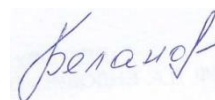


МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ВГУ»)

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий кафедрой  
физического воспитания  
и спорта



Беланов А.Э.

30.06.2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.О.05 Физическая культура и спорт**

- 1. Код и наименование специальности:** 30.05.01 Медицинская биохимия
- 2. Специализация:** Медицинская биохимия
- 3. Квалификация выпускника:** врач-биохимик
- 4. Форма обучения:** очная
- 5. Кафедра, отвечающая за реализацию дисциплины:** физического воспитания и спорта
- 6. Составители программы:** Беланов Александр Элдорович, канд. пед. наук, доцент
- 7. Рекомендована:** заседанием кафедры физического воспитания и спорта 30.06.2021 г., протокол №2511-12

**8. Учебный год:** 2021/2022

**Семестр(ы):** 1

## 9. Цели и задачи учебной дисциплины

Целями освоения учебной дисциплины являются:

- формирование физической культуры личности;
- приобретение способности целенаправленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи учебной дисциплины:

- овладение знаниями теоретических и практических основ физической культуры и спорта и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и в двигательной активности.

## 10. Место учебной дисциплины в структуре ООП:

Дисциплина относится к блоку Б1 учебного плана и включена в его базовую часть

## 11. Планируемые результаты обучения по дисциплине/модулю (знания, умения, навыки), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями) и индикаторами их достижения:

| Код  | Название компетенции   | Код(ы)                              | Индикатор(ы)   | Планируемые результаты обучения   |
|------|--|-------------------------------------|--|---|
| УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1<br><br>УК-7.2<br><br>УК -7.3 | Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма<br><br>Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности<br><br>Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. | <b>Знать:</b> научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни<br><br><b>Уметь:</b> творчески использовать средства и методы физического воспитания для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности<br><br><b>Владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры для успешной социальной и профессиональной деятельности |

## 12. Объем дисциплины в зачетных единицах/час –2/72.

Форма промежуточной аттестации зачет

### 13. Трудоемкость по видам учебной работы

| Вид учебной работы       |                 | Трудоемкость |              |  |
|--------------------------|-----------------|--------------|--------------|--|
|                          |                 | Всего        | По семестрам |  |
|                          |                 |              | 1 семестр    |  |
| Контактная работа        |                 | 64           | 64           |  |
| в том числе:             | лекции          | 16           | 16           |  |
|                          | практические    | 48           | 48           |  |
|                          | лабораторные    |              |              |  |
|                          | курсовая работа |              |              |  |
| Самостоятельная работа   |                 | 8            | 8            |  |
| Промежуточная аттестация |                 | -            | -            |  |
| Итого:                   |                 | 72           | 72           |  |

#### 13.1. Содержание дисциплины

| п/п              | Наименование раздела дисциплины  | Содержание раздела дисциплины  | Реализация раздела дисциплины с помощью онлайн-курса, ЭУМК *  |
|------------------|--|--|---|
| <b>1. Лекции</b> |  |  |   |
| 1.1              | Физическая культура в профессиональной подготовке студентов  | Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура в структуре высшего образования. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности студента. Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.              | <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=4376">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=4376</a> |
| 1.2              | Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности | Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. | <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=4376">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=4376</a> |
| 1.3              | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья                          | Здоровье человека как ценность, факторы его определяющие. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное  | <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=4376">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=4376</a> |

|                                |   |  |   |
|--------------------------------|---|--|---|
|                                |   | отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.   |   |
| 1.4                            | Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе   | Методические принципы физического воспитания. Основы обучения движениям. Развитие физических и формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая и специальная физическая подготовка, их цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена.  | <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=4376">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=4376</a> |
| <b>2. Практические занятия</b> |   |  |   |
| 2.1                            | Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие. Использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального утомления, повышения эффективности учебного труда.  | -   |
| 2.2                            | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями  | Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Планирование и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль эффективности самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения. Гигиена самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях. | -   |
| 2.3                            | Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе   | Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Краткая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений (элективных дисциплин).  | -   |

### 13.2. Темы (разделы) дисциплины и виды занятий

| №п/п | Наименование темы (раздела) дисциплины  | Виды занятий (количество часов) |              |              |                |       |
|------|---|---------------------------------|--------------|--------------|----------------|-------|
|      |   | Лекции                          | Практические | Лабораторные | Самост. работа | Всего |
| 1.   | Физическая культура в профессиональной подготовке студентов   | 4                               | -            | -            | 2              | 4     |
| 2.   | Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности                                    | 4                               | -            | -            | 2              | 4     |
| 3.   | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья   | 4                               | -            | -            | 2              | 4     |
| 4.   | Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе   | 4                               | 18           | -            | 2              | 24    |
| 5.   | Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности |                                 | 20           | -            | -              | 24    |
| 6.   | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями  |                                 | 10           | -            | -              | 12    |
|      | Итого:  | 16                              | 48           | -            | 8              | 72    |

### 14. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Работа с конспектами лекций, выполнение практических заданий по физическому самосовершенствованию и составлению комплексов тренировочных занятий физическими упражнениями и спортом, соблюдение недельного режима двигательной активности.

### 15. Перечень основной и дополнительной литературы, ресурсов интернет, необходимых для освоения дисциплины (список литературы оформляется в соответствии с требованиями ГОСТ и используется общая сквозная нумерация для всех видовисточников)

а) основная литература:

| № п/п | Источник  |
|-------|---|
| 1     | Шулятьев В.М. Физическая культура студента/ В.М. Шулятьев, Побыванец В.С. – М. : РУДН, 2012 . – 287 с.<URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=226786">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=226786</a> >.                            |
| 2     | <a href="#">Шулятьев В.М.</a> Волейбол / В.М. Шулятьев ; Побыванец В. С. –Москва : РУДН, 2012 . – 202 с. –ISBN 978-5-209-04350-8.<URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=226787">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=226787</a> >. |

б) дополнительная литература:

| № п/п | Источник  |
|-------|---|
| 3     | Спортивные игры в физической культуре студентов вузов : учеб.-метод. пособие / А.Э. Беланов и [др]. – Воронеж : ЛОП ВГУ, 2006. – 22 с. : табл. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/sep06173.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/sep06173.pdf</a> >.         |
| 4     | Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений : учеб.-метод. пособие / А.Э. Беланов и [др.]. – Воронеж : ВГУ, 2007. – 33 с. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/may07034.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/may07034.pdf</a> > |
| 5     | Физическая культура и спорт в вузе : учеб.-метод.пособие / А.Э.Беланов, О.В.Гришаев.- Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2009. – 46 с. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m09-75.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m09-75.pdf</a> >                                      |
| 6     | Ритмическая гимнастика в вузе : учеб.-метод. пособие для вузов / А.Э. Беланов и [др] – Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2010. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m10-96.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m10-96.pdf</a> >.  |
| 7     | Общая физическая подготовка в системе физического воспитания :учеб.-метод. пособие / И.В.Рубцова [и др.]. – Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2013. – 30 с. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m13-59.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m13-59.pdf</a> >                |
| 8     | Игровые виды спорта в вузе : учеб.-метод. пособие / А.Э.Беланов [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2014. – 30 с. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-17.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-17.pdf</a> >                                    |
| 9     | Программное содержание курса по дисциплине "Физическая культура" для студентов университета, занимающихся в методобъединении спортивной борьбы : учеб.-метод. пособие для вузов / А.Э. Беланов [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2014. – 27 с. –                                       |

|    |   |
|----|---|
|    | <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-160.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-160.pdf</a> >.  |
| 10 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов : учеб.-метод. пособие для вузов / И.В.Рубцова [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2014. – 24 с. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-111.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-111.pdf</a> >  |
| 11 | Избыточный вес тела. Средства и методы профилактики и коррекции : учеб.-метод. пособие для вузов / И.В.Рубцова [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2015. – 25 с. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-04.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-04.pdf</a> >   |
| 12 | Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности : учеб.-метод. пособие для вузов /Ю.А.Гончарова [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2015 . – 34 с. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-13.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-13.pdf</a> >   |
| 13 | Из истории Олимпийских игр : Ритмическая гимнастика учеб.-метод. пособие для вузов / И.В.Рубцова [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2015. – 74 с. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-03.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-03.pdf</a> >   |
| 14 | Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания : учеб.-метод. пособие / А. Э. Беланов [и др.] – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2016. – 31 с. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m16-183.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m16-183.pdf</a> >.   |
| 15 | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" : учеб.-метод. пособие / А.Э.Беланов и [др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2017. – 50 с <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m17-79.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m17-79.pdf</a> >.  |
| 16 | Производственная гимнастика с учетом специфики профессиональной деятельности : учеб.-метод. пособие : / сост.: А.Э. Беланов, Л.А. Барсукова, Я.В. Готовцева. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2018. – 34 с. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-217.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-217.pdf</a> >.   |
| 17 | Беланов А.Э. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе : учеб.-метод. пособие / А.Э. Беланов. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2018. – 73 с. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-123.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-123.pdf</a> >.  |
| 18 | Беланов А.Э. Физическая культура в вузе : учеб.-метод. пособие / А. Э. Беланов. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2018. – 150 с. – ISBN 978-5-9273-2660-0. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-225.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-225.pdf</a> >.   |
| 19 | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" : учебное пособие / А. Э. Беланов[др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2019 – 69 с. – ISBN 978-5-9273-2796-6.   |
| 20 | Беланов А.Э. Применение методики баскетбола на учебных занятиях по физической культуре в вузах учебное пособие / Воронеж. гос. ун-т ; сост.: М. Ю. Янишевская, А. Э. Беланов .— Электрон. текстовые дан. — Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2021 <a href="https://lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m21-75.pdf?st=a2HNJP69yg3Of2gq-UHglw&amp;e=1627025712">https://lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m21-75.pdf?st=a2HNJP69yg3Of2gq-UHglw&amp;e=1627025712</a> |

в) информационные электронно-образовательные ресурсы:

| №п/п | Источник  |
|------|---|
| 1    | Полнотекстовая база «Университетская библиотека» – образовательный ресурс. – <UPL: <a href="http://www.biblioclub.ru">http://www.biblioclub.ru</a> >.       |
| 2    | Электронный каталог Научной библиотеки Воронежского государственного университета. – ( <a href="http://www.lib.vsu.ru/">http // www.lib.vsu.ru/</a> ).      |
| 3    | Электронный курс «Физическая культура и спорт» в moodle <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=4376">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=4376</a> |

## 16. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы (учебно-методические рекомендации, пособия, задачки, методические указания по выполнению практических (контрольных), курсовых работ и др.)

| №п/п | Источник  |
|------|---|
| 1    | Методика составления и проведения комплексов общеразвивающих упражнений с предметом в специальном и основном учебных отделениях : учеб.-методич. указания / сост. : А.Э. Беланов [и др.]. – Воронеж : Воронежский государственный педагогический университет, 2013 . – 13 с.  |
| 2    | Всероссийский физкультурно-образовательный комплекс «Готов к труду и обороне» : учебно-методическое пособие / Беланов А.Э. [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2017 . – 50 с. – Тираж 50. 3,1 п.л.<URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m17-79.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m17-79.pdf</a> >.   |
| 3    | Производственная гимнастика с учетом специфики профессиональной деятельности : учеб.-метод. пособие / сост.: А.Э. Беланов, Л.А. Барсукова, Я.В. Готовцева. – Электрон. текстовые дан. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2018 . – Свободный доступ из интрасети ВГУ.<URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-217.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-217.pdf</a> >. |

**17. Образовательные технологии, используемые при реализации учебной дисциплины, включая дистанционные образовательные технологии (ДОТ), электронное обучение (ЭО), смешанное обучение):**

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» может проводиться в онлайн формате на основе электронной системы обучения moodle <https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=4376>

**18. Материально-техническое обеспечение дисциплины:**

*Типовое оборудование лекционных аудиторий, спортивных и тренажерных залов.*

программное обеспечение

WinPro 8 RUSUpgrdOLPNLAcadmс,

OfficeSTD 2013 RUS OLP NL Acadmс,

WinSvrStd 2012 RUS OLP NL Acadmс 2Proc,

НеисключительныеправанаПО Dr. Web Enterprise Security Suite Комплекснаязащита  
Dr. Web Desktop Security Suite

**19. Оценочные средства для проведения текущей и промежуточной аттестаций**

Порядок оценки освоения обучающимися учебного материала определяется содержанием следующих разделов дисциплины:

| №п/п | Наименование раздела дисциплины (модуля)  | Компетенция | Индикатор(ы) достижения компетенции | Оценочные средства   |
|------|---|-------------|-------------------------------------|--|
| 1.   | Физическая культура в профессиональной подготовке студентов   | УК-7        | УК -7.1<br>УК -7.3                  | <i>Практикоориентированные задания/домашние задания</i>                      |
| 2.   | Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности                                    | УК-7        | УК -7.1<br>УК -7.3                  | <i>Практикоориентированные задания/домашние задания</i>                      |
| 3.   | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья   | УК-7        | УК -7.1<br>УК -7.3                  | <i>Практикоориентированные задания/домашние задания</i>                      |
| 4.   | Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе   | УК-7        | УК -7.1<br>УК -7.2<br>УК -7.3       | <i>Практикоориентированные задания/домашние задания</i>                      |
| 5.   | Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | УК-7        | УК -7.1<br>УК -7.2<br>УК -7.3       | <i>Практикоориентированные задания/домашние задания<br/>Тестовые задания</i> |
| 6.   | Методические основы самостоятельных занятий физическими   | УК-7        | УК -7.1<br>УК -7.2                  | <i>Практикоориентированные задания/домашние задания<br/>Тестовые задания</i> |

| №п/п   | Наименование раздела дисциплины (модуля) | Компетенция | Индикатор(ы) достижения компетенции | Оценочные средства                                |
|--|--|-------------|-------------------------------------|---|
|  | упражнениями                             |             |                                     |   |
| Промежуточная аттестация<br>форма контроля - зачет |  |             |                                     | <i>Перечень вопросов<br/>Практическое задание</i> |

## 20 Типовые оценочные средства и методические материалы, определяющие процедуры оценивания

### 20.1 Текущий контроль успеваемости

Контроль успеваемости по дисциплине осуществляется с помощью следующих оценочных средств: А) устный опрос по определению усвоения теоретического (лекционного) раздела дисциплины; Б) тестовые задания по определению физического развития и физической подготовленности.

А). Перечень вопросов к лекционному разделу.

#### Тема 1.1

1. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.
2. Основные средства физической культуры.
3. Роль физической культуры в формировании культуры личности.
4. Основы организации физического воспитания в вузе.
5. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
6. В чем отличия защитных реакций организма от физических и умственных перегрузок?
7. В чем проявляется утомление при умственной работе?
8. Внешние признаки утомления при умственном труде.
9. Восстановление умственной работоспособности.
10. Взаимосвязь учебной и спортивной деятельности студентов.

#### Тема 1.2

1. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
2. Что лежит в основе жизнедеятельности организма?
3. Строение позвоночника его отделы и функции.
4. Как изменяется подвижность суставов в зависимости от степени их активности и возраста?
5. Какие нагрузки испытывает позвоночник человека при выполнении различных физических упражнений? Почему после 25-летнего возраста могут возникать дегенеративные заболевания позвоночника?
6. Укажите правила, которые необходимо соблюдать при поднятии тяжестей, чтобы избежать перегрузки позвоночника.
7. Какая работа называется статической и почему она более утомительна, чем динамическая?
8. Обмен энергии. Состав пищи и суточных расход энергии.
9. Физическая тренировка и функции дыхания. Рекомендации по дыханию при занятиях физическими упражнениями и спортом.
10. Воздействие двигательной активности на опорно-двигательный аппарат (кости, суставы, мышцы).
11. формирование двигательного навыка.

#### Тема 1.3

1. Понятие «здоровье» человека, какие факторы его определяют.
2. Какое влияние оказывают условия и образ жизни на здоровье и продолжительность жизни?
3. Перечислите основные составляющие стандартов здорового образа жизни.
4. Соблюдение распорядка дня - важный фактор эффективности труда и поддержания здоровья.
5. Перечислите факторы, разрушающие здоровье. Почему курение вредно при тренировке в видах спорта на выносливость?
6. Как действует алкоголь на психическое и физическое состояние человека?
7. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.



8. Двигательная активность – важнейшее слагаемое здорового образа жизни.

9. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие реализации мероприятий здорового образа жизни.

#### Тема 1.4

1. Методические принципы спортивной тренировки в обеспечении эффективности и безопасности учебно-тренировочных занятий.

2. Методы (способы) применения физических упражнений в зависимости от поставленных задач в учебно-тренировочном процессе.

3. Формирование двигательного умения и навыка.

4. Воспитание физических качеств, средства и методы.

5. Особенности воспитания выносливости (общей и специальной).

6. Зоны интенсивности физических нагрузок по ЧСС.

7. Физическая подготовка общая и специальная, их взаимодействие.

8. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование).

9. Возможности и условия коррекции двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

10. Возможности и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

В). Тестовые задания по определению физического развития и физической подготовленности

#### Девушки

| № п/п | ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕСТОВ   | НАПРАВЛЕННОСТИ | ОЦЕНКА В ОЧКАХ |      |      |      |      |
|-------|---|----------------|----------------|------|------|------|------|
|       |   |                | «5»            | «4»  | «3»  | «2»  | «1»  |
| 1.    | Поднимание туловища из положения лежа на спине (к-во раз за 1 мин)                |                | 43             | 37   | 33   | 28   | 20   |
| 2.    | Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) |                | +16            | +11  | +8   | +6   | +3   |
| 3.    | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (к-во раз)                         |                | 17             | 12   | 10   | 5    | 2    |
| 4.    | 12-минутный тест по бегу (по Куперу) (расстояние в км)                            |                | 2.3            | 2.1  | 1.9  | 1.7  | 1.5  |
| 5.    | Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)                                  |                | 195            | 180  | 165  | 150  | 135  |
| 6.    | Челночный бег 3x10 (с)  |                | 8,2            | 8,8  | 9,2  | 9,6  | 10,0 |
| 7.    | Прыжки через скакалку (к-во раз за 1 мин)   |                | 150            | 130  | 100  | 80   | 50   |
| 8.    | Плавание на 50 м (мин,с)  |                | 1.10           | 1.15 | 1.25 | 1.35 | 1.45 |

#### Юноши

|    |  |      |      |      |      |      |
|----|--|------|------|------|------|------|
| 1  | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                  | 15   | 12   | 10   | 7    | 3    |
|    | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (к-во раз)                | 44   | 32   | 28   | 24   | 20   |
| 2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (к-во раз за 1 мин)           | 48   | 37   | 33   | 30   | 25   |
| 3. | 12-минутный тест по бегу (по Куперу) (расстояние в км)                       | 2.6  | 2.4  | 2.2  | 2.0  | 1.8  |
| 4. | Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | +13  | +8   | +6   | +4   | +2   |
| 5. | Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)                             | 240  | 225  | 210  | 195  | 175  |
| 6. | Челночный бег 3x10 (с)   | 7,1  | 7,7  | 8,0  | 8,5  | 9,0  |
| 7. | Прыжки через скакалку (к-во раз за 1 мин)                                    | 150  | 130  | 100  | 80   | 50   |
| 8. | Плавание на 50 м (мин,с)   | 0.50 | 1.00 | 1.10 | 1.20 | 1.30 |

## 20.2 Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация по дисциплине осуществляется с помощью следующих оценочных средств: тестовые задания и собеседование по вопросам к зачету

Программа оценивания учебной деятельности по дисциплине «Физическая культура и спорт».

### 1. Лекции

Посещение лекций в течение семестра: 1 лекция – 5 баллов

## **2. Практические занятия**

Посещение практических занятий в течение семестра: 1 занятие – 2 балла.

Выполнение тестовых заданий по определению физического развития и физической подготовленности – от 1 до 25 баллов (по итогам семестра может быть засчитано успешное выполнение не более 5 нормативов).

## **3. Другие виды спортивно-массовой деятельности**

Участие в межфакультетских соревнованиях: одна спортивная дисциплина – 5 баллов.

Участие в межвузовских соревнованиях: одна спортивная дисциплина – 10 баллов.

Помощь в организации соревнований: в одной спортивной дисциплине – 2 балла.

Наличие знака Всероссийского ФСК ГТО V ступени: Золотой знак – 8 баллов; Серебряный знак – 5 баллов; бронзовый знак – 3 балла.

Пересчет полученной суммы баллов по дисциплине «Физическая культура и спорт» в оценку (зачет)

|                   |              |
|-------------------|--------------|
| 55 баллов и более | «зачтено»    |
| менее 55 баллов   | «не зачтено» |

>.