

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 12.12.2022 11:21:51  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

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

Утверждаю:

Руководитель ООП

М.Л. Логунов

«29» августа 2022 г.



Рабочая программа дисциплины (модуля) (с аннотацией)

Элективные курсы по физической культуре и спорту/

Адаптивная физическая культура

Направление подготовки  
45.03.01 Филология

Профиль подготовки

Преподавание филологических дисциплин

Для студентов  
1-3 курса очной формы обучения  
Уровень высшего образования  
БАКАЛАВРИАТ

Составитель:

Старший преподаватель кафедры физического воспитания

Е.М. Немцев

Тверь, 2022

## **I. Аннотация**

### **1. Наименование дисциплины в соответствии с учебным планом**

*Элективные курсы по физической культуре и спорту/Адаптивная физическая культура*

### **2. Цель и задачи дисциплины**

Целью освоения дисциплины является формирование практических умений, а также изучение методов, направленных на использование разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья.

Задачами освоения дисциплины являются:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формирование практических умений, изучение методов, направленных на использование разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

### **3. Место дисциплины в структуре образовательной программы:**

Дисциплина входит в блок дисциплин формирующих общекультурные компетенции. Она представляет собой практический курс «Элективные курсы по физической культуре и спорту/Адаптивная физическая культура» и является продолжением теоретического курса «Физическая культура и спорт».

### **4. Объем дисциплины: 328 часов.**

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

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).

| <b>Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)</b>   | <b>Планируемые результаты обучения по дисциплине</b>  |
|--|---|
| <p>способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности<br/><b>(ОК-8)</b></p> | <p><b>Владеть:</b> системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте; способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> |
|  | <p><b>Уметь:</b> формировать установку на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физической культурой и спортом; создать основу для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений</p>  |
|  | <p><b>Знать:</b> научно-биологические, педагогические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни; социальную значимость физической культуры и её роль в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности</p>  |

6. **Форма промежуточного контроля** - зачет.

7. **Язык преподавания** русский.

**II. Содержание дисциплины (или модуля), структурированное по темам (разделам) 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 |                               |
| <b>1 курс</b>   |              |                          |                                    |                               |
| <b>I семестр</b>  |              |                          |                                    |                               |
| <p><b>Тема 1. Роль физической культуры в развитие личности.</b></p> <p>(Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества, основные функции. Средства физической культуры, их составляющие. Формирование физической культуры в развитии личности.)</p>   | 6            | 6                        |                                    |                               |
| <p><b>Тема 2. Физическая культура в структуре образования, её задачи в профессиональной подготовке студентов.</b></p> <p>(Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России. Общие закономерности и динамика работоспособности в учебном году и основные факторы её определяющие. Регулирование работоспособности, профилактика утомления в отдельные периоды учебного года.)</p>  | 6            | 6                        |                                    |                               |
| <p><b>Тема 3. Основы здорового образа жизни. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.</b></p> <p>(Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровье и определяющие его факторы. Взаимосвязь физической культуры и образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и их личное отношение к здоровью. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Рациональное питание, вредные привычки, основы закаливания, двигательная активность. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Общая культура как условие формирования здорового образа жизни.)</p> | 6            | 6                        |                                    |                               |

|  |           |           |  |  |
|--|-----------|-----------|--|--|
| <p><b>Тема 4. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Средства и методы профилактики утомления. Основы адаптации организма человека к физической деятельности, факторам окружающей среды.</b><br/>(Воздействие физической культуры на жизнедеятельность человека. Двигательная активность и ее влияние на адаптационные возможности человека к физическим нагрузкам, при различных воздействиях внешней среды. Общие закономерности и динамика работоспособности в учебном году и основные факторы её определяющие. Регулирование работоспособности, профилактика утомления в отдельные периоды учебного года.)</p> | 4         | 4         |  |  |
| <p><b>Тема 5. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России.</b></p>  | 4         | 4         |  |  |
| <p><b>Тема 6. Общая физическая подготовка студентов, её цели и задачи в образовательном процессе.</b><br/>(Развитие физических качеств. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи).</p>  | 6         | 6         |  |  |
| <p><b>Тема 7. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов.</b> (Формы занятий физическими упражнениями. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование).</p>   | 4         | 4         |  |  |
| <b>Итого:</b>  | <b>36</b> | <b>36</b> |  |  |
| <b>2 курс</b>  |           |           |  |  |
| <b>III семестр</b>   |           |           |  |  |
| <p><b>Тема 8. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности.</b><br/>(Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий. Мотивация самостоятельных</p>   | 4         | 4         |  |  |

|  |           |           |  |  |
|--|-----------|-----------|--|--|
| занятий, их формы, структура и содержание. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.  |           |           |  |  |
| <b>Тема 9. Средства и методы формирования правильной осанки. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.</b><br>(Виды нарушений осанки, причины возникновения, последствия нарушений, Плавание как один из методов профилактики и коррекции осанки. Методика составления комплексов упражнений для коррекции осанки.)  | 6         | 6         |  |  |
| <b>Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).</b><br>(Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.)   | 8         | 8         |  |  |
| <b>Тема11. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время.</b> (Производственная гимнастика. Методики овладения важными умениями и навыками (передвижение на лыжах, плавание.)  | 6         | 6         |  |  |
| <b>Тема 12. Основные критерии здорового образа жизни</b> (режим дня, занятия физической культурой, рациональное питание, отсутствие вредных привычек)  | 4         | 4         |  |  |
| <b>Тема 13. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий, его основные методы, показатели.</b> (Особенности самостоятельных занятий активный отдых, коррекция физического развития и телосложения, развитие отдельных физических качеств. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля). | 8         | 8         |  |  |
| <b>Итого:</b>  | <b>36</b> | <b>36</b> |  |  |
| <b>Всего:</b>  | <b>72</b> | <b>72</b> |  |  |

### **III. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (или модулю)**

1. методические рекомендации по организации работы студентов
2. перечень тестов для самоконтроля

### **IV. Фонды оценочных средств**

#### **1. Текущий контроль успеваемости**

Критерием текущего контроля является регулярность посещения обязательных теоретических учебных занятий.

#### **2. Промежуточная аттестация**

Успешностью освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий и знаний теоретического раздела программы.

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.

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

| Этап<br>(уровень)<br>освоения<br>компетенции*  | Планируемые<br>результаты<br>обучения**<br>(показатели<br>достижения<br>заданного уровня<br>освоения<br>компетенций) | Показатели оценивания результатов обучения  |  |  |  |  |
|--|--|---|--|--|--|--|
|  |  | 1   | 2  | 3  | 4  | 5  |
| Второй этап<br>(уровень)<br><br>Способность<br>выделять<br>основные<br>средства и<br>методы<br>физической<br>культуры<br>применительно<br>к разным<br>группам<br>населения | У (ОК-8) – II: уметь систематизировать средства и методы физической культуры в зависимости от поставленных задач     | Отсутствие умения систематизировать средства и методы физической культуры в зависимости от поставленных задач | Фрагментарное использование умения систематизировать средства и методы физической культуры в зависимости от поставленных задач | В целом успешное, но не систематическое использование умения систематизировать средства и методы физической культуры в зависимости от поставленных задач | В целом успешное, но содержащие отдельные пробелы умение систематизировать средства и методы физической культуры в зависимости от поставленных задач | Сформированное умение систематизировать средства и методы физической культуры в зависимости от поставленных задач    |
|  | З (ОК-8) – II: знает способы применения средств и методов оздоровления и физического воспитания человека.            | Отсутствие знаний о способах применения средств и методов оздоровления и физического воспитания человека      | Фрагментарные знания о способах применения средств и методов оздоровления и физического воспитания человека                    | Неполные представления о способах применения средств и методов оздоровления и физического воспитания человека  | Сформированные, но содержащие отдельные пробелы представления о способах применения средств и методов оздоровления и физического воспитания человека | Сформированные представления о способах применения средств и методов оздоровления и физического воспитания человека. |
|  | З (ОК-8) – II: знать основные требования к технике безопасности при занятиях физической культурой                    | Отсутствие знаний об основных требованиях к технике безопасности при занятиях физической культурой            | Фрагментарные знания об основных требованиях к технике безопасности при занятиях физической культурой                          | Неполные представления об основных требованиях к технике безопасности при занятиях физической культурой  | Сформированные, но содержащие отдельные пробелы представления об основных требованиях к технике безопасности при занятиях физической культурой       | Сформированные представления об основных требованиях к технике безопасности при занятиях физической культурой        |
|  | З (ОК-8) – II: знать основные направления в сфере физической культуры  | Отсутствие знаний об основных направлениях в сфере физической культуры  | Фрагментарные знания об основных направлениях в сфере физической культуры  | Неполные представления об основных направлениях в сфере физической культуры  | Сформированные, но содержащие отдельные пробелы представления об основных направлениях в сфере физической культуры                                   | Сформированные представления об основных направлениях в сфере физической культуры                                    |



**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 <b>владеть</b>                                      | <p>1. Перечислить основные средства и методы физического воспитания</p> <p>2. Какой метод оценки физического развития используется в практике физического воспитания:</p> <p>1) Антропометрические</p> <p>2) Индексы;</p> <p>3) Корреляция; стандарты;</p> <p>4) Все вышеперечисленные</p>   | <p>Полностью правильный ответ – 3 балла, в соответствии с основными требованиями – 2 балла, частичное соответствие требованиям, не полный ответ – 1 балл</p> <p>1 балл – «3» 2 балла – «4» 3 балла – «5»</p> <p>Правильно выбран вариант ответа – 1 балл</p>  |
| Начальный <b>уметь</b>  | <p>1. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП):</p> <p>1. Ходьба или спокойный бег в чередовании с дыхательными упражнениями;</p> <p>2. Упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп;</p> <p>3. Упражнения на выносливость;</p> <p>4. Упражнения на быстроту и гибкость;</p> <p>5. Упражнения на силу;</p> <p>6. Дыхательные упражнения;</p> <p>1) 1,2,5,4,3,6</p> <p>2) 6,2,3,1,4,5</p> | <p>Дана полная характеристика структуры занятия с правильной последовательностью соблюдения упражнений – 3 балла; в соответствии с основными требованиями – 2 балла, частичное соответствие требованиям, не полный ответ – 1 балл</p> <p>1 балл – «3» 2 балла – «4» 3 балла – «5»</p> <p>Формирует и обосновывает правильно на основе четких критериев – 3 балла; в соответствии с основными требованиями – 2 балла, частичное соответствие требованиям, не полный ответ – 1 балл</p> <p>1 балл – «3» 2 балла – «4» 3 балла – «5»</p> |

|                    |   |   |
|--------------------|---|---|
|                    | <p>3) 2,1,3,4,5,6<br/>4) 2,6,4,5,3,1</p> <p>2. Основная часть урока по ОФП отводится воспитанию физических качеств. Укажите, какая последовательность воздействий на физические качества наиболее эффективна:</p> <p>а). Выносливость;<br/>б). Гибкость;<br/>в). Быстрота;<br/>г). Сила;</p> <p>3. Перечислить основные критерии, составляющие здоровый образ жизни</p> |   |
| Начальный<br>знать | <p>1.Что относится к средствам физического воспитания?</p> <p>а) Физические упражнения;<br/>б) Оздоровительные силы природы (солнце, воздух и вода);<br/>в) Гигиенические факторы;<br/>г) Все перечисленные факторы.</p> <p>2. Перечислить основные требования техники безопасности при занятиях физической культурой</p>   | <p>Правильно выбран вариант ответа – 1 балл</p> <p>Знает полностью правильно – 3 балла, в соответствии с основными требованиями – 2 балла, частичное соответствие требованиям, не полный ответ – 1 балл</p> <p>1 балл – «3» 2 балла – «4» 3 балла – «5»</p> |

### **Материалы, необходимые для осуществления промежуточного и итогового контроля освоения дисциплины (модуля)**

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

- 1) Теоретические тесты;
- 2) Рабочая тетрадь лекционного курса;
- 3) Зачет.

## **Методика оценивания уровня освоения компетенций по дисциплине (модулю)**

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

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

### **V. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (или модуля)**

а) Основная литература:

1. Бароненко Валентина Александровна. Здоровье и физическая культура студента : Учебное пособие / Бароненко Валентина Александровна, Рапопорт Леонид Аронович. - 2. - Москва ; Москва : Издательский дом "Альфа-М" : ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2014. - 336 с. - ISBN 9785982811578.

2. Евсеев Юрий Иванович. Физическая культура : учебное пособие для студентов вузов / Евсеев Юрий Иванович. - Изд. 9-е, стер. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. - 444, [1] с. : ил. - (Высшее образование). - Библиогр. в конце разд. - ISBN 978-5-222-21762-7 : 370.00.

3. Железняк Юрий Дмитриевич. Методика обучения физической культуре : учебник : для студентов учреждений высшего образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование", профиль "Физическая культура" (квалификация "Бакалавр") / Железняк Юрий Дмитриевич, Кулишенко Ирина Владимировна, Крякина Елена Валерьевна. - 2-е изд., стер. - Москва : Академия, 2014. - 254, [1] с. : ил., табл. - (Высшее образование) (Бакалавриат) (Педагогическое образование). - Библиогр. в подстроч. примеч. - ISBN 978-5-4468-1287-5 :

б) Дополнительная литература:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте— 3-е изд. — М. : Советский спорт, 2013. — 206 с.

2. Гришина Юлия Ивановна. Общая физическая подготовка : знать и уметь : учебное пособие для студентов вузов / Гришина Юлия Ивановна . - Изд. 4-е. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. - 248, [1] с. : ил., табл. - (Высшее образование). - Библиогр.: с. 244-245 (16 назв.). - ISBN 978-5-222-21447-3

3. Кобяков Юрий Павлович. Физическая культура : основы здорового образа жизни : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 050720.65 (033100) - физическая культура / Кобяков Юрий Павлович. - Изд. 2-е. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. - 252, [1] с. : ил., табл. - (Высшее образование). - Соответствует Федеральному

государственному образовательному стандарту (третьего поколения). - Библиогр.: с. 237-251. - ISBN 978-5-222-21445-9

4. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е. С. Григорович [и др.]; Е.С. Григорович; В.А. Переверзев; К.Ю. Романов; Л.А. Колосовская; А.М. Трофименко; Н.М. Томанова; ред. Е.С. Григорович; В.А. Переверзев. - Физическая культура. - Минск : Вышэйшая школа, 2014. - 351 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-985-06-2431-4.

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

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

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

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

<http://biblioclub.ru>

<http://library.tversu.ru/>

## **VII. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (или модуля)**

1. Проработка учебного материала (учебной и научной литературы) для подготовки к тестированию по дисциплине «Физическая культура». Этот материал призван определить основные ориентиры, опираясь на которые студенты смогут в дальнейшем самостоятельно анализировать информацию по дисциплине. В ходе подготовки к занятию необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования программы, акцентировать внимание на основных понятиях рассматриваемых тем.

2. Работа с тестами и вопросами для зачета.

В тестах предлагаются задания соответствующие требованиям по дисциплине «Физическая культура». Задания представлены в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. Среди них содержатся правильные и не правильные, а также частично соответствующие ответы. Необходимо выбрать правильный ответ, или где указаны все возможные правильные ответы.

Также представлены задания в открытой форме, при выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение, образует истинное высказывание.

### **Перечень вопросов для тестирования по дисциплине «Физическая культура**

#### *1 модуль*

1. Понятие «Физическая культура» - это:

а) отдельные стороны двигательных способностей человека;

б) восстановление здоровья средствами физической реабилитации;  
в) часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека, и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств.

г) педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.

2. Педагогический процесс, специфическим содержанием которого является овладение специальными физкультурными знаниями, обучение движениям, воспитание физических качеств и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:

а) физической подготовкой;

б) физической культурой;

в) физкультурным образованием;

г) физическим воспитанием.

3. Спорт – это:

а) вид социальной деятельности, направленный на оздоровление человека развитие его физических способностей;

б) это собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межличностные отношения и нормы, присущие этой деятельности

в) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в соревнованиях;

г) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.

4. Перечислить основные и специфические функции физической культуры.

5. Что собой представляет профессионально-прикладная физическая подготовка?

6. Что является одной из форм физической культуры?

7. Основным средством физической культуры являются:

а) физические упражнения;

б) оздоровительные силы природы;

в) гигиенические факторы;

г) спортивное оборудование и инвентарь: тренажеры, гири, гантели, штанга, мячи.

10. В процессе физического воспитания решаются следующие задачи:

а) воспитательные;

б) образовательные;

в) оздоровительные;

г) все перечисленные задачи.

8. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

а) показатели телосложения, деятельности функциональных систем организма и развития физических качеств;

б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;

в) уровень и качество сформированных жизненно необходимых двигательных умений и навыков;

г) результаты выполнения нормативов и требований государственных программ по физическому воспитанию.

9. Физические упражнения - это:

а) двигательные действия, укрепляющие организм;

б) это двигательные действия, которые выполняются в соответствии с закономерностями физического воспитания.

в) двигательные действия, способствующие воспитанию гармонично развитой личности.

г) составная часть физической культуры.

10. Какие физические упражнения, наиболее эффективны для повышения умственной работоспособности и профилактики переутомления в течение учебного дня:

а) упражнения на внимание;

б) простые и легкие кратковременные физические упражнения разной направленности;

в) быстрая длительная ходьба на свежем воздухе.

г) упражнения на развитие силы мышц спины.

11. Процесс совершенствования физических качеств и формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека называется:

а) физическим развитием;

б) специальной физической подготовкой;

в) физической подготовленностью;

г) общей физической подготовкой.

12. Среднее значение пульса в покое у людей, не занимающихся физическими упражнениями, составляет:

а) 50 – 60 уд/ мин;

б) 70 - 80 уд/мин;

в) 75 – 85 уд/мин.

13. В результате систематических занятий физическими упражнениями (особенно циклическими видами) пульс в покое:

а) урежается;

б) учащается;

в) остается без изменений

14. Причинами гипоксии может быть:

а) гиподинамия;

б) высокий показатель МПК;

в) загрязнение воздуха, подъем на высоту.

15. Жизненная емкость легких – это...?

16. Какие функции выполняет скелет?

17. Мышцы синергисты выполняют работу:

а) одновременно в одном направлении;

б) попеременно в противоположном направлении;

в) одновременно в разных направлениях.

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

19. Источниками энергии для организма являются:

- а) белки;
- б) жиры;
- в) углеводы;
- г) витамины

20. Каково функциональное назначение изгибов и межпозвоночных дисков?

- а) амортизировать неблагоприятные сотрясения тела, обусловленные прямохождением человека;
- б) защищать находящийся внутри позвоночного канала спинной мозг;
- в) осуществлять движения в позвоночнике: наклоны вперед и назад, вправо и влево, повороты, круговое движение.

## *2 модуль*

1. Процесс воспитания физических качеств и формирования двигательных умений и навыков называется:

- а) физической подготовкой;
- б) физическим воспитанием;
- в) физической подготовленностью;
- г) физической культурой.

2. Сила – это:

- а) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»;
- б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
- в) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений);
- г) способность человека длительно выполнять работу с большой интенсивностью.

3. Способность выполнять движения с нужной амплитудой называется:

- а) эластичностью;
- б) гибкостью;
- в) растяжкой;
- г) разминкой.

4. Способность выполнять физическую работу с умеренной интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергообеспечения называется:

- а) физической работоспособностью;
- б) физической подготовленностью;
- в) общей выносливостью;
- г) тренированностью.

5. К показателям физической подготовленности относятся:

- а) вес, рост;
- б) артериальное давление и ЧСС;

- в) время задержки дыхания;
  - г) показатели силы, выносливости, быстроты.
6. Бег на короткие дистанции развивает:
- а) выносливость;
  - б) прыгучесть;
  - в) координацию;
  - г) быстроту.
7. Перечислите основные задачи ОФП...
8. Ловкость – это способность:
- а) противостоять утомлению
  - б) преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений
  - в) функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений
  - г) быстро, точно, экономно решать двигательные задачи
9. Физическая подготовка – это:
- а) воспитание морально-волевых и физических (двигательных) качеств;
  - б) овладение рациональными формами ведения соревновательной борьбы;
  - в) развитие физических качеств и овладение техникой движений.
10. Перечислите физические качества человека.
11. Какой методический принцип физического воспитания предполагает постепенное и постоянное повышение требований к занимающимся?
- а) принцип доступности и индивидуализации
  - б) принцип динамичности
  - в) принцип систематичности
  - г) принцип сознательности и активности
12. Физические качества – это:
- а) это морфофункциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека.
  - б) природная одаренность, талантливость;
  - в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;
  - г) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.
13. Процесс совершенствования физических качеств и формирования жизненно необходимых двигательных умений навыков направленных на всестороннее и гармоничное развитие человека называется...
- а) физическим развитием
  - б) специальной физической подготовкой
  - в) физической подготовленностью
  - г) общей физической подготовкой
14. В чем заключается основная особенность ФВ с профессиональной направленностью?
- а) Направленностью к освоению спортивных успехов.
  - б) Направленностью на укрепление здоровья.



- в) Направленностью на подготовку к избранной профессии.
15. Главная сущность занятий спортом?
- а) Укрепление здоровья человека.  
б) Повышение работоспособности человека.  
в) Достижение высоких спортивных результатов в избранном виде спорта.
16. В чем состоит отличие спортивной тренировки от практических занятий по физическому воспитанию?
- а) Целью и направленностью.  
б) Местом проведения и методами.  
в) Набором упражнений.
17. Какой вид спорта не является циклическим?
- а) Плавание.  
б) Гребля.  
в) Футбол.
18. Какие основные 3 группы методов обучения Вы знаете?
- а) Словесные, наглядные, практические.  
б) Наглядные, познавательные, прикладные.  
в) Физические, биологические, гигиенические.
19. Что подразумевает так называемая «правильная» техника выполнения физического упражнения (действия)?
- а) Красота движений.  
б) Соответствие техническому эталону (образцу).  
в) Эффективность в решении задач.
20. Для чего необходима разминка в тренировочном занятии?
- а) Для разогрева и улучшения самочувствия.  
б) Для подготовки организма занимающегося в целом или отдельных его систем к выполнению основной тренировочной нагрузки?  
в) Для развития физических качеств и отработки техники.

### 3 модуль

1. Высокий уровень здоровья характеризуется:
- а) оптимальным функционированием жизнеобеспечивающих систем организма при их максимальных резервах;  
б) отсутствием дефектов развития;  
в) отсутствием заболеваний.
2. Перечислить составляющие здорового образа жизни.
3. Здоровье человека зависит от:
- а) наследственной предрасположенности к тем или иным заболеваниям;  
б) образа жизни;  
в) уровня двигательной активности.
4. Рациональное питание предполагает:
- а) соблюдение правил хранения продуктов;  
б) увеличение потребления простых углеводов,  
в) сбалансированность основных пищевых веществ.
5. Критерием эффективности ЗОЖ является:

- а) одобрение окружающих;
  - б) увеличение «количества здоровья»;
  - в) выполнение норм, правил и требований личной и общественной гигиены.
6. К последствиям курения относят:
- а) увеличение частоты сердечных сокращений в покое;
  - б) увеличение объема мышечных волокон;
  - в) повышение кислородной емкости крови.
7. Табачный дым содержит более 300 вредных веществ, среди них:
- а) аминокислоты, жирные кислоты;
  - б) аммиак; синильная кислота.
  - в) фосфор, магний.
8. Почему двигательная активность является обязательной составляющей ЗОЖ?
- а) движение стимулирует процессы роста и развития организма;
  - б) интенсивная физическая тренировка повышает умственную работоспособность;
  - в) гипокинезия влечёт за собой различные заболевания.
9. Принцип постепенности закаливания требует:
- а) увеличение силы раздражителя и времени действия закаливающих процедур;
  - б) учета индивидуальных особенностей;
  - в) регулярного ежедневного выполнения закаливающих процедур.
10. Утренняя гигиеническая гимнастика выполняется с целью:
- а) развития физических качеств;
  - б) «вработывания» в трудовой (учебный) день;
  - в) формирования двигательных умений и навыков.
11. Какие физические упражнения целесообразно использовать в заключительной части занятия?
- а) упражнения на расслабление;
  - б) спортивная ходьба;
  - в) упражнения на ловкость.
12. Основная часть занятий обеспечивает решение следующей задачи:
- а) обучение двигательным действиям;
  - б) функциональная подготовка организма к предстоящей работе;
  - в) восстановление привычной работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
13. Укажите, с какой целью проводятся физкультурные минутки в процессе учебного труда:
- а) предупреждения утомления и восстановления работоспособности;
  - б) развития ловкости и гибкости;
  - в) повышения уровня физической подготовленности.
14. К основным формам самостоятельных занятий физическими упражнениями относятся:
- а) разминка;
  - б) утренняя гигиеническая гимнастика;

- в) урок физической культуры;
15. Самостоятельные занятия физическими упражнениями гигиенической направленности предполагают:
- а) использование средств физической культуры в целях оптимизации состояния организма;
  - б) использование средств физической культуры для всесторонней физической подготовки;
  - в) использование средств физической культуры для восстановления здоровья или определенных функций организма, сниженных или утраченных в результате заболеваний или травм.
16. При разработке комплекса утренней гигиенической гимнастики необходимо учитывать:
- а) состояние здоровья;
  - б) уровень развития общей выносливости;
  - в) индивидуальные биологические ритмы.
17. Задачами ППФП является:
- а) формирование двигательных умений и навыков, необходимых для будущей специальности;
  - б) достижение высоких спортивных результатов в прикладных видах спорта;
  - в) направленная подготовка к соревнованиям
  - г) сокращение сроков профессиональной адаптации.
18. ППФП - это:
- а) специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности;
  - б) процесс совершенствования двигательных качеств, направленный на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека;
  - в) специализированный вид подготовки к выступлениям в профессиональном спорте.
19. Основные факторы, определяющие содержание ППФП:
- а) специфика профессионального утомления и заболеваемости;
  - б) образ жизни;
  - в) условия и характер труда.
20. Какие из перечисленных вспомогательных средств используются в ППФП?
- а) тренажеры, специальные технические приспособления;
  - б) оздоровительные силы природы и гигиенические факторы;
  - в) альпинизм.

### *Перечень вопросов к зачету (4модуль)*

1. Основные понятия теории физического воспитания: физическая культура, физическое воспитание» спорт, физическое совершенство, физическое развитие, психофизическая подготовка.
2. Основные положения организации физвоспитания в ВУЗе.
3. Современное состояние физической культуры и спорта.

4. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
5. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.
6. Обмен веществ и энергии - основа жизнедеятельности организмов.
7. Роль и функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Методика воздействия физическими упражнениями.
8. Роль и функции опорно-двигательного аппарата. Методика воздействия физическими упражнениями
9. Роль и функции мышечной системы. Методика воздействия физическими упражнениями.
10. Методика воздействия физическими упражнениями.
11. Методика воздействия физическими упражнениями.
12. Рефлекторная природа двигательной активности. Формирование двигательного навыка.
13. Утомление при физической работе.
14. Объективные и субъективные признаки усталости, утомление и переутомление.
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, умение 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 физическая подготовка. 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.
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.

### **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)**

Здоровьесберегающие технологии обеспечивают студенту возможность сохранения здоровья за период обучения в вузе, формируют у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, Они являются самыми значимыми из всех технологий по степени влияния на здоровье учащихся, т.к. основаны на возрастных особенностях.

Тестовая технология: текущий, промежуточный и итоговый контроль знаний.

Согласно технологии поддержки отношение к студентам должно быть приветливым и внимательным, необходимо проявлять доверие, привлекать их к планированию уроков, создавать ситуации взаимного обучения, общаться в форме диалога, позитивно оценивать достижения ребят.

#### **Перечень основного лицензионного программного обеспечения:**

Adobe Acrobat Reader DC – бесплатно

GIMP 2.6.12-2 – бесплатно

GlassFish Server Open Source Edition 4.1.1 – бесплатно

Google Chrome – бесплатно

Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows – Акт на передачу прав №2129 от 25 октября 2016 г.

Microsoft Office профессиональный плюс 2013 - Акт приема-передачи № 369 от 21 июля 2017

Microsoft Windows 10 Enterprise - Акт приема-передачи № 369 от 21 июля 2017

Net Beans IDE – бесплатно

SmartGit – бесплатно

WinDjView 2.0.2 - бесплатно

**IX. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (или модулю)**

| <b>Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы</b>   | <b>Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</b>  | <b>Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа</b> |
|---|---|---|
| Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, Спортивный зал № 320 (170002 Тверская обл., г. Тверь, Садовый пер., д. 35) | 1. Сетка в/б официальная Rezac<br>2. Щит баскетбольный игровой (2ед.)<br>3. Антенна под карман для в/б сетки (2 ед.)<br>4. Карманы для антенн (2 ед.)<br>5. Кольцо б/б № 7 игровое (2 ед.)<br>6. Мяч б/б SPALDING TF 250 (7 ед.)<br>7. Мяч б/б SPALDING TF 250 (10 ед.)<br>8. Мяч в/б MIKASA MV-250 (20 ед.)<br>9. Мяч ф/б WINNER Fair Play №5 нат.кожа (15 ед.)<br>10. Мяч ф/б WINNER Match Sala синт.кожа (7 ед.)<br>11. Сетка в/б тренировочная Rezac (2 ед.)<br>12. Сетка для бадминтона<br>13. Скамья гимнастическая 2,5м 8 шт (5 ед.) |   |

|   |   |  |
|---|---|--|
|   | <p>14. Трос для в/б сетки<br/> 15. Утяжелители 1 кг (3 ед.)<br/> 16. Утяжелители 2 кг (3ед.)<br/> 17. Ферма под щит б/б вынос 0,5м (2 ед.)<br/> 18. Мяч в/б MIKASA MV-250 (10 ед.)<br/> 19. Медицинбол 2 кг (15 ед.)<br/> 20. Медицинбол 1 кг (14 ед.)</p>  |  |
| <p>Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации,<br/> Малый спортивный зал № 321 (170002 Тверская обл., г. Тверь, Садовый пер., д. 35)</p> | <p>1. Стол н/т складной ""Startline Olimpic""(2 ед.)<br/> 2. Гриф L - 2000mm d-50mm замок гл. втулка<br/> 3. Скамья для пресса регулируемая с приставкой для ног<br/> 4. Скамья регулируемая ""Атлетическая"" (3 ед.)<br/> 5. Скамья регулируемая ""Юниор"" (2 ед.)<br/> 6. Стеллаж для хранения гимнастических палок<br/> 7. Стойка для бодибаров пристенная<br/> 8. Стойка регулируемая для штанги ""Юниор"" (2 ед. )<br/> 9. Тренажер VMG-4800<br/> 10. Блок для мышц спины верхняя тяга<br/> 11. Гиперэкстензия наклонная<br/> 12. Тренажер для отводящих и приводящих мышц бедра<br/> 13. Скамейка гимнастическая на металлических ножках 2,5 м (4 ед.)<br/> 14. Гантель 20 кг (разборная) (2 ед.)<br/> 15. Бодибар 3 кг (4 ед.)<br/> 16. Бодибар 4 кг (4 ед.)<br/> 17. Бодибар 7 кг (2 ед.)<br/> 18. Гантели (12 ед.)<br/> 19. Гантели обливные 1 кг (10 ед.)<br/> 20. Гантели обливные 2 кг (10 ед.)</p> |  |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <p>21. Гантель 20 кг<br/> 22. Гиря<br/> 23. Гриф L-1830 mm d- 25mm (2 ед.)<br/> 24. Диск обрез.черный d- 26 мм 10 кг (4 ед.)<br/> 25. Диск обрез.черный d- 26 мм 15 кг (4 ед.)<br/> 26. Диск обрез.черный d- 26 мм 20 кг (4 ед.)<br/> 27. Диск обрез.черный d- 26 мм 5 кг (4 ед.)<br/> 28. Диски обрез. чер. d-26 mm 10 кг (2 ед.)<br/> 29. Диски обрез. чер. d-26 mm 15 кг (2 ед.)<br/> 30. Диски обрез. чер. d-26 mm 2,5 кг (2 ед.)<br/> 31. Диски обрез. чер. d-26 mm 20 кг (2 ед.)<br/> 32. Диски обрез. чер. d-26 mm 5 кг (2 ед.)<br/> 33. Зеркала б/цв влаг<br/> 34. Зеркала б/цв влаг 3 шт (3 ед.)<br/> 35. Навес для прессы с упором на руки (с брусками) ""Aliv Sport"" (2 ед.)<br/> 36. Гантель 1,5 кг (10 ед.)<br/> 37. Гантель 10 кг (разб. Ок) (2 ед.)<br/> 38. Мешок боксерский<br/> 39. Гриф EZ-образ. 25 мм<br/> 40. Гиря 24 кг (2 ед.)<br/> 41. Гиря 16 кг (2 ед.)<br/> 42. Гантель 26 кг (разборная)<br/> 43. Сетка для настольного тенниса (2 ед.)<br/> 44. Ракетка н/т DONIC (2 ед.)</p> |  |
|--|--|--|

**Помещения для самостоятельной работы:**



| Наименование помещений   | Оснащенность помещений для самостоятельной работы  | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа   |
|--|--|--|
| Помещение для самостоятельной работы обучающихся: Лаборатория, Компьютерный класс. Учебная аудитория № 28(Л) (170002, Тверская область, Тверь, просп. Чайковского, д.70) | 1. Компьютер Триолит. Монитор ЛОС1<br>Компьютер Norbel. Монитор BENQ<br>2. Компьютер Norbel. Монитор BENQ<br>3. Компьютер Norbel. Монитор BENQ<br>4. Компьютер Norbel. Монитор BENQ<br>5. Компьютер Norbel. Монитор BENQ<br>6. Компьютер Norbel. Монитор BENQ<br>7. Компьютер Norbel. Монитор BENQ<br>8. Компьютер Norbel. Монитор BENQ<br>9. Компьютер Norbel. Монитор BENQ<br>10. Компьютер Norbel. Монитор BENQ | Adobe Acrobat Reader DC – бесплатно<br>GIMP 2.6.12-2 – бесплатно<br>GlassFish Server Open Source Edition 4.1.1 – бесплатно<br>Google Chrome – бесплатно<br>Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows – Акт на передачу прав №2129 от 25 октября 2016 г.<br>Microsoft Office профессиональный плюс 2013 - Акт приема-передачи № 369 от 21 июля 2017<br>Microsoft Windows 10 Enterprise - Акт приема-передачи № 369 от 21 июля 2017<br>Net Beans IDE – бесплатно<br>SmartGit – бесплатно<br>WinDjView 2.0.2 - бесплатно |

#### 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. | III. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине | Задания и рекомендации для самостоятельной работы при подготовке к семинарским занятиям, тесты для самоконтроля. | Протокол № 1 от 28.08.2020 |
| 2. | IV. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине        | Обновление фонда оценочных средств в соответствии с требованиями ФГОС ВО   | Протокол № 1 от 28.08.2020 |
| 3. | V. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины       | Обновление списка основной литературы в связи с пополнением фонда научной библиотеки                             | Протокол № 1 от 28.08.2020 |
| 4. | V. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины       | Обновление списка основной литературы в связи с пополнением фонда научной библиотеки                             | Протокол № 1 от 16.09.2021 |
| 5. | V. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины       | Обновление списка основной литературы в связи с пополнением фонда научной библиотеки                             | Протокол № 1 от 29.08.2022 |

