

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич
Должность: врио ректора
Дата подписания: 23.09.2023 12:11:24
Уникальный программный ключ:
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

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

Утверждаю:
Руководитель ООП:
Б.Б. Педько
«23» августа 2017 г.



Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

Физическая культура и спорт

Направление подготовки
03.03.02 - Физика

Профиль подготовки
Физика конденсированного состояния
вещества

Для студентов 1,2 курсов очной формы обучения

Составитель: Б.А. Туленков 

I. Аннотация

1. Наименование дисциплины в соответствии с учебным планом

Физическая культура и спорт

2. Цель и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины является: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности. Курс включает в себя лекции, формирующие представления о физической культуре и спорте, направлен на формирования теоретических знаний.

Задачами освоения дисциплины являются:

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

3. Место дисциплины в структуре ООП:

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в базовую часть учебного плана и относится к дисциплинам, формирующим общекультурные компетенции.

Содержательно дисциплина, закладывает основы знаний для освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту/Адаптивная физическая культура», представленного в виде ряда физкультурных направлений. Студент выбирает тот вид, который ему наиболее интересен. Перечень направлений формируется вузом самостоятельно, с учетом материально-технической базы.

4. Объем дисциплины:

2 зачетных единиц, 72 академических часа, в том числе
контактная работа: лекции 72 часа.

5. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Владеть: методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Уметь: подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств Знать: основные средства и методы физического воспитания

6. Форма промежуточного контроля зачет (3 семестр)**7. Язык преподавания русский**

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

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)		Самостоятельная работа (час.)
		Лекции	Практические (лабораторные) работы	
1 курс				
<p>Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента. (Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре профессионального образования. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.)</p>	6	6		
<p>Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам окружающей среды. (Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.)</p>	6	6		

Тема 3. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат.	4	4		
Тема 4. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности. Основы здорового образа жизни студента. (Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровье и определяющие его факторы. Взаимосвязь общей культуры студентов и их образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и их личное отношение к здоровью. Механизмы саморегуляции организма человека Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Личная гигиена и условия окружающей среды, рациональное питание, вредные привычки, основы закаливания, двигательная активность. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Общая культура как условие формирования здорового образа жизни.)	6	6		
Тема 5. Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).	4	4		
Тема 6. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. (Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Профессионально-прикладная физическая подготовка как и составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование).	6	6		
Тема 7. Методы регулирования психоэмоционального состояния. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений.	4	4		
Итого:	36	36		

2 курс				
III семестр				
<p>Тема 8. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.</p> <p>(Мотивация целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.</p>	4	4		
<p>Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля).</p>				
<p>Тема 9. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.</p> <p>(что такое нормальная осанка, виды нарушений осанки, причины возникновения нарушений, последствия нарушений, профилактика нарушений осанки, методы определения правильной осанки, функциональные пробы, Средства и методы формирования правильной осанки, Методика составления комплексов упражнений для коррекции осанки, Плавание как один из методов профилактики и коррекции осанки.)</p>	6	6		
<p>Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП).</p> <p>(Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.</p>	8	8		

Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.)				
Тема 11. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание.	6	6		
Тема 12. Основы рационального питания. (Значение питания в физкультурно-оздоровительном процессе. Роль белков в питании человек Углеводы и жиры как пищевые вещества Минеральные вещества, вода и витамины. Методические аспекты питания)	6	6		
Тема 13. Основы лечебной физической культуры. Лечебная физическая культура как лечбно-педагогический процесс. Лечебная оздоровительная физическая культура, обусловленная клиническим диагнозом больных (нарушение осанки, остеохондроз, плоскостопие, воспаление суставов, физическая культура при травмах, миопия, ожирение, заболевания ССС, заболевания органов пищеварения, бронхо-легочная патология, заболевания почек)	6	6		
Итого:	36	36		
Всего:	72	72		

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

Тесты по первому и второму модулям.

IV. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

1. Текущий контроль успеваемости

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

2. Промежуточная аттестация

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

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

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

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

Форма проведения промежуточного контроля: студенты, освоившие программу курса «Физическая культура» могут получить зачет по итогам семестровой и полусеместровой рейтинговой аттестации согласно «Положения о рейтинговой системе обучения и оценки качества учебной работы студентов ТвГУ» (протокол №4 от 25 октября 2017 г.). Максимальная сумма баллов, которые можно получить за семестр 100.

Если условия «Положения о рейтинговой системе ...» не выполнены, то зачет сдается согласно «Положения о промежуточной аттестации (экзаменах и зачетах) студентов ТвГУ» (протокол №4 от 25 октября 2017 г.).

Материалы, необходимые для осуществления промежуточного и итогового контроля освоения дисциплины

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

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

Методика оценивания уровня освоения компетенций по дисциплине

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

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

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

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

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

Этап формирования компетенции, в котором участвует дисциплина	Типовые контрольные задания для оценки знаний, умений, навыков (2-3 примера)	Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания
Начальный владеть	Контрольные тесты: - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; - тест на силовую выносливость	5 – 11 раз 4 - 9 раз 3 - 7 раз 2 – 5 раз 5 – 30 раз 4 - 25 раз 3 - 20 раз 2 – 15 раз
Начальный уметь	1. Составлять комплексы общеразвивающих упражнений. 2. Применять на практике разработанные комплексы общеразвивающих упражнений	1. составлено без ошибок в терминологии 2. последовательность упражнений соблюдена 1 балл без ошибок в терминологии соблюдена последовательность упражнений уверенность в применении команд 1 балл
Начальный знать	- Определения понятий теории физической культуры (физическая культура, физическое развитие, физическое воспитание и т.д.) - Нормальная осанка и ее клинические признаки	Правильный ответ – 1 балл Правильный ответ – 2 балла

V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) Основная литература:

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015.— 431 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588>.— ЭБС «IPRbooks»
2. Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. — Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013.— 94 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11361>.— ЭБС «IPRbooks»

б) Дополнительная литература:

1. Евсеев С. П. Технологии дополнительного профессионального образования по адаптивной физической культуре [Электронный ресурс]: учебное пособие.— М.: Советский спорт, 2013.— 96 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40820>.— ЭБС «IPRbooks»
2. Ишмухаметов М. Г. Йога в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебное пособие. — Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2012.— 160 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/32043>.— ЭБС «IPRbooks»

VI. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (или модуля)

Интернет-ресурсы:

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

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

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

<http://biblioclub.ru>

<http://www.swimming.ru>

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

<http://swimm.narod.ru>

<http://swimming.hut.ru>

VII. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

См. приложение 3.

VIII. Перечень педагогических и информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (или модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (по необходимости)

См. приложения 1, 2, 3.

IX. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Наименование специальных* помещений	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
Лекционная аудитория № 228 (170002 Тверская обл., г. Тверь, Садовый пер., д. 35)	1. Мультимедийный проектор Casio XJ-N2650 с потол. крепл. и моториз. экраном. 2. Ноутбук (переносной) 3. Комплект учебной мебели на 68 посадочных мест	Adobe Acrobat Reader DC – бесплатно Microsoft Windows 10 Enterprise - Акт приема-передачи № 369 от 21 июля 2017

		<p>Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows – Акт на передачу прав №2129 от 25 октября 2016 г.</p> <p>Google Chrome – бесплатно</p> <p>MS Office 365 pro plus - Акт приема-передачи № 369 от 21 июля 2017</p>
--	--	---

Помещения для самостоятельной работы:

Наименование помещений	Оснащенность помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
<p>Помещение для самостоятельной работы, учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, практики, Компьютерный класс физико-технического факультета. Компьютерная лаборатория робототехнических систем №4а (170002 Тверская обл., г. Тверь, Садовый пер., д. 35)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Компьютер RAMEC STORM C2D 4600/160Gb/ 256mB/DVD-RW +Монитор LG TFT 17" L1753S-SF – 12 шт 2. Мультимедийный комплект учебного класса (вариант № 2) Проектор Casio XJ-M140, настенный проекц. экран Lumien 180*180. ноутбук Dell N4050. сумка 15,6", мышь 3. Коммутатор D-Link 10/100/1000mbps 16-port DGS-1016D 4. Видеокамера IP-FALCON EYE FE-IPC-BL200P, ОнЛайн Трейд ООО 5. Видеокамера IP-FALCON EYE FE-IPC-BL200P, ОнЛайн Трейд ООО 6. Демонстрационное оборудование комплект «LegoMidstormsEV3» 7. Комплект учебной мебели 	<p>Adobe Acrobat Reader DC - бесплатно</p> <p>Cadence SPB/OrCAD 16.6 - Государственный контракт на поставку лицензионных программных продуктов 103 - ГК/09 от 15.06.2009</p> <p>Google Chrome - бесплатно</p> <p>Java SE Development Kit 8 Update 45 (64-bit) - бесплатно</p> <p>Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows – Акт на передачу прав №2129 от 25 октября 2016 г.</p> <p>Lazarus 1.4.0 - бесплатно</p> <p>Lego MINDSTORM EV3 - бесплатно</p> <p>Mathcad 15 M010 - Акт предоставления прав IC00000027 от 16.09.2011</p> <p>MATLAB R2012b - Акт предоставления прав № Us000311 от 25.09.2012</p> <p>Microsoft Express Studio 4 - бесплатно</p> <p>MiKTeX 2.9 - бесплатно</p> <p>MPICH 64-bit – бесплатно</p> <p>MSXML 4.0 SP2 Parser and SDK - бесплатно</p> <p>Microsoft Windows 10 Enterprise - Акт приема-передачи № 369 от 21 июля 2017</p> <p>MS Office 365 pro plus - Акт приема-передачи № 369 от 21 июля 2017</p>

Х. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины

№п.п.	Обновленный раздел рабочей программы дисциплины (или модуля)	Описание внесенных изменений	Дата и протокол заседания кафедры, утвердившего изменения
1.	Раздел IV	Реквизиты «Положения о рейтинговой системе обучения и оценки качества учебной работы студентов ТвГУ» и «Положения о промежуточной аттестации (экзаменах и зачетах) студентов ТвГУ»	Протокол Совета ФТФ №5 от 31 октября 2017 г.
2.	Раздел IX	Оснащенность аудиторного фонда для проведения учебных занятий и самостоятельной работы студентов согласно «Справки МТО ООП ...»	Протокол Совета ФТФ №5 от 31 октября 2017 г

Обязательные тесты определения физической подготовленности

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

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

МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТОВ

1. Тест на скоростно-силовую подготовленность.

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

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

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

2. Тест на силовую подготовленность

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

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

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

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

3. Тест на общую выносливость.

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

Волейбол
Контрольные испытания
Физическая подготовка

1. Прыжок в длину с места (оценка скоростно-силовых качеств).
2. Бег 30 м: 5х6 м (оцениваются скоростные возможности).
3. Бег 92 м с изменением направления, «елочка» (оценка скоростно-силовой выносливости).
4. Метание набивного мяча (вес 1 кг), из-за головы двумя руками: сидя, стоя (оценка скоростно-силовых качеств).

Техническая подготовка

1. Передача двумя руками сверху (снизу), стоя у стены.
2. Испытание на точность подачи.

Оздоровительные системы физических упражнений
Контрольные испытания

1. Оценка уровня функционального состояния организма:

• **Индекс Рюфье**

После 5-минутного спокойного состояния в положении сидя подсчитать пульс за 15 с (P1), затем в течение 45 с выполнить 30 приседаний. Сразу после приседаний подсчитать пульс за первые 15 с (P2) и последние 15 с (P3) первой минуты периода восстановления. Результаты оцениваются по индексу, который определяется по формуле:

$$4 \times (P1 + P2 + P3) - 200$$

$$\text{Индекс Рюфье} = \frac{\text{-----}}{10}$$

Оценка работоспособности сердца.

Индекс Рюфье менее 0 – атлетическое сердце;

0,1 – 5 – «отлично» (очень хорошее сердце);

5,1 – 10 – «хорошо» (хорошее сердце);

10,1 – 15 – «удовлетворительно» (сердечная недостаточность средней степени);

15,1 – 20 – «плохо» (сердечная недостаточность сильной степени).

• **Проба Мартинэ-Кушелевского**(20 приседаний за 30 секунд).

Методика выполнения: после 5-минутного отдыха в положении сидя посчитать пульс за 10 сек., затем в течение 30 сек. выполнить 20 приседаний с подниманием рук вперед и последующим за ним опусканием. Сразу после приседаний измерить пульс в положении стоя за 6 сек., затем измерить его еще 3 раза в положении сидя: в конце 1-й, 2-й и 3-й минут восстановительного периода за 10 сек.

Оценка: увеличение частоты сердечных сокращений (ЧСС) после нагрузки до 25% оценивается на "отлично", 25-50% - "хорошо", 51-75% "удовлетворительно", 76-100% - "неудовлетворительно", более 101% - "очень плохо". Восстановление пульса на 1-й минуте - оценивается как "отлично", на 2-й минуте - как "хорошо", на 3-й - "удовлетворительно", 4-й - "неудовлетворительно".

• **Оценка массы тела женщин и мужчин 18-24 лет.** Норма массы тела, оцениваемая в четыре балла, рассчитывается по формуле: длина тела минус 100. Идеальной массой, оцениваемой в пять баллов, считается такая, которая меньше нормальной на 10-12% у женщин и на 7-9% у мужчин. Масса, превышающая норму на 9-11% у мужчин и 12-14% у

женщин, относится к избыточной и оценивается в три балла. Если масса превышает норму более чем на 17%, то речь идет об ожирении и оценивается в два балла. Масса тела меньше нормы на 14-17% у женщин и на 12% у мужчин относится к недостаточной и оценивается в один балл.

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

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

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

Оценка результатов ортостатической пробы

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

2. Оценка уровня физической подготовленности:

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

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

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

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

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

3. Контрольный тест для определения подвижности позвоночного столба (см)

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

Плавание Контрольные испытания

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

3. Плавание 50 (100) метров вольным стилем
4. Плавание 100 (200) метров вольным стилем

Перечень вопросов для тестирования по дисциплине «Физическая культура»

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

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

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

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

Перечень вопросов к зачету

1. Основные понятия теории физического воспитания: физическая культура, физическое воспитание» спорт, физическое совершенство, физическое развитие, психофизическая подготовка.
2. Основные положения организации физвоспитания в ВУЗе.
3. Современное состояние физической культуры и спорта.
4. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
5. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.
6. Обмен веществ и энергии - основа жизнедеятельности организмов. 7. Роль и функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Методика воздействия физическими упражнениями.
7. Роль и функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Методика воздействия физическими упражнениями.

8. Роль и функции опорно-двигательного аппарата. Методика воздействия физическими упражнениями
9. Роль и функции мышечной системы. Методика воздействия физическими упражнениями.
10. Роль и функции кожи, диафрагмы, системы пищеварения и желез внутренней секреции. Методика воздействия физическими упражнениями.
11. Роль и функции центральной нервной системы. Методика воздействия физическими упражнениями.
12. Рефлекторная природа двигательной активности. Формирование двигательного навыка.
13. Утомление при физической работе. Физиология утомления и процессы восстановления.
14. Объективные и субъективные признаки усталости, утомление и переутомление.
15. Биоритмы и работоспособность. Процессы адаптации, суперкомпенсации и активации.
16. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
17. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.
18. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
19. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
20. Психологические предпосылки к занятиям различными видами спорта. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
21. Методические принципы физического воспитания.
22. Средства и методы физического воспитания.
23. Основы и этапы обучения движению, умению и двигательный навык.
24. Сила и методика ее воспитания.
26. Выносливость и методика ее воспитания.
27. Ловкость (координационные способности) и методика ее воспитания.
28. Гибкость и методика ее воспитания.
29. Общая и специальная физподготовка. Их цели и задачи.
30. Интенсивность физических нагрузок.
31. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
32. Коррекция физического развития средствами физической культуры и спорта.
33. Формы занятий физическими упражнениями. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
34. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
35. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений.
36. Нетрадиционные системы физических упражнений.
37. Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений.
38. Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений.
39. Зачетные требования и нормативы. Спортивная классификация и правила соревнований по видам спорта.
40. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями.
41. Методы стандартов антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, тестов.
42. Врачебно-педагогический контроль, его содержание.
43. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
44. Комплексное применение средств восстановления работоспособности после

физических нагрузок.

45. Медико-биологические средства восстановления физической работоспособности.

46. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента.

47. Системы контроля профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

48. Производственная физическая культура в рабочее время.

49. Физическая культура и спорт в свободное время.

50. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.