

АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется кафедрой физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности.

Цель дисциплины: формирование всесторонне развитой личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической готовности студента к будущей профессии.

Задачи дисциплины:

- изучить основные аспекты научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психической подготовленности, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- способствовать укреплению здоровья, улучшению физического и психического состояния, коррекции телосложения. Результатом решения этой задачи должно стать улучшение физического развития студентов.
- понять социальную значимость физической культуры и её роль в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- способствовать приобретению личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:

- способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7);
- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

В результате изучения дисциплины студент должен:

знать:

роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
сущность физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
социально-биологические основы физической культуры и спорта;
основы здорового образа жизни студента;
особенности использования средств и методов физической культуры для оптимизации работоспособности;
общую физическую и специальную подготовку студентов в системе физического воспитания.

уметь:

индивидуально выбирать вид спорта или систему физических упражнений для своего физического совершенствования;

применять на практике профессионально-прикладную физическую подготовку студентов.
владеть:

личным опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;

системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);

методиками самостоятельных занятий и самоконтроля над состоянием своего организма.

По дисциплине предусмотрена промежуточная аттестация в форме зачёта.

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется кафедрой физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности.

Цель дисциплины: формирование всесторонне развитой личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической готовности студента к будущей профессии.

Задачи дисциплины:

- изучить основные аспекты научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психической подготовленности, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- способствовать укреплению здоровья, улучшению физического и психического состояния, коррекции телосложения. Результатом решения этой задачи должно стать улучшение физического развития студентов.
- понять социальную значимость физической культуры и её роль в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- способствовать приобретению личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:

- УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате изучения дисциплины студент должен:

знать:

роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
 сущность физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
 социально-биологические основы физической культуры и спорта;
 основы здорового образа жизни студента;
 особенности использования средств и методов физической культуры для оптимизации работоспособности;
 общую физическую и специальную подготовку студентов в системе физического воспитания

уметь:

индивидуально выбирать вид спорта или систему физических упражнений для своего физического совершенствования;

применять на практике профессионально-прикладную физическую подготовку студентов

владеть:
 личным опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;

системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);

методиками самостоятельных занятий и самоконтроля над состоянием своего организма.

По дисциплине предусмотрена промежуточная аттестация в форме зачёта (1,2 семестры).

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы.

Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации очной формы обучающихся по дисциплине

Текущий контроль

Примерные вопросы к контрольным работам

1. Основные цели и задачи дисциплины «Физическая культура и спорт».
2. Основные физические качества человека, дайте определение одному из них на ваше усмотрение.
3. Основные виды «базовой» физической культуры.
4. Какими факторами определяется физическое развитие человека.
5. Три критерия уровня физической культуры личности
6. Основные факторы риска для образа жизни.
7. 5 основных составляющих здорового образа жизни.
8. Гиподинамия и гипокинезия - суть отрицательного воздействия данных социально-биологических явлений на человека.
9. Процесс обмена веществ в организме человека, определение, суть.
10. В чем важность поддержания правильного баланса белков в организме.
11. Основное назначение углеводов для жизнедеятельности человека.

12. Что происходит с мышечной и костной тканью под воздействием физической нагрузки.
13. Из каких основных компонентов состоит кровь человека, кратко укажите их основное предназначение.
14. Что такое систолическое и диастолическое давление. Нормальные показатели давления для здорового человека.
15. Критические и сенситивные периоды развития человека.
16. Какие физические качества (способности) человека являются генетически зависимыми, а какие – тренируемые. Какое положение занимает качество «сила».
17. Дайте определение «паспортному» и «биологическому» возрасту.
18. Какие физические качества лучше всего развиваются средствами физической культуры в период детства и в юношеский период.
19. От каких факторов зависит интенсивность интеллектуальных функций человека.
20. Какие виды контроля для занимающихся физической культурой и спортом вам известны. Дайте основополагающую краткую характеристику каждому.
21. Наиболее важные и доступные для самостоятельной оценки показатели самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.
22. Отрицательные явления, сопутствующие неправильному планированию и условиям проведения занятий спортом и физической культурой, профилактика этих явлений.
23. Что такое «острый мышечный миозит». При нарушении, каких условий занятий он возникает. Почему необходимо продолжать занятия физкультурой при этом нежелательной явлении.
24. Перечислите факторы, которые необходимо учитывать при составлении планов самостоятельных занятий физической культурой (дозирование нагрузки и интенсивности).
25. Прежде, чем начать занятия, необходимо выполнить семь основных рекомендаций, в чем они заключаются.
26. Какие виды физической культуры и спорта можно использовать для развития выносливости. Дайте характеристику «циклическим» и «ациклическим» упражнениям.
27. Какие тренировочные средства подходят для любителей оздоровительного бега из всего арсенала бегунов на средние и длинные дистанции.
28. Перечислите основные группы мышц, требующие постоянной силовой тренировки. Составьте план самостоятельных занятий.
29. В каких формах проявляется быстрота человека.
30. Какие упражнения можно использовать для развития ловкости (координации движений).
31. Перечислите основные формы проявления гибкости.
32. Роль положительной мотивации студентов к занятиям физической культурой. Назовите понятия, образующие блок мотивации и охарактеризуйте их.
33. Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях.
34. Роль занятий физической культурой в предотвращении последствий стресса и нервов.
35. Гигиена: определение понятия, цели и задачи
36. Активный отдых: определение, понятия и виды.
37. Современное состояние физической культуры. Закон о физической культуре и спорте. Компетентностная физическая культура.

38.Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.

39.Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.

40.Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания. Спортивная подготовка.

Промежуточная аттестация (зачет)

Тестирование уровня физической подготовленности (для основной группы) №1

женщины

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1.Тест на скоростно-силовую подготовленность. Бег 60(сек)	9,6	10,5	10,9	11,4	11,8
3.Тест на общую выносливость Бег 2000м (мин,сек)	10.50	12.30	13.10	13.50	14.15
2.Тест на силовую подготовленность. Сгибание и разгибание рук в упоре Отжимание (кол-во раз)	17	12	10	8	6
4.Тест на прыгучесть. Прыжки в длину с места (см)	195	180	170	160	150

мужчины

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1.Тест на скоростно- силовую подготовленность. Бег 60м(сек)	7,9	8,6	9,0	9,4	10,0
3.Тест на общую выносливость. Бег 3000м (мин,сек)	12.00	13.40	14.30	15.00	15.30
2.Тест на силовую подготовленность. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	10	7	5
4.Тест на прыгучесть. Прыжки в длину с места (см)	240	225	210	200	190

Тестирование определения физической подготовленности (для основной группы) №2 (4 любых теста на выбор)

женщины

Тесты	Оценка в баллах
-------	-----------------

	5	4	3	2	1
1.Тест на гибкость. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+16	+11	+8	+4	0
2.Тест на силовую подготовленность. Пресс. Подъём туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты и закреплены (кол-во раз за 1 мин.).	43	35	32	25	20
3.Координационный тест Челночный бег 3×10 м (сек)	8,2	8,8	9,0	9,3	9,7
4.Тест на прыгучесть. Прыжки в длину с разбега (см)	320	290	270	250	230
5.Прыжки со скакалкой (кол-во раз в 1 мин)	150	140	130	120	100

мужчины

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1. Тест на силовую подготовленность. Сгибание и разгибание рук в упоре Отжимание (кол-во раз)	44	32	28	22	18
2. Тест на гибкость. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+13	+8	+6	+3	0
3. Тест на силовую подготовленность. Пресс. Подъём туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты и закреплены (кол-во раз за 1 мин.).	48	37	33	28	20
4.Тест на прыгучесть. Прыжки в длину с разбега (см)	430	380	370	350	330
5.Прыжки со скакалкой (кол-во раз в 1 мин)	150	140	130	120	100
6.Координационный тест Челночный бег 3×10 м (сек)	7,1	7,7	8,0	8,3	8,7

***Примерная форма составления комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой
(для подготовительной группы и СМГ)***

№	Название общеразвивающего упражнения	Дозировка, количество повторений	Графическое изображение, рисунки, фото для пояснения упражнения	Методические указания для правильного выполнения упражнения
1.				
...				
20.				

Примерные задания для тестирования (для подготовительной группы и СМГ)

1. Физическая культура-это:

1.1. часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств;

1.2. восстановление здоровья средствами физической реабилитации;

1.3. педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств;

2. Основным средством физического воспитания являются:

2.1. физические упражнения;

2.2. оздоровительные силы природы;

2.3. тренажеры, гири, гантели, штанги, мячи;

3. Спорт (в широком понимании) – это:

3.1. процесс воспитания у человека физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, а также передача специальных физических знаний;

3.2. вид социальной практики людей, направленный на оздоровление организма человека и развитие его физических способностей;

3.3. собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой сфере деятельности;

4. Максимальное потребление кислорода – это:

4.1. наибольшее количество кислорода, которое организм может потребить в минуту при предельно-интенсивной мышечной работе;

4.2. количество кислорода, фактически использованного организмом в покое или при выполнении какой-либо работы за одну минуту;

4.3. количество кислорода, необходимое организму для обеспечения процессов жизнедеятельности в различных условиях покоя или работы в одну минуту;

5. Гомеостаз – это:

5.1. приспособление функций организма к окружающей среде;

5.2. саморегуляция обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания и др. физиологических процессов, происходящих в организме;

5.3. постоянство внутренней среды организма человека;

6. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств, и методов физического воспитания возможностям занимающихся?

6.1. принцип доступности и индивидуализации;

- 6.2. принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
- 6.3. принцип последовательности;
- 7.Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:
 - 7.1 эластичностью;
 - 7.2. растяжкой;
 - 7.3. гибкостью;
- 8.Одной из задач ОФП является:
 - 8.1. достижение высоких спортивных результатов;
 - 8.2. овладение двигательными умениями и навыками, отвечающими специфики выбранного спорта или конкретной профессии
 - 8.3. всестороннее и гармоничное развитие человека
- 9.Какой из факторов, определяющих риск для здоровья, наиболее весом:
 - 9.1. состояние окружающей среды;
 - 9.2. генетика человека;
 - 9.3. образ жизни;
- 10.К основному признаку здоровья относится:
 - 10.1. максимальный уровень развития физических качеств;
 - 10.2. хорошая приспособляемость организма к внешним условиям жизни;
 - 10.3. совершенное телосложение;
- 11.Наиболее важным физическим качеством для здоровья человека является:
 - 11.1. сила;
 - 11.2. выносливость;
 - 11.3. быстрота;
12. При оздоровительной тренировке в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы величина ЧСС должна быть не ниже:
 - 12.1. 90 уд/мин.
 - 12.2. 120 уд/мин.
 - 12.3. 160 уд/мин
- 13.К средству восстановления организма после умственного утомления относится:
 - 13.1. интенсивная физическая нагрузка
 - 13.2. сочетание работы с активным отдыхом
 - 13.3. тренировочные занятия играми, единоборствами
- 14.Физические качества – это:
 - 14.1. Индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
 - 14.2. Врождённые (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, проявляющаяся в целесообразной двигательной деятельности;
 - 14.3. Комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в определённых результатах;
- 15.Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называется:
 - 15.1. Двигательной реакцией;
 - 15.2. Скоростными способностями;
 - 15.3. Скоростно – силовыми способностями.
- 16.Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...
 - 16.1. Гибкость;
 - 16.2. Быстроту;

- 16.3. Координацию;
- 16.4. Ловкость.
- 17.К основным физическим качествам относятся...
- 17.1. Рост, вес, объём бицепсов, становая сила;
- 17.2. Бег, прыжки, метания;
- 17.3. Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость;
- 17.4. Бег на 3км, подтягивание, прыжок в длину с места.
- 18.Физическое упражнение – это...
- 18.1. Один из методов физического воспитания;
- 18.2. Одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретных задач;
- 18.3. Основное средство физического воспитания;
- 18.4. Методический приём обучения двигательным действиям.
- 19.Какова протяжённость марафонской дистанции на Олимпийских играх?
- 19.1. 42км 195м;
- 19.2. 32км 195м;
- 19.3. 50км 195м;
- 19.4. 43км 195м.
- 20.Что необходимо сделать при отсутствии дыхания у пострадавшего?
- 20.1. Массаж сердца;
- 20.2. Дать нашатырный спирт;
- 20.3. Искусственное дыхание;
- 20.4. Вызвать врача.

Примерная тематика рефератов (для СМГ):

1. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.
2. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
3. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
4. Природные и гигиенический факторы как средства физического воспитания и методика их применения.
5. Гипокинезия и гиподинамия: суть отрицательного воздействия на организм человека.
6. Самостоятельные занятия физической культурой: формы, содержание, планирование объема и интенсивности занятий.
7. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физической культурой.
8. Характеристика и основы воспитания физических качеств (по выбору студента):
 - силовых способностей;
 - скоростных способностей;
 - координационных способностей;
 - выносливости;
 - гибкости;
9. Основы регулирования веса тела.
10. Роль и значение физической культуры в профилактике заболеваний, укрепления здоровья, сохранении творческой активности.
11. Методика оздоровительной физической культуры для лиц (по выбору студента):
 - с избыточным весом (ожирением);

- с нарушением осанки;
 - с остеохондрозом;
 - с плоскостопием;
12. Самоконтроль физического развития и функционального состояния организма.
 13. Циклические и ациклические виды физической нагрузки.
 14. Социальные функции спорта.
 15. Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма.
 16. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.
 17. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
 18. Работоспособность. Утомление. Восстановление работоспособности.
 19. Средства физической культуры и регулирования психоэмоционального и функционального состояния студентов.
 20. Адаптация организма - физиологическая основа функционального и двигательного совершенствования человека.
 21. Функциональная реакция отдельных структур организма на физическую активность.
 22. Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Влияние факторов на жизнедеятельность организма (природных, экологических, социальных).

Текущий контроль

Примерные вопросы к контрольным работам

1 семестр

41. Основные цели и задачи дисциплины «Физическая культура».
42. Основные физические качества человека, дайте определение одному из них на ваше усмотрение.
43. Основные виды «базовой» физической культуры.
44. Какими факторами определяется физическое развитие человека.
45. Три критерия уровня физической культуры личности
46. Основные факторы риска для образа жизни.
47. 5 основных составляющих здорового образа жизни.
48. Гиподинамия и гипокинезия - суть отрицательного воздействия данных социально-биологических явлений на человека.
49. Процесс обмена веществ в организме человека, определение, суть.
50. В чем важность поддержания правильного баланса белков в организме.
51. Основное назначение углеводов для жизнедеятельности человека.
52. Что происходит с мышечной и костной тканью под воздействием физической нагрузки.
53. Из каких основных компонентов состоит кровь человека, кратко укажите их основное предназначение.
54. Что такое систолическое и диастолическое давление. Нормальные показатели давления для здорового человека.
55. Критические и сенситивные периоды развития человека.
56. Какие физические качества (способности) человека являются генетически зависимыми, а какие – тренируемые. Какое положение занимает качество «сила».
57. Дайте определение «паспортному» и «биологическому» возрасту.
58. Какие физические качества лучше всего развиваются средствами физической культуры в период детства и в юношеский период.
59. От каких факторов зависит интенсивность интеллектуальных функций человека.

2 семестр

60. Какие виды контроля для занимающихся физической культурой и спортом вам известны. Дайте основополагающую краткую характеристику каждому.
61. Наиболее важные и доступные для самостоятельной оценки показатели самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.
62. Отрицательные явления, сопутствующие неправильному планированию и условиям проведения занятий спортом и физической культурой, профилактика этих явлений.
63. Что такое «острый мышечный миозит». При нарушении, каких условий занятий он возникает. Почему необходимо продолжать занятия физкультурой при этом нежелательном явлении.
64. Перечислите факторы, которые необходимо учитывать при составлении планов самостоятельных занятий физической культурой (дозирование нагрузки и интенсивности).
65. Прежде, чем начать занятия, необходимо выполнить семь основных рекомендаций, в чем они заключаются.
66. Какие виды физической культуры и спорта можно использовать для развития выносливости. Дайте характеристику «циклическим» и «ациклическим» упражнениям.
67. Какие тренировочные средства подходят для любителей оздоровительного бега из всего арсенала бегунов на средние и длинные дистанции.
68. Перечислите основные группы мышц, требующие постоянной силовой тренировки. Составьте план самостоятельных занятий.
69. В каких формах проявляется быстрота человека.
70. Какие упражнения можно использовать для развития ловкости (координации движений).
71. Перечислите основные формы проявления гибкости.
72. Роль положительной мотивации студентов к занятиям физической культурой. Назовите понятия, образующие блок мотивации и охарактеризуйте их.
73. Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях.
74. Роль занятий физической культурой в предотвращении последствий стресса и нервов.
75. Гигиена: определение понятия, цели и задачи
76. Активный отдых: определение, понятия и виды.
77. Современное состояние физической культуры. Закон о физической культуре и спорте. Компетентностная физическая культура.
78. Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.
79. Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.
80. Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания. Спортивная подготовка.

Промежуточная аттестация

Тестирование для определения физической подготовленности для основной группы №1 (Дневник самоконтроля с комплексом упражнений для самостоятельных занятий физической культурой и спортом)
(4 любых теста на выбор)

женщины

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1.Тест на скоростно-силовую подготовленность. Бег 60(сек)	9,6	10,5	10,9	11,4	11,8
2.Тест на общую выносливость Бег 2000м (мин,сек)	10.50	12.30	13.10	13.50	14.15
3.Тест на силовую подготовленность. Сгибание и разгибание рук в упоре Отжимание (кол-во раз)	17	12	10	8	6
4.Тест на прыгучесть. Прыжки в длину с места (см)	195	180	170	160	150

мужчины

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1.Тест на скоростно- силовую подготовленность. Бег 60м(сек)	7,9	8,6	9,0	9,4	10,0
2.Тест на общую выносливость. Бег 3000м (мин,сек)	12.00	13.40	14.30	15.00	15.30
3.Тест на силовую подготовленность. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	10	7	5
4.Тест на прыгучесть. Прыжки в длину с места (см)	240	225	210	200	190

Тестирование для определения физической подготовленности для основной группы №1 (Дневник самоконтроля с комплексом упражнений для самостоятельных занятий физической культурой и спортом)
(4 любых теста на выбор)

женщины

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1

1.Тест на гибкость. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+16	+11	+8	+4	0
2.Тест на силовую подготовленность. Пресс. Подъём туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты и закреплены (кол-во раз за 1 мин.).	43	35	32	25	20
3.Координационный тест Челночный бег 3×10 м (сек)	8,2	8,8	9,0	9,3	9,7
4.Тест на прыгучесть. Прыжки в длину с разбега (см)	320	290	270	250	230
5.Прыжки со скакалкой (кол-во раз в 1 мин)	150	140	130	120	100

мужчины

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1. Тест на силовую подготовленность. Сгибание и разгибание рук в упоре Отжимание (кол-во раз)	44	32	28	22	18
2. Тест на гибкость. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+13	+8	+6	+3	0
3. Тест на силовую подготовленность. Пресс. Подъём туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты и закреплены (кол-во раз за 1 мин.).	48	37	33	28	20
4.Тест на прыгучесть. Прыжки в длину с разбега (см)	430	380	370	350	330
5.Прыжки со скакалкой (кол-во раз в 1 мин)	150	140	130	120	100
6.Координационный тест Челночный бег 3×10 м (сек)	7,1	7,7	8,0	8,3	8,7

Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации очно- заочной , заочной форм обучающихся по дисциплине

Примерная тематика рефератов:

1. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.
2. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
3. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
4. Природные и гигиенические факторы как средства физического воспитания и методика их применения.
5. Гипокинезия и гиподинамия: суть отрицательного воздействия на организм человека.
6. Самостоятельные занятия физической культурой: формы, содержание, планирование объема и интенсивности занятий.
7. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физической культурой.
8. Характеристика и основы воспитания физических качеств (по выбору студента):
 - силовых способностей;
 - скоростных способностей;
 - координационных способностей;
 - выносливости;
 - гибкости;
9. Основы регулирования веса тела.
10. Роль и значение физической культуры в профилактике заболеваний, укрепления здоровья, сохранении творческой активности.
11. Методика оздоровительной физической культуры для лиц (по выбору студента):
 - с избыточным весом (ожирением);
 - с нарушением осанки;
 - с остеохондрозом;
 - с плоскостопием;
12. Самоконтроль физического развития и функционального состояния организма.
13. Циклические и ациклические виды физической нагрузки.
14. Социальные функции спорта.
15. Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма.
16. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.
17. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
18. Работоспособность. Утомление. Восстановление работоспособности.
19. Средства физической культуры и регулирования психоэмоционального и функционального состояния студентов.
20. Адаптация организма - физиологическая основа функционального и двигательного совершенствования человека.
21. Функциональная реакция отдельных структур организма на физическую активность.
22. Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Влияние факторов на жизнедеятельность организма (природных, экологических, социальных).

Примерные вопросы для тестирования:

1. Физическая культура-это:
 - 1.1. часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств;
 - 1.2. восстановление здоровья средствами физической реабилитации;
 - 1.3. педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств;
2. Основным средством физического воспитания являются:
 - 2.1. физические упражнения;
 - 2.2. оздоровительные силы природы;
 - 2.3. тренажеры, гири, гантели, штанги, мячи;
3. Спорт (в широком понимании) – это:
 - 3.1. процесс воспитания у человека физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, а также передача специальных физических знаний;
 - 3.2. вид социальной практики людей, направленный на оздоровление организма человека и развитие его физических способностей;
 - 3.3. собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой сфере деятельности;
4. Максимальное потребление кислорода – это:
 - 4.1. наибольшее количество кислорода, которое организм может потребить в минуту при предельно-интенсивной мышечной работе;
 - 4.2. количество кислорода, фактически использованного организмом в покое или при выполнении какой-либо работы за одну минуту;
 - 4.3. количество кислорода, необходимое организму для обеспечения процессов жизнедеятельности в различных условиях покоя или работы в одну минуту;
5. Гомеостаз – это:
 - 5.1. приспособление функций организма к окружающей среде;
 - 5.2. саморегуляция обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания и др. физиологических процессов, происходящих в организме;
 - 5.3. постоянство внутренней среды организма человека;
6. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств, и методов физического воспитания возможностям занимающихся?
 - 6.1. принцип доступности и индивидуализации;
 - 6.2. принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
 - 6.3. принцип последовательности;
7. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:
 - 7.1. эластичностью;
 - 7.2. растяжкой;
 - 7.3. гибкостью;
8. Одной из задач ОФП является:
 - 8.1. достижение высоких спортивных результатов;
 - 8.2. овладение двигательными умениями и навыками, отвечающими специфики выбранного спорта или конкретной профессии
 - 8.3. всестороннее и гармоничное развитие человека
9. Какой из факторов, определяющих риск для здоровья, наиболее весом:
 - 9.1. состояние окружающей среды;

9.2. генетика человека;

9.3. образ жизни;

10. К основному признаку здоровья относится:

10.1. максимальный уровень развития физических качеств;

10.2. хорошая приспособляемость организма к внешним условиям жизни;

10.3. совершенное телосложение;

11. Наиболее важным физическим качеством для здоровья человека является:

11.1. сила;

11.2. выносливость;

11.3. быстрота;

12. При оздоровительной тренировке в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы величина ЧСС должна быть не ниже:

12.1. 90 уд/мин.

12.2. 120 уд/мин.

12.3. 160 уд/мин

13. К средству восстановления организма после умственного утомления относится:

13.1. интенсивная физическая нагрузка

13.2. сочетание работы с активным отдыхом

13.3. тренировочные занятия играми, единоборствами

14. Физические качества – это:

14.1. Индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;

14.2. Врождённые (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, проявляющаяся в целесообразной двигательной деятельности;

14.3. Комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в определённых результатах;

15. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называется:

15.1. Двигательной реакцией;

15.2. Скоростными способностями;

15.3. Скоростно – силовыми способностями.

16. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...

16.1. Гибкость;

16.2. Быстроту;

16.3. Координацию;

16.4. Ловкость.

17. К основным физическим качествам относятся...

17.1. Рост, вес, объём бицепсов, становая сила;

17.2. Бег, прыжки, метания;

17.3. Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость;

17.4. Бег на 3км, подтягивание, прыжок в длину с места.

18. Физическое упражнение – это...

18.1. Один из методов физического воспитания;

18.2 Одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретных задач;

18.3. Основное средство физического воспитания;

18.4. Методический приём обучения двигательным действиям.

19. Какова протяжённость марафонской дистанции на Олимпийских играх?

19.1. 42км 195м;

19.2. 32км 195м;

19.3. 50км 195м;

19.4. 43км 195м.

20. Что необходимо сделать при отсутствии дыхания у пострадавшего?

20.1. Массаж сердца;

20.2. Дать нашатырный спирт;

20.3. Искусственное дыхание;

20.4. Вызвать врача.

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Список источников и литературы

Источники

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями)

2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями)

Основная литература

1. Гелецкая Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс]: ВО - Бакалавриат. - 1. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014. - 220 с. – Режим доступа: <http://new.znanium.com/go.php?id=511522>

2. Чертов Н.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие; ВО - Бакалавриат. - Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета (ЮФУ), 2012. - 118 с. - ВО - Бакалавриат. - ISBN 9785927508969. – Режим доступа: <http://new.znanium.com/go.php?id=551007>

Дополнительная литература

1. Аверина М. В. Маргинальность в спорте: морфологические и динамические аспекты анализа [Электронный ресурс]: Монография; Дополнительное профессиональное образование. - 1. - Москва : ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2016. - 210 с. - Дополнительное профессиональное образование. - ISBN 9785160055589. – Режим доступа: <http://new.znanium.com/go.php?id=557115>

2. Физическая культура [Электронный ресурс] : развитие и совершенствование физических качеств студентов : самостоятельные занятия для юношей : учеб. пособие / Федер. агентство по образованию, Рос. гос. гуманитарный ун-т, Каф. физ. воспитания ; [сост.: И. В. Азанов, И. В. Аркатов, И. В. Зозуля]. - Электрон. дан. - Москва : РГГУ, 2009. - 61, [1] с. : рис., табл. - Режим доступа : <http://elibr.lib.rsuh.ru/elibr/000009634>.

3. Физическая культура [Электронный ресурс] : развитие и совершенствование физических качеств студентов : самостоятельные занятия для девушек : учеб. пособие / Федер. агентство по образованию, Гос. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. гуманитарный ун-т", Каф. физ. воспитания ; [сост. : Л. А. Заремба, И. В. Зозуля,

Е. Н. Рудакова]. - Электрон. дан. - М. : РГГУ, 2009. - 61 с. : рис., табл. - Режим доступа : <http://elib.lib.rsuh.ru/elib/000000122.pdf>.

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»,
необходимый для освоения дисциплины**

1. <http://liber.rsuh.ru/> - Информационный комплекс РГГУ «Научная библиотека»
2. <http://gto.ru/> - Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»
3. <http://lib.sportedu.ru> - РГУФКСиТ центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.

Перечень баз данных (БД) и информационно-справочных систем (ИСС)

№п/п	Наименование
1.	Профессиональные полнотекстовые БД, доступные в рамках национальной подписки в 2019 г. Журналы Cambridge University Press ProQuest Dissertation & Theses Global SAGE Journals
2.	Компьютерные справочные правовые системы Консультант Плюс, Гарант