

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 26.09.2023 11:46:55  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

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



Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки  
41.03.01 Зарубежное регионоведение

Направленность (профиль)  
«Европейские исследования»

Для студентов 1 – 2 курса очной формы обучения

Составитель: старший преподаватель кафедры  
физического воспитания И.А. Титкова

Тверь, 2021

## **I. Аннотация**

### **1. Цель и задачи дисциплины**

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

Задачами освоения дисциплины являются:

1. понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
2. знание теоретических основ физической культуры и здорового образа жизни;
3. формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре;
4. создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

### **2. Место дисциплины в структуре ООП**

Дисциплина входит в базовую часть ООП, в число дисциплин, формирующих общекультурные компетенции. Она представляет собой лекционный курс «Физическая культура и спорт» и закладывает основы знаний для освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

**3. Объем дисциплины:** 2 зачетных единиц, 72 академических часа, **в том числе:**

**контактная аудиторная работа:** лекции – 34 часа, практические занятия – 34 часа;

**контроль:** 4 часа.

**4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Выбирает здоровые сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности
	УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
	УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

**5. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения:** зачет в 3 семестре.

**6. Язык преподавания:** русский.

**II. Содержание дисциплины, 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, в том числе контроль (час.)	
		Лекции		Практические занятия			Контроль самостоятельной работы (в том числе курсовая работа)
		всего	в т.ч. практическая подготовка	всего	в т.ч. практическая подготовка		
1 курс, 1 семестр							

Тема 1. Роль физической культуры в развитие личности	4	2	0	2	0	0	0
Тема 2. Физическая культура в структуре образования, её задачи в профессиональной подготовке студентов	4	2	0	2	0	0	0
Тема 3. Основы здорового образа жизни. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	4	2	0	2	0	0	0
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	6	3	0	3	0	0	0
Тема 5. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи	6	3	0	3	0	0	0
Тема 6. Общая физическая подготовка студентов, её цели и задачи в образовательном процессе	6	3	0	3	0	0	0
Тема 7. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов	6	2	0	2	0	0	2
<b>ИТОГО</b>	<b>36</b>	<b>17</b>	<b>0</b>	<b>17</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
2 курс, 3 семестр							
Тема 8. Планирование, организация и управление	6	3	0	3	0	0	0

самостоятельными занятиями различной направленности							
Тема 9. Средства и методы формирования правильной осанки. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности	6	3	0	3	0	0	0
Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	6	3	0	3	0	0	0
Тема 11. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время	6	3	0	3	0	0	0
Тема 12. Основные критерии здорового образа жизни (режим дня, занятия физической культурой, рациональное питание, отсутствие вредных привычек)	6	3	0	3	0	0	0
Тема 13. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий, его основные методы, показатели	6	2	0	2	0	0	2
<b>ИТОГО</b>	<b>36</b>	<b>17</b>	<b>0</b>	<b>17</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>72</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>

### III. Образовательные технологии

Учебная программа – наименование разделов и тем (в строгом соответствии с разделом II РПД)	Вид занятия	Образовательные технологии
1 курс, 1 семестр		
Тема 1. Роль физической культуры в развитие личности	Лекция, практическое занятие	Технологии развития критического мышления («вызов – осмысление – рефлексия») и дистанционные

		образовательные технологии с применением методов: лекция-визуализация, проблемная лекция, практическое занятие с применением затрудняющих условий, case-study, тренинг.
Тема 2. Физическая культура в структуре образования, её задачи в профессиональной подготовке студентов	Лекция, практическое занятие	Технологии развития критического мышления («вызов – осмысление – рефлексия») и дистанционные образовательные технологии с применением методов: лекция-визуализация, проблемная лекция, практическое занятие с применением затрудняющих условий, case-study, тренинг.
Тема 3. Основы здорового образа жизни. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	Лекция, практическое занятие	Технологии развития критического мышления («вызов – осмысление – рефлексия») и дистанционные образовательные технологии с применением методов: лекция-визуализация, проблемная лекция, практическое занятие с применением затрудняющих условий, case-study, тренинг.
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	Лекция, практическое занятие	Технологии развития критического мышления («вызов – осмысление – рефлексия») и дистанционные образовательные технологии с применением методов: лекция-визуализация, проблемная лекция, практическое занятие с применением затрудняющих условий, case-study, тренинг.
Тема 5. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи	Лекция, практическое занятие	Технологии развития критического мышления («вызов – осмысление – рефлексия») и дистанционные образовательные технологии с применением методов: лекция-визуализация, проблемная лекция, практическое занятие с применением затрудняющих условий, case-study, тренинг.
Тема 6. Общая физическая подготовка студентов, её цели и задачи в образовательном процессе	Лекция, практическое занятие	Технологии развития критического мышления («вызов – осмысление – рефлексия») и дистанционные образовательные технологии с применением методов: лекция-визуализация, проблемная лекция, практическое занятие с применением затрудняющих условий, case-study, тренинг.

Тема 7. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов	Лекция, практическое занятие	Технологии развития критического мышления («вызов – осмысление – рефлексия») и дистанционные образовательные технологии с применением методов: лекция-визуализация, проблемная лекция, практическое занятие с применением затрудняющих условий, case-study, тренинг.
2 курс, 3 семестр		
Тема 8. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности	Лекция, практическое занятие	Технологии развития критического мышления («вызов – осмысление – рефлексия») и дистанционные образовательные технологии с применением методов: лекция-визуализация, проблемная лекция, практическое занятие с применением затрудняющих условий, case-study, тренинг.
Тема 9. Средства и методы формирования правильной осанки. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности	Лекция, практическое занятие	Технологии развития критического мышления («вызов – осмысление – рефлексия») и дистанционные образовательные технологии с применением методов: лекция-визуализация, проблемная лекция, практическое занятие с применением затрудняющих условий, case-study, тренинг.
Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Лекция, практическое занятие	Технологии развития критического мышления («вызов – осмысление – рефлексия») и дистанционные образовательные технологии с применением методов: лекция-визуализация, проблемная лекция, практическое занятие с применением затрудняющих условий, case-study, тренинг.
Тема 11. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время	Лекция, практическое занятие	Технологии развития критического мышления («вызов – осмысление – рефлексия») и дистанционные образовательные технологии с применением методов: лекция-визуализация, проблемная лекция, практическое занятие с применением затрудняющих условий, case-study, тренинг.
Тема 12. Основные критерии здорового образа жизни (режим дня, занятия физической культурой, рациональное питание,	Лекция, практическое занятие	Технологии развития критического мышления («вызов – осмысление – рефлексия») и дистанционные образовательные технологии с применением методов: лекция-визуализация, проблемная лекция,

отсутствие вредных привычек)		практическое занятие с применением затрудняющих условий, case-study, тренинг.
Тема 13. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий, его основные методы, показатели	Лекция, практическое занятие	Технологии развития критического мышления («вызов – осмысление – рефлексия») и дистанционные образовательные технологии с применением методов: лекция-визуализация, проблемная лекция, практическое занятие с применением затрудняющих условий, case-study, тренинг.

#### **IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации**

##### **4.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации.**

Критерием текущего контроля является регулярность посещения обязательных теоретических учебных занятий.

##### **4.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации.**

Планируемый образовательный результат (компетенция, индикатор)	Формулировка задания	Вид и способ проведения промежуточной аттестации	Критерии и шкала оценивания
УК-7.1. Выбирает здоровые сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	Задание 1. Выполнить контрольную работу.  Типовые формулировки вопросов:  Вопрос 1. Перечислить основные средства и методы физического воспитания.  Вопрос 2. Какой метод оценки физического развития используется в практике физического воспитания:	Письменная контрольная работа	Полностью правильный ответ – 3 балла / в соответствии с основными требованиями – 2 балла / частичное соответствие требованиям, не полный ответ – 1 балл 1 балл – «3» 2 балла – «4» 3 балла – «5»  Правильно выбран вариант ответа – 1 балл



	<p>1) антропометрические;</p> <p>2) индексы;</p> <p>3) корреляция, стандарты;</p> <p>4) все вышеперечисленные.</p>		
<p>УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p>	<p>Задание 2. Выполнить контрольную работу.</p> <p>Типовые формулировки вопросов:</p> <p>Вопрос 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>3) 2,1,3,4,5,6</p> <p>4) 2,6,4,5,3,1</p>	<p>Письменная контрольная работа</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»</p> <p>2 балла – «4»</p> <p>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»</p> <p>2 балла – «4»</p> <p>3 балла – «5»</p>

	<p>Вопрос 2. Основная часть урока по ОФП отводится воспитанию физических качеств.</p> <p>Укажите, какая последовательность воздействий на физические качества наиболее эффективна:</p> <p>а) выносливость;  б) гибкость;  в) быстрота;  г) сила.</p> <p>Вопрос 3. Перечислить основные критерии, составляющие здоровый образ жизни.</p>		
<p>УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p>Задание 3. Выполнить контрольную работу.</p> <p>Типовые формулировки:</p> <p>1. Что относится к средствам физического воспитания?</p> <p>а) Физические упражнения.  б) Оздоровительные силы природы (солнце, воздух и вода).  в) Гигиенические факторы.  г) Все перечисленные факторы.</p> <p>2. Перечислить основные требования техники безопасности при</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>

	занятиях физической культурой.		
--	--------------------------------	--	--

## **V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### 1) Рекомендуемая литература

#### а) Основная литература

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378> (дата обращения: 20.12.2021). – Режим доступа: по подписке.
2. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / Евсеев С.П.. — Москва : Издательство «Спорт», 2020. — 616 с. — ISBN 978-5-907225-56-5. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/101283.html> (дата обращения: 20.12.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

#### б) Дополнительная литература

3. Попович А.П. Физическое воспитание как средство профессиональной подготовки и карьерного роста современного студента : учебное пособие / Попович А.П., Мехович Г.И., Прохорова О.В.. — Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2018. — 92 с. — ISBN 978-5-7996-2299-2. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106544.html> (дата обращения: 20.12.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Верхошанский Юрий Витальевич; [предисл. Н. Верхошанской]. - Москва : Советский спорт, 2013. - 215,[1] с. : ил., портр., табл. - (Атланты спортивной науки). - Библиогр. в тексте. - ISBN 978-5-9718-0609-7 : 326.00.

### 2) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети

«Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. Научная библиотека Тверского государственного университета [Электронный ресурс]. – URL: <http://library.tversu.ru> (дата обращения: 21.12.2021).
2. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» [Электронный ресурс]. – URL: <http://cyberleninka.ru/> (дата обращения: 21.12.2021).
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]. – URL: <https://elibrary.ru/defaultx.asp> (дата обращения: 21.12.2021).
4. Поисковая система Академии Google [Электронный ресурс]. – URL: <http://scholar.google.ru> (дата обращения: 21.12.2021).
5. Российский фонд фундаментальных исследований [Электронный ресурс]. – URL: <https://podpiska.rfbr.ru/> (дата обращения: 21.12.2021).
6. Университетская библиотека ONLINE [Электронный ресурс]. – URL: <https://biblioclub.ru/> (дата обращения: 21.12.2021).
7. Электронная библиотека «Юрайт» [Электронный ресурс]. – URL: <https://urait.ru/> (дата обращения: 21.12.2021).
8. Электронно-библиотечная система «Лань» [Электронный ресурс]. – URL: <https://e.lanbook.com/> (дата обращения: 21.12.2021).
9. Электронно-библиотечная система IPR SMART [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/> (дата обращения: 21.12.2021).
10. Электронно-библиотечная система Znanium.com [Электронный ресурс]. – URL: <https://znanium.com/> (дата обращения: 21.12.2021).
11. Электронно-библиотечная система ТвГУ [Электронный ресурс]. – URL: <http://megapro.tversu.ru/megapro/> (дата обращения: 21.12.2021).

## **VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины**

6.1. Программа теоретической подготовки

*1 курс, 1 семестр*

*Тема 1. Роль физической культуры в развитие личности*

Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества, основные функции. Средства физической культуры, их составляющие. Формирование физической культуры в развитии личности.

*Тема 2. Физическая культура в структуре образования, её задачи в профессиональной подготовке студентов*

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.

*Тема 3. Основы здорового образа жизни. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности*

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.

*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*

Воздействие физической культуры на жизнедеятельность человека. Двигательная активность и её 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.

*Тема 5. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России*

Характеристика основных нормативно-правовых актов Российской Федерации. Обзор нормативов и регламентов.

*Тема 6. Общая физическая подготовка студентов, её цели и задачи в образовательном процессе*

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.

*Тема 7. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов*

Формы занятий физическими упражнениями. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование).

*2 курс, 3 семестр*

*Тема 8. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности*

Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий. Мотивация самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.

*Тема 9. Средства и методы формирования правильной осанки. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности*

Виды нарушений осанки, причины возникновения, последствия нарушений, Плавание как один из методов профилактики и коррекции осанки. Методика составления комплексов упражнений для коррекции осанки.

*Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)*

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.

*Тема 11. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время*

Производственная гимнастика. Методики овладения важными умениями и навыками (передвижение на лыжах, плавание).

*Тема 12. Основные критерии здорового образа жизни*

Режим дня, занятия физической культурой, рациональное питание, отсутствие вредных привычек.

*Тема 13. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий, его основные методы, показатели*

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.

6.2. Проработка учебного материала (учебной и научной литературы) для подготовки к тестированию по дисциплине «Физическая культура и спорт»

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.

6.3. Работа с тестами и вопросами для зачета

В тестах предлагаются задания, соответствующие требованиям по дисциплине «Физическая культура и спорт». 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 и спорт»:

#### 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.
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 соревнованию; 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.

#### 6.4. Перечень вопросов к зачету (4 модуль):

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. Роль и функции кожи, диафрагмы, системы пищеварения и желез внутренней секреции. Методика воздействия физическими упражнениями.
11. Роль и функции центральной нервной системы. Методика воздействия физическими упражнениями.
12. Утомление при физической работе.
13. Объективные и субъективные признаки усталости, утомление и переутомление.
14. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
15. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.
16. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
17. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
18. Психологические предпосылки к занятиям различными видами спорта.
19. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
20. Методические принципы физического воспитания.
21. Средства и методы физического воспитания.
22. Основы и этапы обучения движению, умение и двигательный навык.

23. Сила и методика ее воспитания.
24. Выносливость и методика ее воспитания.
25. Ловкость (координационные способности) и методика ее воспитания.
26. Гибкость и методика ее воспитания.
27. Общая и специальная физическая подготовка. Их цели и задачи.
28. Интенсивность физических нагрузок.
29. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
30. Коррекция физического развития средствами физической культуры и спорта.
31. Формы занятий физическими упражнениями. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
32. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
33. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений.
34. Нетрадиционные системы физических упражнений.
35. Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений.
36. Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений.
37. Зачетные требования и нормативы. Спортивная классификация и правила соревнований по видам спорта.
38. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями.
39. Методы стандартов антропометрических индексов.
40. Врачебно-педагогический контроль, его содержание.
41. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
42. Комплексное применение средств восстановления работоспособности после физических нагрузок.
43. Медико-биологические средства восстановления физической работоспособности.

44. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента.
45. Системы контроля профессионально-прикладной физической подготовки студентов.
46. Производственная физическая культура в рабочее время.
47. Физическая культура и спорт в свободное время.
48. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

#### 6.5. Требования к рейтингу

Качество усвоения студентом дисциплины оценивается по 100-балльной шкале, при этом максимальная сумма рейтинговых баллов по дисциплине, заканчивающейся зачетом, составляет 100 баллов за семестр. Итоговое количество баллов складывается из суммы баллов, полученных за семестр, и баллов, полученных на зачете.

Дисциплина делится на два модуля (периода обучения), по окончании которых осуществляется контроль успеваемости. Явка студентов на мероприятия рейтингового контроля успеваемости обязательна как в очной, так и в дистантной форме проведения.

Модульный контроль проводится в письменной форме, в том числе в форме онлайн-тестирования. Сроки проведения рейтингового контроля устанавливаются университетом. Рейтинговая оценка (баллы) по каждому модулю складывается из оценки текущей работы студента (работа на лекциях, подготовка и работа на практических занятиях, модульный контроль) и премиальных баллов. При этом доля баллов, выделенных на модульный контроль не превышает 50 % общей суммы баллов в модуле (не более 25 баллов из 50). Модульный контроль является обязательным при оценивании успеваемости студента и подведении итогов в семестре. Премиальные баллы начисляются студенту за активную учебную позицию на практических занятиях при условии их полной посещаемости.

Студент, набравший от 40 баллов и выше в семестре, получает отметку «зачтено». Обязательным условием получения зачета по дисциплине является

прохождение модульного контроля. Студент, набравший до 39 баллов включительно и / или не прошедший модульный контроль, сдает зачет. При наличии подтвержденных документально уважительных причин, по которым были пропущены занятия (в т.ч. модульный контроль), студент имеет право отработать пропуски и получить баллы в рамках установленных баллов за модуль. Формат отработки пропусков обсуждается в индивидуальном порядке с учетом общей картины успеваемости студента при его личном обращении. Ликвидация академической задолженности осуществляется в порядке, установленном университетом.

## **VII. Материально-техническое обеспечение**

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины определяется ФГОС ВО по направлению подготовки – бакалавриат 41.03.01 Зарубежное регионоведение, положениями ООП по направлению подготовки 41.03.01, а также иными нормативно-правовыми актами ТвГУ.

Минимально необходимый перечень материально-технического обеспечения включает в себя:

учебную аудиторию для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, определенную в соответствии с ООП по направлению 41.03.01 «Зарубежное регионоведение»;

кабинет учебно-методической литературы на иностранных языках № 205 (170100, Тверская область, г. Тверь, ул. Желябова, д. 33).

При реализации рабочей программы учебной дисциплины студенты пользуются материально-техническим оборудованием и библиотечными фондами университета.

## **VIII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины**



№ п.п.	Обновленный раздел рабочей программы дисциплины	Описание внесенных изменений	Реквизиты документа, утвердившего изменения
1.	II. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	Актуализация раздела рабочей программы дисциплины в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки бакалавров 41.03.01 Зарубежное регионоведение	Протокол заседания кафедры регионоведения факультета иностранных языков и международной коммуникации ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет» от 08.02.2022 № 6
2.	III. Образовательные технологии	Актуализация раздела рабочей программы дисциплины в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки бакалавров 41.03.01 Зарубежное регионоведение	Протокол заседания кафедры регионоведения факультета иностранных языков и международной коммуникации ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет» от 08.02.2022 № 6