

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное**  
**учреждение высшего образования "Пермский**  
**государственный национальный исследовательский**  
**университет"**

**Кафедра физической культуры и спорта**

**Авторы-составители: Гавронина Галина Аркадьевна**  
**Чедова Татьяна Ивановна**

Рабочая программа дисциплины  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
Код УМК 93343

Утверждено  
Протокол №4  
от «19» июня 2020 г.

Пермь, 2020

## **1. Наименование дисциплины**

Физическая культура

## **2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина входит в обязательную часть Блока « Б.1 » образовательной программы по направлениям подготовки (специальностям):

Направление: **03.03.02** Физика

направленность Фундаментальная физика

### **3. Планируемые результаты обучения по дисциплине**

В результате освоения дисциплины **Физическая культура** у обучающегося должны быть сформированы следующие компетенции:

**03.03.02** Физика (направленность : Фундаментальная физика)

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

#### **Индикаторы**

**УК.7.1** Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма

**УК.7.2** Планирует свое время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

#### 4. Объем и содержание дисциплины

<b>Направления подготовки</b>	03.03.02 Физика (направленность: Фундаментальная физика)
<b>форма обучения</b>	очная
<b>№№ триместров, выделенных для изучения дисциплины</b>	4,5
<b>Объем дисциплины (з.е.)</b>	2
<b>Объем дисциплины (ак.час.)</b>	72
<b>Контактная работа с преподавателем (ак.час.), в том числе:</b>	28
<b>Проведение лекционных занятий</b>	4
<b>Проведение практических занятий, семинаров</b>	24
<b>Самостоятельная работа (ак.час.)</b>	44
<b>Формы промежуточной аттестации</b>	Зачет (5 триместр)

## **5. Аннотированное описание содержания разделов и тем дисциплины**

### **Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов**

В первом учебном периоде предусмотрено изучение таких разделов программы как:

- Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- Биологические основы физической культуры и спорта;
- Физическая подготовка в системе физического воспитания;
- Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом;
- Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья;

Также учебной программой предусмотрено обучение правильному проведению диагностики состояния функциональных систем организма человека, таких как: дыхательная, нервная, сердечно-сосудистая, мышечная системы и общая работоспособность организма.

### **Физическая культура и ее ценности. Основные термины учебной дисциплины "Физическая культура". Физическая культура для лиц с ОВЗ**

Содержание темы:

Понятия «физическая культура», «физическое воспитание», «физическая подготовка», «физическое развитие», «физическое совершенство», «спорт». Функции физической культуры: общекультурные, специфические. Основные формы физической культуры в обществе.

Акцентировать внимание на следующих понятиях:

Физическая культура, физическое воспитание, спорт, физическое развитие, физическое совершенство, физическая подготовка, физическая подготовленность, профессионально-прикладная направленность физической культуры, функции и формы физической культуры, физические упражнения.

Средства физической культуры для лиц с ОВЗ, направленные на их реабилитацию и включение в здоровую социальную среду.

### **Биологические основы физической культуры и спорта**

Содержание темы:

Кровь и кровеносная система, нервная система, дыхательная система, костно-мышечная система, обмен веществ и энергии. Воздействие физических упражнений, внешней среды, в том числе условий труда, на функциональные системы организма. Утомление и процессы восстановления. Профилактика переутомления.

Акцентировать внимание на следующих понятиях:

Функциональные системы организма, гомеостаз, мышечный насос, максимальное потребление кислорода (МПК), гипоксия, гиподинамия, рефлекс, кислородный долг, кислородный запрос, утомление, частота сердечных сокращений (пульс), артериальное давление (АД), энергетика мышечного сокращения, обмен веществ и энергии.

### **Роль физических упражнений на функциональные системы организма ( на сердечно-сосудистую систему)**

Содержание темы:

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Физические качества. Воспитание физических качеств. Общая и специальная физическая подготовка.

Акцентировать внимание на следующих понятиях:

Физическая подготовка, физическая подготовленность, двигательное умение, двигательный навык, физические качества, средства и методы воспитания физических качеств, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.

### **Роль физических упражнений на функциональные системы организма (на мышечную систему)**

Содержание темы:

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Физические качества. Воспитание физических качеств. Общая и специальная физическая подготовка.

Акцентировать внимание на следующих понятиях:

Физическая подготовка, физическая подготовленность, двигательное умение, двигательный навык, физические качества, средства и методы воспитания физических качеств, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.

### **Роль физических упражнений на функциональные системы организма (на нервную систему)**

Содержание темы: Физические качества: быстрота, сила, гибкость, ловкость, выносливость. Методы развития физических качеств.

### **Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.**

#### **Биологические основы физической культуры.**

Студенты изучают способы совершенствования своего физического состояния, учатся подбирать средства для развития физических качеств.

#### **Методы и принципы физического воспитания**

Студенты знакомятся с понятиями "врачебный контроль", "самоконтроль", "антропометрия". Узнают о методах врачебного контроля и самоконтроля, о способах функциональной экспресс-диагностики своего физического состояния.

#### **Физическая подготовка в системе физического воспитания**

Овладение студентами различных функциональных проб.

#### **Проведение диагностики состояния функциональных систем организма человека (сердечно-сосудистая, нервная, мышечная системы)**

Кожно-сосудистая реакция позволяет получить представление о тоне вегетативной нервной системы. Для его определения каким-либо неострым предметом с легким нажимом проводят несколько полосок по коже. Если в месте нажима появляется розовая окраска - это указывает на нормальный тонус вегетативной нервной системы; белая - на повышенный тонус симпатического отдела; красная стойкая - на повышенный тонус парасимпатического отдела; выпуклокрасная - на резко повышенный тонус парасимпатического отдела. Нарушение тонуса вегетативной нервной системы может наблюдаться при переутомлении, во время болезни, при неполном выздоровлении.

Ортостатическая проба. Лечь на 5 минут, затем подсчитать пульс, после чего встать и вновь подсчитать пульс. Разница пульса 0-12 уд/мин. говорит о хорошей тренированности кровеносной системы, 12-18 - о средней, 19-25 - об отсутствии тренированности или об имеющемся остаточном утомлении.

Проверить состояние ЦНС можно при помощи уже известной ортостатической пробы, которая отражает как состояние кровеносной системы, так и степень нервной регуляции ее деятельности. Разница пульса более 20 уд/мин указывает на недостаточную нервную регуляцию.

#### **Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом**

Изучение функционального теста "Сит-тест"

Сит-тест (Разработчик СПбНИИФК, Патент № 1729485)

Данный тест оценивает аэробную выносливость и представляет собой циклическое движение «сесть-встать» в течение 3 минут в темпе 30 циклов в минуту. Высота сидения стула подбирается в

соответствии с ростом испытуемого таким образом, чтобы угол между бедрами и голенью в положении сидя составлял 90°.

В промежуточном положении испытуемый опирается руками на колени с целью выполнения требований ВОЗ к двигательным тестам.

Проведение теста. После небольшого отдыха (около 5 минут без помех, отвлекающих звуков и световых раздражителей) у обследуемого, сидящего в покое, измеряется ЧСС (ЧССпок). Если ЧССпок оказывается более 100 ударов в минуту, то тест не проводится.

В темпе 1 цикл за 2 с испытуемый садится и встает со стула в течение 3-х минут. В конце третьей минуты он остается в положении стоя и вновь производится измерение ЧСС (ЧССнагр) за 6 с и полученная величина умножается на 10. После этого обследуемый садится и отдыхает 1 мин., в конце которой проводится третье измерение ЧСС (ЧССвосст) за 6 с и полученная величина умножается на 10.

Уровень аэробной (кардиореспираторной) выносливости оценивается по величине индекса (в условных единицах), рассчитываемого по формуле:

Индекс выносливости =  $(\text{ЧССпок} + \text{ЧССнагр} + \text{ЧССвосст} - 200) / 10$

Лестничная проба. Для оценки состояния тренированности (физической работоспособности) нужно подняться на четвертый этаж нормальным темпом без остановок и сосчитать пульс. Если ЧСС ниже 100 уд/мин - отличный показатель работоспособности сердечно-сосудистой системы, меньше 120 - хороший, меньше 140 - удовлетворительный, выше 140 - плохой.

### **Роль физических упражнений на функциональные системы организма (на дыхательную систему)**

Во втором семестре предусмотрено изучение таких разделов программы как:

- Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья;
- Основы здорового питания;
- Факторы здорового образа жизни;
- Нагрузка. Дозирование физической нагрузки;
- Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Также учебной программой предусмотрено обучение различным формам производственной гимнастики.

### **Основы здорового питания.**

Студенты изучают основы рационального сбалансированного питания. Знакомятся с нормами соотношения энергопотребления и энергозатрат при различных видах деятельности. Учатся рассчитывать суточный расход энергии и составлять суточный сбалансированный рацион питания по отдельным приемам пищи.

### **Профилактика вредных привычек**

Изучаются причины употребления различных психоактивных веществ молодежью. Поиск путей решения и выбора средств для пропаганды здорового образа жизни среди молодежи.

### **Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.**

#### **Оздоровительные системы.**

Рассматриваются факторы здорового образа жизни, такие как физическая нагрузка, правильное питание, режим труда и отдыха, отсутствие вредных привычек, питьевой режим, психоэмоциональное здоровье и др.

#### **Нагрузка. Дозирование физической нагрузки.**

Рассматриваются особенности дозирования нагрузки, в зависимости от вида спорта, двигательной активности, цели и задач тренировочного занятия.

### **Методические основы учебно-тренировочного занятия**

Изучается структура учебно-тренировочного занятия. Обосновывается направленность применения различных физических упражнений в каждой отдельной части учебно-тренировочного занятия.

### **Учебный проект "Физическое самосовершенствование студента"**

Защищаемое контрольное мероприятие в форме защиты студентов собственных проектов по физическому самосовершенствованию.

### **Роль производственной гимнастики в профессиональной практике**

Изучается роль производственной гимнастики в профессиональной практике студентов в контексте повышения успешности профессиональной деятельности.

### **Основы производственной гимнастики**

Студенты изучают профиограмму своей специальности и формируют комплекс средств профессионально-прикладной физической подготовки для развития личностных качеств и способностей, способствующих успешности в их будущей профессиональной деятельности.

### **Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

#### **Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов**

Студенты изучают различные формы производственной гимнастики и формируют комплекс упражнений, направленных на снятие утомления с определенных мышечных групп, наиболее задействованных в будущей профессиональной деятельности.

## **6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Освоение дисциплины требует систематического изучения всех тем в той последовательности, в какой они указаны в рабочей программе.

Основными видами учебной работы являются аудиторские занятия. Их цель - расширить базовые знания обучающихся по осваиваемой дисциплине и систему теоретических ориентиров для последующего более глубокого освоения программного материала в ходе самостоятельной работы. Обучающемуся важно помнить, что контактная работа с преподавателем эффективно помогает ему овладеть программным материалом благодаря расстановке необходимых акцентов и удержанию внимания интонационными модуляциями голоса, а также подключением аудио-визуального механизма восприятия информации.

Самостоятельная работа преследует следующие цели:

- закрепление и совершенствование теоретических знаний, полученных на лекционных занятиях;
- формирование навыков подготовки текстовой составляющей информации учебного и научного назначения для размещения в различных информационных системах;
- совершенствование навыков поиска научных публикаций и образовательных ресурсов, размещенных в сети Интернет;
- самоконтроль освоения программного материала.

Обучающемуся необходимо помнить, что результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем во время проведения мероприятий текущего контроля и учитываются при промежуточной аттестации.

Обучающимся с ОВЗ и инвалидов предоставляется возможность выбора форм проведения мероприятий текущего контроля, альтернативных формам, предусмотренным рабочей программой дисциплины. Предусматривается возможность увеличения в пределах 1 академического часа времени, отводимого на выполнение контрольных мероприятий.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.

При проведении текущего контроля применяются оценочные средства, обеспечивающие передачу информации, от обучающегося к преподавателю, с учетом психофизиологических особенностей здоровья обучающихся.

## **7. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

При самостоятельной работе обучающимся следует использовать:

- конспекты лекций;
- литературу из перечня основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля);
- текст лекций на электронных носителях;
- ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимые для освоения дисциплины;
- лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение из перечня информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине;
- методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

## 8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

### Основная:

1. Чедов К. В., Гаврониная Г. А., Чедова Т. И. Физическая культура. Здоровый образ жизни: учебное пособие для студентов всех направлений подготовки и специальностей / К. В. Чедов, Г. А. Гаврониная, Т. И. Чедова. - Пермь: ПГНИУ, 2020, ISBN 978-5-7944-3481-1. - 128. <https://elis.psu.ru/node/623166>
2. Гаврониная Г. А., Чедов К. В., Чедова Т. И. Физическая культура (теоретический курс): учебное пособие для студентов всех направлений подготовки и специальностей / Г. А. Гаврониная, К. В. Чедов, Т. И. Чедова. - Пермь: ПГНИУ, 2017, ISBN 978-5-7944-2893-3. - 1. - Библиогр.: с. 178-179 <https://elis.psu.ru/node/421044>

### Дополнительная:

1. Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 269 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. <http://www.iprbookshop.ru/75608.html>
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 160 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. <https://www.urait.ru/bcode/430716>
3. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 270 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. <http://www.iprbookshop.ru/49867.html>

## **9. Перечень ресурсов сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины**

<http://government.ru/docs/> Министерство образования и науки РФ (документы)

<https://www.minsport.gov.ru/documents/> Министерство спорта РФ (документы)

## **10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

Образовательный процесс по дисциплине **Физическая культура** предполагает использование следующего программного обеспечения и информационных справочных систем:

-презентационные материалы (слайды по темам лекционных и практических занятий);

-доступ в режиме on-line в Электронную библиотечную систему (ЭБС)

-доступ в электронную информационно-образовательную среду университета.

-тестирование

Перечень необходимого лицензионного и (или) свободно распространяемого программного обеспечения:

1.Офисный пакет приложений

2.Приложение позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF-файлов

3.Программы, демонстрации видео материалов (проигрыватель).

Дисциплина не предусматривает использование специального программного обеспечения.

При освоении материала и выполнения заданий по дисциплине рекомендуется использование материалов, размещенных в Личных кабинетах обучающихся ЕТИС ПГНИУ ([student.psu.ru](http://student.psu.ru)).

При организации дистанционной работы и проведении занятий в режиме онлайн могут использоваться:

система видеоконференцсвязи на основе платформы BigBlueButton (<https://bigbluebutton.org/>).

система LMS Moodle (<http://e-learn.psu.ru/>), которая поддерживает возможность использования текстовых материалов и презентаций, аудио- и видеоконтент, а так же тесты, проверяемые задания, задания для совместной работы.

система тестирования Indigo (<https://indigotech.ru/>).

## **11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Оснащенность материально-технической базы следующая:

-лекционная аудитория, оснащенная проектором; экраном для проектора, меловой или маркерной доской;

- аудитория для семинаров с проектором; экраном для проектора, а также маркерной доской;

- аудитория для групповых (индивидуальных) консультаций, оборудованная проектором и экраном для проектора, маркерной доской;

- аудитория для текущего контроля, которая оснащена проектором; экраном для проектора, маркерной доской. .

Для самостоятельной работы студентов используется помещение библиотеки с персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной сетям, в режиме on-line в Электронную библиотечную систему (ЭБС), в электронную информационно-образовательную среду университета.

Помещения научной библиотеки ПГНИУ для обеспечения самостоятельной работы обучающихся:

1. Научно-библиографический отдел, корп.1, ауд. 142. Оборудован 3 персональными компьютера с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

2. Читальный зал гуманитарной литературы, корп. 2, ауд. 418. Оборудован 7 персональными

компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

3. Читальный зал естественной литературы, корп.6, ауд. 107а. Оборудован 5 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

4. Отдел иностранной литературы, корп.2 ауд. 207. Оборудован 1 персональным компьютером с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

5. Библиотека юридического факультета, корп.9, ауд. 4. Оборудована 11 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

6. Читальный зал географического факультета, корп.8, ауд. 419. Оборудован 6 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

Все компьютеры, установленные в помещениях научной библиотеки, оснащены следующим программным обеспечением:

Операционная система ALT Linux;

Офисный пакет Libreoffice.

Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»

**Фонды оценочных средств для аттестации по дисциплине  
Физическая культура**

**Планируемые результаты обучения по дисциплине для формирования компетенции.  
Индикаторы и критерии их оценивания**

**УК.7**

**Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

<b>Компетенция (индикатор)</b>	<b>Планируемые результаты обучения</b>	<b>Критерии оценивания результатов обучения</b>
<p><b>УК.7.2</b> Планирует свое время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p>	<p>Знает как планировать свое время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. Умеет планировать свое время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. Владеет навыками планирования своего время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p>	<p align="center"><b>Неудовлетворител</b></p> <p>Студент не знает как планировать свое время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. Студент не имеет представление об общей и специальной физической подготовке, их особенностях и различиях. Не знает методические принципы физического воспитания, этапы обучения движениям; физические качества, средства и методы их воспитания. Не умеет применять средства и методы физического воспитания для развития основных физических качеств, учитывая индивидуальные особенности своего образа жизни. Не может правильно организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни.</p> <p align="center"><b>Удовлетворительн</b></p> <p>Студент знает как планировать свое время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. Студент имеет представление об общей и специальной физической подготовке, их особенностях и различиях. Знает методические принципы физического воспитания, этапы обучения движениям; знает физические качества, средства и методы их воспитания. Знает как правильно организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни.</p> <p align="center"><b>Хорошо</b></p> <p>Студент умеет планировать свое время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p>

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
		<p style="text-align: center;"><b>Хорошо</b></p> <p>работоспособности. Студент умеет разбираться в особенностях и различиях. общей и специальной физической подготовки. Понимает целесообразность методических принципов в физическом воспитании, этапов обучения движения. Умеет подбирать средства и методы физического воспитания для развития физических качеств. Умеет организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни.</p> <p style="text-align: center;"><b>Отлично</b></p> <p>Студент владеет навыками планирования своего времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. Студент умеет разбираться в особенностях и различиях. общей и специальной физической подготовки. Понимает целесообразность методических принципов в физическом воспитании, этапов обучения движения. Владеет средствами и методами физического воспитания для развития физических качеств. Владеет навыками организации своей жизни в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни. Студент умеет разбираться в особенностях и различиях. общей и специальной физической подготовки. Понимает целесообразность методических принципов в физическом воспитании, этапов обучения движения. Владеет средствами и методами физического воспитания для развития физических качеств. Владеет навыками организации своей жизни в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни.</p>
<p><b>УК.7.1</b> Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового</p>	<p>Знает как целесообразно выбрать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических</p>	<p style="text-align: center;"><b>Неудовлетворител</b></p> <p>Студент не знает как выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей</p>

<b>Компетенция (индикатор)</b>	<b>Планируемые результаты обучения</b>	<b>Критерии оценивания результатов обучения</b>
образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	особенностей организма. Умеет выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма. Владеет здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.	<p><b>Неудовлетворител</b> организма</p> <p><b>Удовлетворительн</b> Студент знает как выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p> <p><b>Хорошо</b> Студент умеет выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p> <p><b>Отлично</b> Студент владеет способностями выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p>

### **Оценочные средства**

Схема доставки : Базовая

**Вид мероприятия промежуточной аттестации : Зачет**

**Способ проведения мероприятия промежуточной аттестации : Тест**

**Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации :  
время на проведение теста 30**

### **Показатели оценивания**

Студенту предлагается для выполнения итоговый тест, состоящий из 40 вопросов. Каждый правильный ответ на вопрос оценивается в 1 балл. Студент получает незачет, если количество правильных ответов на вопросы итогового теста меньше 17 баллов.	<b>Незачтено</b>
Студенту предлагается для выполнения итоговый тест, состоящий из 40 вопросов. Каждый правильный ответ на вопрос оценивается в 1 балл. Студент получает зачет, если количество правильных ответов на вопросы итогового теста больше 17 баллов.	<b>Зачтено</b>

### **Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации**

1. Физическая культура как часть общей культуры общества и личности.
2. Формы физической культуры.
3. Спорт – как явление культурной жизни общества.

4. Сущность и причины возникновения физического воспитания в обществе.
5. Средства физической культуры.  
Руководство по изучению дисциплины
6. Соотношение понятий:
  - «физическая культура» и «физическое воспитание»;
  - «физическое развитие» и «физическая подготовка»;
  - «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»;
  - «физическая культура» и «спорт».
7. Физическая культура в структуре профессионального образования.
8. Функции физической культуры и спорта.
9. Основы организации физического воспитания в вузе.
10. Цель физического воспитания в современном обществе.
11. Единство организма человека с окружающей средой.
12. Кровь. Ее состав и функции.
13. Система кровообращения. Ее основные составляющие.
14. Сердце как главный орган кровеносной системы.
15. Воздействие физической тренировки на кровь и кровеносную систему.
16. Строение дыхательной системы человека.
17. Основные показатели работоспособности органов дыхания.
18. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.
19. Энергетика мышечного сокращения.
20. Воздействие систематических занятий физической культурой на опорно-двигательный аппарат.
21. Нервная система: структура и функции. Основные нервные процессы.
22. Понятие о гуморальной регуляции организма.
23. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
24. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической деятельности.
25. Представление об обмене веществ и энергии.
26. Методические принципы физического воспитания и их реализация в процессе занятий физическими упражнениями.
27. Характеристика методов физического воспитания.
28. Обучение движениям (методика поэтапного формирования двигательных действий).
29. Средства и методы воспитания силы.
30. Средства и методы воспитания гибкости.
31. Средства и методы воспитания координационных способностей.
32. Средства и методы воспитания быстроты.
33. Средства и методы воспитания выносливости.
34. Виды выносливости.
35. Общая выносливость. «Перенос» выносливости.
36. Виды специальной выносливости.
37. Общая физическая подготовка, её цели и задачи.
38. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи.

39. В чем заключается отличие понятий «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»?
  40. Врачебный контроль как обязательное мероприятие при проведении занятий физическими упражнениями и спортом.
  41. Самоконтроль, его объективные и субъективные показатели.
  42. Самоконтроль за физической и функциональной подготовленностью.
  43. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам врачебного и самоконтроля.
  44. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям.
  45. Какие измерения необходимо провести для суждения о физическом развитии?
  46. Для каких целей применяются функциональные пробы?
  47. Отрицательные реакции организма при занятиях физическими упражнениями и их профилактика.
  48. Каковы особенности врачебного контроля за женщинами занимающимися физическими упражнениями и спортом?
  49. Проблемы здоровья человека в условиях научно-технического прогресса.
  50. Понятие «здоровье», его содержание.
  51. Образ жизни человека и его влияние на здоровье.
  52. Здоровый образ жизни. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
  53. Физическое самосовершенствование – условие здорового образа жизни.
  54. Понятие «уровень здоровья».
  55. Как можно оценить уровень физического здоровья?
  56. Критерий эффективности ЗОЖ.
  57. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
  58. Основные формы самостоятельных занятий.
  59. Взаимосвязь содержания и формы занятий физическими упражнениями.
  60. Рациональное сочетание учебного труда и занятий физическими упражнениями и спортом.
- Руководство по изучению дисциплины
61. Основные направления оптимизации трудовой деятельности средствами физической культуры.
  62. Структура тренировочного занятия. Характеристика частей занятия.
  63. Объем и интенсивность нагрузки.
  64. Как уменьшить или увеличить физическую нагрузку на занятия?
  65. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС.
  66. Гигиена самостоятельных занятий.
  67. Почему физический труд может быть только дополнительным средством укрепления организма человека?
  68. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка?
  69. Определите цели и задачи ППФП.
  70. Место ППФП в системе физического воспитания.
  71. Что такое прикладные физкультурные знания?
  72. Дайте определение прикладным двигательным умениям и навыкам.

73. Что такое прикладные психофизические качества?
74. Дайте определение прикладным специальным качествам.
75. Перечислите факторы, определяющие содержание ППФП.
76. Перечислите средства ППФП.
77. В чем заключается методика подбора средств ППФП?
78. При каком условии отдельные виды спорта можно считать профессионально-прикладными?
79. Характеристика умственного труда.
80. Расскажите об особенностях ППФП специалистов.