нагрузках,

Б) при включении в работу мышц–антагонистов,

В) при сильном утомлении,
Г) все ответы верны.
12. Способы уменьшения психической напряженности:
А) выкуривание сигареты,
Б) выплескивание эмоций, скандалы,
В) психическая саморегуляция,
Г) прием алкоголя.
13. «Физкультпауза» применяется для:
А) снятия утомления,
Б) развития силы мышц,
В) тренировки сердца,
Г) улучшения пищеварения.
14. Корригирующая гимнастика для глаз применяется для:
А) профилактики миопии,
Б) тренировки зрения,
В) тренировки быстроты реакции,
Г) все ответы верны.
15. Тренировка на выносливость перед учебными занятиями вызывает:
А) угнетение умственной деятельности,
Б) активизацию умственной деятельности,
В) никак не влияет на умственную деятельность,
Г) способствует расслаблению.
16. Работоспособность обучающихся в учебном году имеет:
А) волнообразный характер,
Б) не изменяется,
В) повышается,
Г) понижается.
17. При самоконтроле функциональных показателей оценивается:
А) прыжок в длину с места,
Б) обхват грудной клетки,
В) пульс и артериальное давление,
Г) все ответы верны.
18. Ведущими факторами, обуславливающими здоровье являются:
А) масса тела,
Б) образ жизни,
В) артериальное давление;
Г) состояние окружающей среды;
Д) наследственность;
Е) здравоохранение.
19. К «малым формам» физической культуры относятся:
А) утренняя гигиеническая гимнастика,
Б) физкультурная пауза,
В) микропаузы в учебном труде;

Г) все ответы верны.

20. Главная биологическая функция углеводов в организме человека:

А) энергетическая,

Б) пластическая,

В) защитная,

Г) все ответы верны.

21. В состав организма человека входят органические и неорганические вещества. Вода составляет около:

А) 20% массы тела,

Б) 40% массы тела,

В) 60% массы тела,

Г) 80% массы телА.

22. В целях оценки динамики функциональных возможностей системы внешнего дыхания не используется показатель:

А) обхвата грудной клетки,

Б) жизненной емкости легких (ЖЕЛ),

В) максимальной вентиляции легких,

Г) пневмотахометрии.

23. Кроме энергетической, жиры в организме выполняют разнообразные биологические функции, среди которых:

А) терморегуляторная,

Б) регуляторная или гормональная,

В) защитная,

Г) все ответы верны.

24. При резкой смене часовых поясов особенно снижается работоспособность в:

А) видах спорта, связанных с проявлением выносливости,

Б) видах спорта, связанных с проявлением силы,

В) видах спорта, связанных с проявлением быстроты,

Г) сложнокоординационных видах спорта.

25. Способность организма создавать и поддерживать постоянство внутренней среды называется:

А) гомеостазом,

Б) гомеокинезом,

В) гомеозисом,

Г) гомеоморфизом.

26. Наиболее высокое давление в системе сосудов называется:

А)систолическим давлением крови,

Б) диастолическим давлением крови,

В) средним давлением крови,

Г) пульсовым давлением крови.

27. Определение наибольшего объема воздуха, который может быть выдохнут после максимального вдоха, — это:

А) определение жизненной емкости легких (ЖЕЛ),

Б) определение дыхательного объема (ДО),

В) пневмоманометрия,

Г) пневмотахометрия.

28. Подключение жиров к энергообмену взаимосвязано с запасами углеводов в организме. Жиры становятся основным энергетическим субстратом при истощении запасов гликогена и снижении уровня глюкозы в крови. Это наблюдается при выполнении физических упражнений субмаксимальной аэробной мощности на:

А) 1-2-й мин;

Б) 5-10-й мин,

В) 30-40-й мин,

Г) свыше 1,5 ч.

29. Физические упражнения делятся по зонам относительной мощности, которые отличаются физиологическими характеристиками (предельной длительностью, потреблением кислорода, кислородным долгом, вентиляцией легких и кровообращением, биохимическими сдвигами). Бег на 200 м принадлежит зоне относительной мощности:

А) максимальной,

Б) субмаксимальной,

В) большой,

Г) умеренной.

30. В крови алкоголь находится сравнительно недолго. В других важнейших органах — мозге, печени, сердце, желудке — он накапливается и задерживается на срок:

А) от 6 до 12 ч,

Б) от 1 до 3 дней,

В) от 5 до 10 дней,

Г) от 15 до 28 дней.

31. Активная гибкость по сравнению с пассивной развивается:

А) на 10-20% медленнее,

Б) в 1,5-2 раза медленнее,

В) на 10-20% быстрее,

Г) в 1,5-2 раза быстрее.

32. Активная гибкость по сравнению с пассивной:

А) меньше,

Б) больше,

В) равна,

Г) несравнимА.

33. Ациклическим видом легкой атлетики является:

А) метание молота,

Б) прыжки в длину,

В) прыжки в высоту,

Г) бег на 100 м.

34. Болезненные ощущения в области мышц могут возникать:

А) к концу тренировочного занятия и во время периода восстановления,

Б) через 12-48 ч после тренировочных занятий,

В) и в первом и во втором случаях одновременно,
Г) все ответы верны.

35. Большинство специалистов склонны считать, что одной из основных причин спортивной анемии является дефицит железа, причиной которой может быть:

А) диета с дефицитом железа (особенно у женщин-спортсменок),

Б) снижение поглощения железа,

В) усиленные потери железа в составе пота, через пищеварительный тракт и систему мочевыделения,

Г) все ответы верны.

36. В легкоатлетическом беге применяются бег в гору, бег по песку, бег против ветра — средства для повышения роли:

А) скоростной компоненты,

Б) ритмической компоненты,

В) выносливости,

Г) силовой компоненты.

37. В основе любой программы аэробных упражнений лежит принцип сбалансированности. Тренировочная дистанция не должна быть ни чрезмерной, ни слишком короткой. Для здоровья, сохранения хорошей фигуры, эмоциональной гармонии объем беговой тренировки следует ограничить до:

А) 3-5 км/неделю,

Б) 20-25 км/неделю,

В) 40-50 км/неделю,

Г) 100 км/неделю.

38. В соответствии с фазовым характером протекания процессов адаптации к физическим нагрузкам в теории и практике спорта не выделяют следующую разновидность тренировочного эффекта:

А) срочный,

Б) отставленный,

В) замедленный,

Г) кумулятивный.

39. Варьирование в разумных пределах интенсивности и продолжительности тренировок при неизменном объеме механической работы:

А) практически не изменяет величину физической подготовленности,

Б) может ухудшить физическую подготовленность,

В) улучшает физическую подготовленность,

Г) все зависит от индивидуальных особенностей организма.

40. Величина нагрузки для силовой тренировки рук составляет от нагрузки для тренировки ног: А) 25%,

Б) 50%,

В) 100%,

Г) 125%.

41. Взрывная сила и стартовая сила — это проявления:

А) максимальной силы,

Б) скоростной силы,

В) силовой выносливости,

Г) все ответы верны.

42. Взрывной компонент силы, результат силы и скорости движения:

А) максимальная сила,

Б) максимальная мышечная мощность,

В) мышечная выносливость,

Г) мышечная подготовленность.

43. Вид спорта максимальной травматичности для молодых спортсменов (по данным исследований более травматичен, чем оставшиеся три в сумме):

А) баскетбол,

Б) футбол,

В) легкая атлетика,

Г) теннис.

44. Во время оздоровительного бега ногу надо ставить:

А) на носок,

Б) на пятку,

В) на полную стопу,

Г) индивидуально, в зависимости от биомеханических особенностей техники бегА.

45. Восемнадцатилетний студент (студентка) за 12 мин преодолел дистанцию 2 км 700 м (2 км 200 м). Степень его (ее) физической подготовленности по тесту Купера:

А) «отлично»,

Б) «хорошо»,

В) «удовлетворительно»,

Г) «плохо».

46. Для достижения выраженного улучшения большинства биоэнергетических показателей обычно требуется 4-8 недель. Снижение этих показателей после прекращения тренировок до исходного уровня происходит за:

А) 1-2 недели,

Б) те же сроки, что и их развитие,

В) 10-15 недель,

Г) зависит от индивидуальных особенностей организмА.

47. Для лиц среднего и пожилого возраста объем нагрузки изометрического (статического) характера необходимо (по сравнению с лицами молодого возраста.:

А) увеличить,

Б) ограничить,

В) оставить без изменений,

Г) зависит только от программы тренировки.

48. Для сохранения достигнутого уровня тренировки должны быть регулярными. Уровень физической подготовленности при прекращении занятий заметно снижается / (возвращается к исходному) уже через:

А) 2 недели / 3-8 недель,

Б) 2 месяца / 3-8 месяцев,

В) 0,5 года/1-1,5 года,

Г) 1 год/1,5-2 года.

49. Для увеличения максимальной силы за счет совершенствования внутримышечной и межмышечной координации должен быть увеличен объем:

А) изокинетической работы,

Б) изометрической работы,

В) концентрической работы,

Г) плиометрической работы.

50. До и после выполнения скоростно-силовых нагрузок регистрируются срочные изменения:

А) функционального состояния центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата,

Б) массы тела,

В) морфологического, биохимического и кислотно-щелочного состава крови,

Г) состава мочи.

51. Используя разнообразные программы аэробики, необходимо получить максимальную пользу за минимальное время. Для этого достаточно посвящать занятиям аэробикой около:

А) 80-90 мин/неделю,

Б) 150-160 мин/неделю,

В) 200-210 мин/неделю,

Г) 300 мин/неделю.

52. К видам координационных способностей не относится:

А) оценка и регуляция динамических и пространственно-временных параметров движения, Б) сохранение устойчивости и ориентация в пространстве,

В) величина амплитуды движений,

Г) чувство ритма

53. К видам координационных способностей относится:

А) скоростная сила,

Б) произвольное расслабление мышц,

В) активная гибкость,

Г) пассивная гибкость.

54. Максимальная частота поднимания прямых ног до угла 90° из положения лежа на спине за 20 с. — тест для определения:

А) динамической силы,

Б) быстроты,

В) общей выносливости,

Г) скоростной выносливости.

55. Максимальная частота сгибания рук в упоре лежа у мужчин (в упоре на коленях у женщин) за 30 с определяет:

А) динамическую силу,

Б) общую выносливость,

В) скоростно-силовую выносливость,

Г) гибкость.

56. Метод тренировки, не являющийся методом, способствующим развитию выносливости:

А) метод повторных предельных упражнений,

Б) длительной непрерывной работы (равномерной или переменной),

В) повторной тренировки,

Г) интервальной тренировки.

57. Методический прием силовой подготовки — объединение в серию двух подходов упражнений, ориентированных на одну группу мышц, без интервалов отдыха между ними называется:

А) читинг,

Б) однонаправленная суперсерия,

В) круговая тренировка,

Г) эксцентрическое повторение.

58. Методический прием силовой подготовки, сущность которого сводится к подключению к работе дополнительных мышц, когда спортсмен уже не в состоянии продолжать повторение в подходе, что нарушает правильную технику выполнения упражнения, но обеспечивает дополнительную нагрузку работающих мышц:

А) читинг,

Б) стретчинг,

В) уменьшение отягощений,

Г) эксцентрическое повторение.

59. Многие из положительных эффектов разминки связаны с повышением температуры тела и, особенно, рабочих мышц. Поэтому разминку часто называют разогреванием. Кроме того, разминка:

А) повышает возбудимость сенсорных и моторных нервных центров,

Б) усиливает деятельность всех звеньев кислородтранспортной системы,

В) оказывает положительное влияние на терморегуляцию,

Г) все ответы верны.

60. Мужчины и женщины вследствие тренировочных нагрузок на развитие силы или повышения кардиореспираторной выносливости увеличивают:

А) общую массу тела,

Б) жировую массу,

В) относительное количество жира,

Г) относительную мышечную массу тела.

61. Наиболее «ранним» видом спорта в плане благоприятного начала занятий является:

А) художественная гимнастика, Б) тяжелая атлетика, В) футбол, Г) велосипедный спорт.

62. Наивысшие показатели гибкости проявляются в:

А) утренние часы,

Б) пределах 11—18 ч,

В) вечерние часы,

Г) не зависят от времени суток.

63. Артериальное давление (АД) 135/80 свидетельствует о:

А) оптимальном АД,

Б) нормальном АД,

В) повышенном нормальном АД,

Г) гипертонии I степени (стадии).

64. В крови алкоголь находится сравнительно недолго. В других важнейших органах — мозге, печени, сердце, желудке — он накапливается и задерживается на срок:

А) от 6 до 12 ч,

Б) от 1 до 3 дней,

В) от 5 до 10 дней,

Г) от 15 до 28 дней.

65. Для определения функциональных возможностей аппарата внешнего дыхания используют: А) массо-ростовый индекс Кетле,

Б) индекс Пирке,

В) жизненный индекс,

Г) индекс Пинье

66. Современные системы занятий для регулирования массы тела – это упражнения:

А) на тренажерах;

Б) плавание;

В) гимнастика;

Г) аэробные упражнения.

67. Значительное уменьшение массы тела может иметь серьезные последствия для здоровья организма. Они заключаются в:

А) дегидрации,

Б) хроническом утомлении,

В) нарушении содержания минералов в костях,

Г) все ответы верны.

68. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой на занятиях физическими упражнениями:

А) контроль массы тела;

Б) контроль частоты дыхания;

В) подсчет пульса;

Г) температурный контроль.

69. Место повреждения необходимо держать в приподнятом положении, чтобы предотвратить скопление крови и жидкости, которое вызывает отек и воспаление. Это мероприятие необходимо проводить в первые:

А) 1-2 ч,

Б) 6-12 ч,

В) 24-72 ч,

Г) неделю.

70. Наиболее благоприятный возраст для начала тренировок у девочек:

А) 8 лет,

Б) 10 лет,

В) 12 лет,

Г) 15 лет.

71. Одной из причин язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки может быть:

А) табакокурение,

Б) прием определенных лекарственных препаратов (аспирин, глюкокортикоидные гормоны, нестероидные противовоспалительные средства и т.д.),

В) наследственная предрасположенность (в том числе группа крови 1(0),

Г) все ответы верны.

72. Основной по численности причиной смертности в России (по данным 2001г. в абсолютном значении — в 1,75 раза больше суммы оставшихся трех) являются:

А) болезни органов дыхания,

Б) новообразования,

В) несчастные случаи, отравления и травмы,

Г) болезни системы кровообращения.

73. Основным критерием здоровья является:

А) соответствие структуры и функции (отсутствие морфологических и функциональных нарушений),

Б) способность организма поддерживать гомеостаз,

В) высокая работоспособность и хорошее самочувствие,

Г) все ответы верны.

74. Охлаждение места повреждения — криотерапия — уменьшает отеки, кровотечения, боль и воспаление. Наиболее эффективный способ — наложение льда. Для максимального эффекта лед нужно приложить впервые (с момента повреждения):

А) 10-15 мин,

Б) 1-1,5 ч,

В) 6 ч,

Г) 12 ч.

75. Печеночно-болевой синдром (боль в правом подреберье) возникает главным образом у лиц, тренирующихся в видах спорта:

А) требующих выносливости,

Б) требующих проявлений скоростно-силовых качеств,

В) зимних,

Г) водных.

76. Прибор для измерения артериальное давление (АД) называется:

А) гониометром,

Б) сфигмоманометром,

В) калипером,

Г) спирометром.

77. С помощью каких тестов оценивается выносливость обучающихся:

А) бег 100 м,

Б) бег 3000 м,

В) плавание 200 м,

Г) все ответы верны.

78. Процент смертности, обусловленный курением табака, максимален для рака:

А) легких и трахеи,

Б) губы, рта, горла,

В) пищевода,

Г) поджелудочной железы.

79. Процесс биологического созревания у женщин охватывает период от рождения до:

А) 14-15 лет,

Б) 17-18 лет,

В) 20-22 лет,

Г) 24-25 лет.

80. Процесс биологического созревания у мужчин охватывает период от рождения до:

А) 14-15 лет,

Б) 17-18 лет,

В) 20-22 лет,

Г) 24-25 лет.

81. Среди четырех важнейших факторов обусловленности индивидуального здоровья человека фактором с наибольшим весом (большим, чем сумма весов остальных трех факторов) является:

А) экология (окружающая среда.,

Б) здравоохранение (медицина.,

В) генетика (наследственность),

Г) индивидуальный образ жизни.

82. У 20-летнего человека частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое 90 уд/мин. Это признак: А) нормальной ЧСС,

Б) тахикардии,

В) брадикардии,

Г) ускоренной ЧСС.

83. У астеников чаще развивается:

А) сахарный диабет,

Б) желчнокаменная болезнь,

В) тромбоз сосудов конечностей,

Г) заболевания органов дыхания (в частности туберкулез).

84. У гиперстеников чаще развивается:

А) атеросклероз,

Б) заболевания желудочно-кишечного тракта,

В) заболевания щитовидной железы, сопровождающиеся повышением ее функции,

Г) неврозы.

85. Фактор риска остеопороза:

А) генетический (белая и азиатская расы).

Б) гормональный (женский пол, бесплодие, аменорея и т.д.),

В) образ жизни (особенности питания, курение, алкоголь, кофеин, малоподвижный образ жизни, избыточная физическая нагрузка, низкое потребление кальция, избыточное потребление мяса и т.д.),

Г) все ответы верны.

86. С чем связан оздоровительный эффект занятий физической культурой.

А) улучшение результатов в беге на короткие дистанции;

Б) экономизация физиологических функций;

В) уменьшение массы тела;

Г) все ответы верны.

Критерии оценки:

зачет — правильные ответы на 70% вопросов.

2. Примерный перечень вопросов к зачету (промежуточная аттестация):

Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся

1. Рассказать о значении и роли физической культуры и спорта в современном обществе. Проблемы воспитания физической культуры личности.
2. Ценность занятий по физической культуре и спорту для жизнедеятельности человека.
3. Особенности физической культуры как дисциплины. Ее место среди других дисциплин и направлений в техническом ВУЗе.
4. Основы организации физического воспитания в вузе.
5. Основные тесты по оценке физической подготовленности обучающихся.
6. Что такое физическое воспитание? Что такое физическое развитие?
7. Из каких разделов состоит учебный материал?
8. На какие учебные отделения распределяются обучающиеся?
9. Какие основные зачетные требования?

Социально-биологические основы физической культуры и спорта

1. Организм человека, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
2. Воздействие факторов внешней среды на организм и жизнедеятельность человека.
3. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
4. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
5. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
6. Почему кости детей более эластичны и упруги?
7. Как изменяется биологическая потребность организма в двигательной активности с возрастом?
8. Как влияет мышечная работа на умственную работоспособность человека?
9. Какие мышцы называются «гладкими»?
10. Как изменяется деятельность других систем организма, не принимающих участия в обеспечении мышечной работы, на время ее выполнения?
11. Какой процент составляют кости и мышечная масса в организме взрослого мужчины (женщины)?
12. Из каких элементов состоит кровь?

13. Почему потеря большого количества крови смертельна для живого организма?

14. Почему во время выполнения более или менее длительной и адекватной возможностям организма мышечной работы увеличиваются защитные свойства организма?

15. Почему сердечная мышца спортсменов сильнее, чем у неспортсменов?

Основы здорового образа жизни

1. Основные факторы, определяющие здоровье человека.
2. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образа жизни.
3. Составляющие здорового образа жизни.
4. Личное отношение к здоровью, как условие формирования здорового образа жизни.
5. Основные требования к организации здорового образа жизни.
6. Значение физического самовоспитания и самосовершенствования для нормальной жизнедеятельности человека.
7. Критерии эффективности здорового образа жизни
8. Понятие здоровья, его содержание и критерии. Принципы индивидуального здоровья.

Развитие физических качеств на занятиях

1. Что такое быстрота? Назовите виды проявления скоростных качеств.
2. От чего зависит быстрота движений? Назовите факторы, влияющие на быстроту.
3. В чем состоит физиологическая сущность быстроты? Назовите основные средства развития быстроты. Назовите методы развития быстроты. Дайте определение «гибкость», определите характеристики качества гибкость.
4. Перечислите виды гибкости и дайте им определения. Раскройте методы определения гибкости.
5. Обоснуйте дозировки выполнения активных упражнений на гибкость. Раскройте профессионально-прикладное значение качества гибкости. Дайте краткую характеристику физического качества «выносливость».
6. Назовите виды силы. Перечислите особенности силовой тренировки девушек и женщин.
7. Охарактеризуйте возрастные особенности развития силы.
8. Опишите самые простые тесты для оценки показателей силы.
9. Дайте определение физического качества «ловкость».
10. Дайте характеристику координационных способностей как важнейшего фактора проявления ловкости. Охарактеризуйте ловкость с физиологической точки зрения.
11. Какие физиологические механизмы лежат в основе развития координационных способностей. Какова методика воспитания ловкости. Назовите задачи, которые должны решаться при тестировании ловкости

Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

1. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающегося.
2. Динамика работоспособности обучающегося в учебном году и факторы, ее определяющие.
3. Основные причины изменения состояния обучающихся в период зачетно-экзаменационной сессии.

4. Основные критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.

5. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления.

6. Способы повышение эффективности учебного труда.

7. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.

8. Общие закономерности изменения работоспособности обучающихся в процессе обучения. 9.

9. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения умственной работоспособности обучающихся.

10. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.

11. Как влияет мышечная работа различной интенсивности на умственную работоспособность человека?

Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания

1. Методические принципы и методы физического воспитания.
2. Основы обучения движениям.
3. Основы совершенствования физических качеств.
4. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
5. Формы занятий физическими упражнениями.
6. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям.
7. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
8. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
9. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
10. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
11. Структура подготовленности спортсмена.
12. Зоны и интенсивность физических нагрузок.
13. Значение мышечной релаксации.
14. Возможность и условия релаксации.
15. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
16. Представление о сердечнососудистой системе. Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности. Основные отличия в показателях сердечнососудистой системы у тренированного и нетренированного человека.

Оптимальная двигательная активность

1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
2. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениям.
3. Формы, содержание самостоятельных занятий.
4. Особенности самостоятельных занятий для женщин и мужчин.
5. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
6. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.

7. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки.
8. Гигиена самостоятельных занятий.

Энергообеспечение мышечной деятельности

1. Какая работа называется динамической? Статической?
2. Какая работа совершается при удержании груза?
3. Верно ли утверждение, что вся мышечная деятельность носит рефлекторный характер? Обоснуйте свой ответ.
4. Почему мышцы устают?
5. От чего зависит скорость развития утомления мышц?
6. Почему работа субмаксимальной мощности противопоказана больным с заболеваниями сердца и органов дыхания?
7. Почему после выполнения нагрузок субмаксимальной мощности снижается умственная работоспособность?
8. Какие упражнения относятся к аэробным? Назовите условия аэробности упражнений.
9. Работу какой мощности мы выполняем большую часть своей жизни?
10. Что легче: 30 минут бежать непрерывно с одинаковой скоростью или при той же работе сделать 3 перерыва по 1 минуте для отдыха? Почему?
11. Почему работа максимальной мощности может продолжаться только несколько секунд?
12. Почему сердечно-сосудистая и дыхательная системы более активны не во время выполнения работы максимальной мощности, а после ее прекращения?
13. Назовите одну физиологическую систему, от работоспособности которой более всего зависит эффективность работы в зоне максимальной мощности.
14. Можно ли существенно повысить результат в беге на 100 м, если к этому нет врожденных способностей и почему?
15. Почему работа максимальной мощности не эффективна для желающих похудеть?
16. Можно ли отличить классического спринтера от классического стайера (марафонца) по поведению в повседневной жизни и почему?

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
2. Формы и содержание самостоятельных занятий.
3. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
4. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.
5. Особенности самостоятельных занятий для женщин и для мужчин.
6. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
7. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
8. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
9. Гигиена самостоятельных занятий.
10. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
11. Участие в спортивных соревнованиях.

Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма

1. Как определить весо-ростовые индексы. Какие вы знаете показатели пропорциональности грудной клетки и роста ? Как определяется жизненный индекс, индекс силы?
2. Оценка артериального давления.
3. Оценка состояния сердечно-сосудистой и кардиореспираторной систем организма.
4. Методики комплексной оценки уровня здоровья. Как изменяется биологическая потребность организма в двигательной активности с возрастом?
5. Как изменяется деятельность других систем организма, не принимающих участия в обеспечении мышечной работы, на время ее выполнения?
6. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
7. Врачебный контроль, его содержание.
8. Педагогический контроль, его содержание.
9. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля.
10. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
11. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

1. Какие существуют формы самостоятельных занятий физической культурой?
2. Характеристика утренней гигиенической гимнастики.
3. Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой и бегом.
4. Методика самостоятельных занятий силовыми упражнениями.
5. Особенности самостоятельных занятий женщин.
6. В чем измеряются объем и интенсивность различных видов нагрузок (силовые и кардио).
7. Гигиена самостоятельных занятий.
8. Почему физически активные люди реже страдают воспалительными заболеваниями органов дыхания?
9. Почему людям, страдающим сердечными заболеваниями, часто рекомендуют заняться спортивной ходьбой или бегом трусцой?
10. Почему малоподвижный человек быстрее стареет?
11. Объясните, почему люди, регулярно занимающиеся физическими упражнениями, менее болезненно реагируют на неприятности?
12. Назовите пять причин, по которым после разминки организм способен показать более высокий результат.
13. Почему длительность разминки не должна быть менее 10 и более 50 минут?
14. Чем должна отличаться разминка бегуна на длинные и короткие дистанции?
15. Назовите две причины, по которым разминка снижает риск возникновения травм.

16. Почему рекомендуемый промежуток времени между приемом пищи и началом тренировки составляет 1,5-2 часа, а между окончанием тренировки и приемом пищи - около 20-30 минут?

Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

1. Сущность спорта и основные понятия, используемые в спортивной деятельности.
2. Определение понятия "спорт". Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
3. Массовый спорт, его цели и задачи.
4. Спорт высших достижений.
5. Единая спортивная классификация.
6. Студенческий спорт, его организационные особенности.
7. Спорт в высшем учебном заведении.
8. Система студенческих спортивных соревнований — внутривузовские, межвузовские, международные.
9. Общественные студенческие спортивные организации и объединения.
10. Международные студенческие спортивные соревнования.
11. Нетрадиционные системы физических упражнений. Особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы.
12. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами в свободное время.

Основы рационального питания

1. Какую функцию выполняют отдельные пищевые ингредиенты?
2. Что представляют собой белки? Какие продукты являются источниками белка?
3. Равноценны ли белки животного и растительного происхождения? Каковы потребности организма в белке и от чего они зависят?
4. Как влияет на здоровье недостаток и избыток поступления белка с пищей?
5. Что представляют собой углеводы? Значение углеводов в питании человека
6. В каких продуктах содержатся углеводы? Каковы нормы потребления углеводов?
7. К чему приводит недостаток и избыток углеводов в рационе?
8. Что такое жиры и их роль в питании человека. Какие продукты являются источниками жира? Нормы потребления жира
9. Как действует на организм недостаток и избыток потребляемых жиров? Какие жиры более полезны: животные или растительные?
10. Что представляют собой витамины и какова их роль в нормальной жизнедеятельности?
11. В каких продуктах содержатся витамины? Какие витамины являются жизненно необходимыми?
12. От чего зависит потребность в витаминах? Как сохранить витамины в пище?
13. Какова роль минеральных веществ в организме?
14. Сколько жидкости нужно употреблять в сутки? Как часто нужно пить воду?
15. Как составить меню, чтобы получать достаточное количество витаминов?
16. Что такое сбалансированное питание, как его обеспечить?
17. Какой набор продуктов необходим для составления суточного рациона?

18. Как относиться к диетам? Какие продукты обладают лечебными свойствами?

Основы профессионально-прикладной физической подготовки

1. Основная задача физических упражнений профилактической направленности. Что такое профилактическая гимнастика? Назовите неблагоприятные факторы труда.
2. Дайте определение основных форм занятий физкультурой в свободное время. Какие предъявляются требования при составлении индивидуального комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики. Назовите рекомендуемую схему последовательности упражнений утренней гимнастики.
3. Охарактеризуйте специально направленные физические упражнения и краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв. Цели и задачи попутной тренировки.
4. Дайте определение форм физкультурно-спортивных занятий для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.
5. Сколько компонентов включает методика производственной гимнастики, какие? Какие отличия имеют методики составления и проведения комплексов в различных видах производственной гимнастики.
6. Приведите примеры типовых схем вводной гимнастики для людей с различной тяжестью физического труда и умственного напряжения.
7. Назовите классификацию профессий с учетом физической тяжести и умственной напряженности труда. Дать определение производственной физической культуре. Цель и задачи ПФК.
8. Какова основа производственной физической культуры. Производственная физическая культура в рабочее время. Производственная физическая культура в свободное время.
9. Цель физкультурной минутки. Приведите пример микропаузы.
10. Виды (формы) производственной гимнастики. От чего зависит место проведения физкультурной паузы и количество повторений? Цель вводной гимнастики.

Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и спортом

1. Объективные и субъективные факторы обучения и реакции на них организма обучающихся.
2. Изменения состояния организма обучающихся под влиянием различных режимов и условий обучения.
3. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
4. Влияние на работоспособность периодичности ритмичности процессов в организме.
5. Общие закономерности изменения работоспособности обучающихся в процессе обучения (день, семестр, учебный год, экзаменационный период).
6. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния в экзаменационный период.
7. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности обучающихся.

Критерии промежуточной аттестации — зачета по дисциплине

Промежуточная аттестация — зачет считается сданным в случае развернутого, полного устного ответа, в котором выдерживается план, содержащий введение по заданному вопросу, сообщение основного материала, заключение (вывод), характеризующий личную, обоснованную позицию обучающегося по спорным вопросам, при ответе на вопрос допускается несколько ошибок, которые можно самостоятельно исправить при помощи наводящих вопросов педагогического работника, язык ответа должен быть грамотным.

Промежуточная аттестация — зачет считается не сданным в случае, если учащийся во время устного ответа не может найти правильный ответ, даже при помощи наводящих вопросов педагогического работника, язык ответа стилистически не выдержан — логическое изложение материала отсутствует.