

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Логинова Людмила Игоревна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 25.05.2023 15:14:36  
Уникальный программный ключ:  
08d93e1a8bd7a2dfff432e734ab38e2a7ed6f238

Образовательное частное учреждение высшего образования  
**«ГУМАНИТАРНО-СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ»**

УТВЕРЖДЕНО  
заседанием Ученого совета  
протокол № 6 от 29.06.2021 г.  
приказ ректора об утв. ОП ВО  
№ 01-03/41 от 30.06.2021 г.  
Ректор Л.Ф. Логинова



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.О.38 «Физическая культура и спорт»**

Код и направление подготовки:

**38.03.02 «Менеджмент»**

Направленность (профиль):  
**«Финансовый менеджмент»**


**Красково - 2021**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (далее – ФГОС ВО) по программе подготовки 38.03.02 «Менеджмент».

Организация – разработчик: Образовательное частное учреждение высшего образования «Гуманитарно-социальный институт».

Разработчики:

К.п.н., доц.  
ученая степень, звание

  
подпись

Карпенко В.Б.  
ФИО


\_\_\_\_\_  
ученая степень, звание

\_\_\_\_\_  
подпись

\_\_\_\_\_  
ФИО

Рабочая программа учебной дисциплины утверждена на заседании кафедры «Физической культуры» от 24.06.2021 г. протокол № 9

Заведующий кафедрой  
К.п.н., доц.

  
подпись

Карпенко В.Б.

## Наименование дисциплины – Физическая культура и спорт

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

**Цель и задачи освоения дисциплины:** сформировать у студентов систему научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества, и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» в рамках воспитательной работы направлена на формирование у обучающихся активной гражданской позиции, воспитание чувства ответственности или умения аргументировать, самостоятельно мыслить, развивает творчество, системы осознанных знаний. На формирование ответственного отношения к своему здоровью; создание условий для занятий физической культурой и спортом, для развивающего отдыха и оздоровления обучающихся, включая обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации, в том числе на основе развития спортивной инфраструктуры и повышения эффективности ее использования; формирование культуры безопасности жизнедеятельности, включающей отрицательное отношение к вредным привычкам; формирование в среде обучающихся системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям спортом, культуры здорового питания и трезвости; развитие мотивации к участию в массовых общественно-спортивных мероприятиях.

#### Планируемые результаты обучения

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

#### Матрица связи дисциплины Б1.О.38 «Физическая культура и спорт» и компетенций, формируемых на основе изучения дисциплины, с временными этапами освоения ее содержания

| Код и наименование компетенции выпускника  | Код и наименование индикатора компетенции выпускника  | Код индикатора компетенции выпускника | Код и наименование дескрипторов (планируемых результатов обучения выпускников)  |
|--|---|---------------------------------------|---|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1<br>Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. | УК-7.1                                | УК-7.1.1<br><b>Знать:</b> нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности; социально-биологические основы физической культуры; средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности, оптимизации работоспособности;<br>УК-7.1.2 |

|  |  |                       |   |
|--|--|-----------------------|---|
|  |  |                       | <p><b>Уметь:</b> аргументировано высказывать свои взгляды и суждения по проблемам физического воспитания и здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности; использовать принципы, средства и методы физического воспитания в образовательных, оздоровительных и рекреативных целях;</p> <p>проводить самоконтроль за состоянием своего здоровья;</p> <p><b>УК-7.1.3</b></p> <p><b>Владеть:</b> методикой обучения двигательным действиям и развития физических качеств с учетом избранной профессиональной деятельности; методикой регулирования основных компонентов физической нагрузки для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> |
|  | <p><b>УК-7.2.</b><br/>Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p> | <p><b>УК-7.2.</b></p> | <p><b>УК-7.2.1</b></p> <p><b>Знать:</b> предмет и структуру основ физкультурно-спортивной деятельности; здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности;</p> <p><b>УК-7.2.2</b></p> <p><b>Уметь:</b> применять, полученные в процессе изучения дисциплины, физкультурные знания в избранной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни;</p> <p><b>УК-7.2.3</b></p> <p><b>Владеть:</b> методикой обучения двигательным действиям и развития физических качеств с учетом избранной</p>   |

|  |  |  |                               |
|--|--|--|-------------------------------|
|  |  |  | профессиональной деятельности |
|--|--|--|-------------------------------|

## 2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина обязательной части ОП.

В структурной форме межпредметные связи изучаемой дисциплины указаны в соответствии с учебным планом образовательной программы по очной форме обучения.

Связь дисциплины «Физическая культура и спорт» со смежными дисциплинами, изучаемыми параллельно

| <i>Код дисциплины</i> | <i>Дисциплины, изучаемые параллельно</i>              | <i>Семестр</i> |
|-----------------------|---|----------------|
| Б1.В.15               | Элективные дисциплины по физической культуре и спорту | 1              |

Связь дисциплины «Физическая культура и спорт» с последующими дисциплинами и сроки их изучения

| <i>Код дисциплины</i> | <i>Дисциплины, следующие за дисциплиной «Физическая культура и спорт»</i>      | <i>Семестр</i> |
|-----------------------|--|----------------|
| Б1.В.15               | Элективные дисциплины по физической культуре и спорту                          | 2,3,4,5,6,7    |
| Б2.О.01(У)            | Производственная практика: технологическая (проектно-технологическая) практика | 6              |

## 3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу

| Виды учебной работы  | Форма обучения |              |
|--|----------------|--------------|
|  | Очная          | Очно-заочная |
| <b>Порядковый номер семестра</b>   | 1              | 1            |
| Общая трудоемкость дисциплины всего (в з.е):   | 2              | 2            |
| Контактная работа с преподавателем всего (в акад. часах), в том числе:                                 | 72             | 42           |
| Занятия лекционного типа (лекции)  | 18             | 8            |
| Занятия семинарского типа (практические занятия, семинары в том числе в форме практической подготовки) | 52             | 32           |
| Текущая аттестация   | 1              | 1            |
| Консультации (предэкзаменационные)   | -              | -            |
| Промежуточная аттестация   | 1              | 1            |
| Самостоятельная работа всего (в акад. часах), в том числе:   | -              | 30           |
| Форма промежуточной аттестации:  |                |              |
| зачет/ дифференцированный зачет  |                |              |
| экзамен  | зачет          | зачет        |
| Общая трудоемкость дисциплины (в акад. часах)  | 72             | 72           |

## **4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)**

### **4.1. Тематическое планирование**

#### ***Тема 1. Цель и задачи дисциплины «физическая культура и спорт». Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента***

Роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста в области социально-гуманитарных наук. Взаимосвязь физического воспитания с основами здорового образа жизни. Система практических умений и навыков, обеспечивающая сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств студента. Охрана здоровья населения России в Основах Законодательства РФ.

#### ***Тема 2. Основные понятия физической культуры, её социально-биологические основы***

Определение понятий: физическое воспитание, физическое развитие, здоровье, физическая культура. Динамические и статические аспекты физического развития. Физическая подготовка в конкретном виде деятельности. Физическая подготовленность и «спортивная форма». Биологическое и социальное в индивидуальном развитии человека. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.

#### ***Тема 3. История возникновения и развития физической культуры***

Объективные и субъективные факторы, обусловившие возникновение физических упражнений и физическое воспитание. Общественно-историческая преемственность и явление «упражняемости». Метательные движения, игры, развлечения, танцы (пляски) – основа физической подготовки древнего человека. Институты педагогической направленности в родовом обществе. Влияние географической среды и природных условий на содержание физического воспитания. Спортивные единоборства и военное дело. Зачатки атлетического спорта и состязаний как потребность подготовки к вооруженным схваткам.

#### ***Тема 4. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Формы и функции физической культуры***

Определение понятий: культура, форма, функция. Три аспекта существования физической культуры как общественного явления. Физкультурная деятельность – основная форма физической культуры. Ее специфические задачи и функции: воспитательная, образовательная, оздоровительная, рекреативная и агитационная. Предметно-ценностная форма и ее организующая, реализующая и трансляционная функции. Результативная форма и присущие ей специфические функции: информационная, ориентирующая, стимулирующая. Предметные ценности, создаваемые людьми в сфере физической культуры, позволяющие обеспечить реализацию основных функций. Спорт как социальный феномен.

#### ***Тема 5. Основные средства физического воспитания***

Понятийный аппарат: средства физической культуры, двигательная задача (ДвЗ). Примеры постановки ДвЗ в повседневной жизни и физкультурно-спортивной практике. Средства, используемые для решения конкретно поставленной ДвЗ в обычной жизни. Физические упражнения – как основное средство физического воспитания. Ситуативные примеры использования различных физических упражнений с целью решения той или иной ДвЗ в физкультурной деятельности. Естественные силы природы (солнце, воздух, вода), гигиенические факторы и их роль в решении поставленных ДвЗ в совокупности с физическими упражнениями.

#### ***Тема 6. Методы физического воспитания***

Метод физического воспитания – как способ решения ДвЗ. Физические упражнения в роли средств и в роли методов физического воспитания. Методы строго

регламентированного упражнения и их разновидности. Практические примеры их применения. Круговой метод – организационно-методическая форма занятий в физической культуре, его использование при развитии физических качеств. Методы частично регламентированного упражнения: игровой и соревновательный. Их плюсы и минусы.

### ***Тема 7. Основы обучения двигательным действиям***

Определение понятия «двигательное действие». Схема двигательного действия. «Операция» и «основные опорные точки». Схема операции. Понятие «процесса обучения» двигательным действиям. Этапы процесса обучения. Двигательное умение. Практические примеры. Метод освоения. Двигательный навык. Примеры из повседневной жизни и физкультурно-спортивной практики. Метод формирования двигательного навыка. Характерные особенности. Положительный и отрицательный перенос навыка. Схема обучения. Трёхгранность процесса обучения. Основные педагогические задачи, стоящие при обучении двигательным действиям.

### ***Тема 8. Классификация физических упражнений***

Единая спортивная классификация. Национальные виды спорта в спортивной классификации. Классификация физических упражнений: по специфике их воздействия на развитие физических качеств, по их функции в процессе обучения, в системе подготовки, по характеру воздействия, по характеру двигательного режима, по формам организации нагрузок. Нагрузка и ее основные составляющие: характер упражнения, интенсивность, объем, интервалы и типы отдыха. Преимущества и недостатки четырех форм организации нагрузок – гимнастики, игр, спорта и туризма.

### ***Тема 9. Техника физических упражнений***

Техника как модель выполнения двигательного действия и как наиболее эффективный способ решения ДвЗ. Основы техники, основной механизм и детали техники. Способы и стили. Характеристика движений: *кинематические характеристики* – пространственные, пространственно-временные, временные; *динамические* – действие на человека внутренних и внешних сил; *ритмическая характеристика* – ритм; *качественные характеристики* – точные, экономичные, энергичные, эластичные и т.п. движения.

### ***Тема 10. Физическая культура личности***

Положительное влияние занятий физической культурой на личность. Всестороннее гармоничное развитие человека – как результат физической подготовленности и укрепления здоровья. Формирование нравственных качеств, способность к самоконтролю, регулирование своего поведения. Интеллектуальные способности: развитие быстроты мышления, концентрация внимания на мощном одноактном действии. Развитие воли. Эстетическое воспитание на занятиях физической культуры.

### ***Тема 11. Олимпийские игры и их социальная значимость***

История развития Древних Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в возрождении современного Олимпийского движения. Олимпийская хартия. Олимпийский флаг, огонь. Клятва олимпийцев. Олимпийские традиции. Программа игр и участники. Награждение победителей. Летние и зимние Олимпийские игры. Международный Олимпийский комитет (МОК), его задачи и функции. Олимпийский комитет России (ОКР) и федерации по видам спорта. Участие российских спортсменов в Олимпийских играх и других международных соревнованиях. Инвалидный спорт и Олимпийское движение «Спейшел-Олимпик» («Паралимпийские игры»).

### ***Тема 12. Основы здорового образа жизни студента***

Образ жизни и его влияние на здоровье. Здоровый образ жизни. Влияние окружающей среды на здоровье. Наследственность и здоровье. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека. Самооценка здоровья. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни: режим труда и отдыха, организация режима сна, питания, двигательной активности, личная гигиена, профилактика вредных привычек, культура сексуального поведения. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условие здорового образа жизни.

### ***Тема 13. Основные формы занятий физической культурой***

Полноценная система физического воспитания в сочетании различных форм занятий – урочных и неурочных. Урок – основа урочных форм занятий. Признаки урока. Законы динамики работоспособности в полноценном уроке физической культуры. Структура урока. Задачи каждой части урока. Общая и моторная плотность урока. Физиологическая кривая урока. Процентное содержание времени, отводимое на различные части урока. Урок и тренировочное занятие. Неурочные формы занятий и их характеристика. Малые и крупные формы.

### ***Тема 14. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте. Организационно-правовые основы Ф.К. и С.***

«Основы законодательства РФ о физической культуре и спорте». Гарантии и права граждан в физкультурно-спортивной сфере. Поддержка государством Олимпийского движения в России. Система физической культуры. Физическое воспитание в образовательных учреждениях, производственных организациях. Развитие физической культуры и спорта среди инвалидов. Роль муниципальных органов в спортивно-оздоровительной деятельности.

### ***Тема 15. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности***

Работоспособность и влияние на неё различных факторов. Типы изменения умственной работоспособности студента. Утренняя зарядка и психические процессы. Древние восточные системы упражнений (йога, ушу). Аутотренинг. Формулы аутогенной тренировки: психического покоя, физического спокойствия, формирования нужного состояния. Психомышечная тренировка и релаксация. Комплексы физкультминуток для психофизической тренировки.

### ***Тема 16. Спорт. Спортивная тренировка, спортивные соревнования***

Основные понятия спорта. Массовый спорт и спорт высших достижений. Любительский и профессиональный спорт. Организационные особенности студенческого спорта. Студенческие спортивные организации. Спорт и досуг студента. Универсиады и другие студенческие соревнования.

### ***Тема 17. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего здоровья***

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание занятий. Организация самостоятельных занятий различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и частотой сердечных сокращений. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью занятий. Участие в соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.

### ***Тема 18. Профилактика травматизма при занятиях физической культурой и спортом***



Меры по предупреждению телесных повреждений. Причины травматизма. Внутренние факторы, вызывающие спортивные травмы. Немедикаментозные методы реабилитации при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата (ОДА). Учет погодных условий с целью профилактики переохлаждений и перегреваний. Закаленность занимающихся и соответствие этому фактору одежды и обуви. Гигиенические нормы проведения занятий физическими упражнениями в помещении и на воздухе. Роль разминки в профилактике травматизма. Ориентировочные сроки возобновления занятий после перенесенных травм и заболеваний ОДА.

#### 4.2. Содержание занятий семинарского типа

| № п/п | Наименование темы<br>Рассматриваемые вопросы  | Виды обучающих технологий  | Текущий контроль   |
|-------|---|--|--|
| 1.    | Тема 1. Цель и задачи дисциплины «физическая культура и спорт». Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента | -беседа<br><br>-обсуждение и анализ практических заданий<br>-анализ конкретной ситуации<br>-обсуждение результатов | Индивидуальное и групповое собеседование.<br>Мониторинг результатов практического задания по «выделению» ООТ в различных ДД<br><br>Оценка результатов тестирования |
| 2.    | Тема 2. Основные понятия физической культуры, её социально-биологические основы   | -беседа<br><br>-обсуждение и анализ практических заданий<br>-анализ конкретной ситуации<br>-обсуждение результатов | Индивидуальное и групповое собеседование.  |
| 3.    | Тема 3. История возникновения и развития физической культуры  | -беседа  | Индивидуальное и групповое собеседование.  |
| 4.    | Тема 4. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Формы и функции физической культуры                                   | -дискуссия<br>-анализ конкретной ситуации  | Групповое собеседование  |
| 5.    | Тема 5. Основные средства физического воспитания  | -дискуссия<br>-анализ конкретной ситуации  | Групповое собеседование  |

|     |   |  |  |
|-----|---|--|--|
| 6.  | Тема 6. Методы физического воспитания                 | -дискуссия<br>-анализ<br>конкретной<br>ситуации  | Групповое<br>собеседование   |
| 7.  | Тема 7. Основы обучения двигательным действиям.       | -беседа<br><br>-обсуждение и<br>анализ<br>практических<br>заданий<br>-анализ<br>конкретной<br>ситуации<br>-обсуждение<br>результатов | Индивидуальное<br>и групповое<br>собеседование.<br>Мониторинг<br>результатов<br>практического<br>задания по<br>«выделению»<br>ООТ в<br>различных ДД<br><br>Оценка<br>результатов<br>тестирования |
| 8.  | Тема 8. Классификация физических упражнений.          | -дискуссия<br>-анализ<br>конкретной<br>ситуации  | Групповое<br>собеседование   |
| 9.  | Тема 9. Техника физических упражнений.                | -дискуссия<br>-анализ<br>конкретной<br>ситуации  | Групповое<br>собеседование   |
| 10. | Тема 10. Физическая культура личности                 | -дискуссия<br>-анализ<br>конкретной<br>ситуации<br>-обсуждение<br>результатов  | Индивидуальное<br>и групповое<br>собеседование<br><br>Оценка<br>результатов<br>тестирования  |
| 11. | Тема 11. Олимпийские игры и их социальная значимость  | -дискуссия<br>-анализ<br>конкретной<br>ситуации  | Групповое<br>собеседование   |
| 12. | Тема 12. Основы здорового образа жизни студента.      | -дискуссия<br>-анализ<br>конкретной<br>ситуации<br>-обсуждение<br>результатов  | Индивидуальное<br>и групповое<br>собеседование<br>Оценка<br>результатов<br>тестирования  |
| 13. | Тема 13. Основные формы занятий физической культурой. | -дискуссия<br>-анализ<br>конкретной<br>ситуации<br>-обсуждение и<br>анализ<br>практических<br>заданий                                | Индивидуальное<br>и групповое<br>собеседование.<br><br>Проверка<br>практических<br>заданий.  |
| 14. | Тема 14. Законодательство Российской                  | -дискуссия   | Индивидуальное   |

|     |  |   |  |
|-----|--|---|--|
|     | Федерации о физической культуре и спорте. Организационно-правовые основы Ф.К. и С.               | -анализ конкретной ситуации<br>-обсуждение результатов                          | и групповое собеседование<br>Оценка результатов тестирования                 |
| 15. | Тема 15. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности | -беседа<br>-дискуссия<br>-анализ конкретной ситуации<br>-обсуждение результатов | Индивидуальное и групповое собеседование<br>Оценка результатов тестирования  |
| 16. | Тема 16. Спорт. Спортивная тренировка, спортивные соревнования                                   | -беседа<br>-дискуссия<br>-анализ конкретной ситуации                            | Индивидуальное и групповое собеседование<br>Оценка результатов тестирования  |
| 17. | Тема 17. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.  | - беседа<br>-анализ конкретной ситуации<br>-обсуждение результатов              | Индивидуальное и групповое собеседование.<br>Оценка результатов тестирования |
| 18. | Тема 18. Профилактика травматизма при занятиях физической культурой и спортом.                   | -беседа<br>-анализ конкретной ситуации<br>- обсуждение результатов              | Индивидуальное и групповое собеседование.<br>Оценка результатов тестирования |

**А) Контрольная работа** – вид активных обучающих технологий рубежного контроля усвоения студентами разделов дисциплины.

**Примерные темы контрольных работ:**

1. Физическое воспитание, физическое развитие, физическая культура
2. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни
3. Ценности физической культуры
4. Социально-биологические основы физической культуры
5. Современное состояние физической культуры в РФ
6. Физическая культура как учебная дисциплина в вузе
7. Средства физического воспитания
8. Методы физического воспитания
9. Методические принципы физического воспитания
10. Основы обучения двигательным действиям
11. Физические качества человека
12. Характеристика общей физической подготовки
13. Зоны интенсивности физических нагрузок
14. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи
15. Профессионально-прикладная физическая подготовка
16. Формы занятий физическими упражнениями
17. Личное отношение к здоровью как улучшение формирования здорового образа жизни

18. Здоровый образ и стиль жизни
19. Роль курения в развитии респираторных и онкологических заболеваний
20. Мотивация целенаправленности самостоятельных занятий физической культурой
21. Особенности самостоятельных занятий женщин
22. Содержание самостоятельных занятий в зависимости от пола и возраста
23. Значение и содержание утренней гигиенической гимнастики
24. Значение и содержание утренних, специально направленных занятий физическими упражнениями
25. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы её определяющие
26. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии
27. Участие российских спортсменов в последних летних Олимпийских играх
28. Участие российских спортсменов в последних зимних Олимпийских играх

**Б) Реферат** – краткая запись идей, содержащихся в одном или нескольких источниках, которая требует умения сопоставлять и анализировать различные точки зрения. Реферирование предполагает изложение какого-либо вопроса на основе классификации, обобщения, анализа и синтеза одного или нескольких источников.

#### Примерные темы рефератов:

1. Физическая культура - как социальный феномен
2. Физическая культура в жизни современного общества
3. Государство и здоровье нации
4. Здоровье - как ведущий фактор безопасности нации
5. Здоровье человека и его показатели
6. Охрана здоровья населения России в Основах Законодательства Российской Федерации
7. Физическая культура инвалидов и реабилитация здоровья
8. Правовые основы организационно-управленческой деятельности в физкультурно-спортивной сфере
9. Физическая культура - как компонент жизнедеятельности личности
10. Физическая культура и здоровый образ жизни
11. Физическая культура и состояние окружающей Среды
12. Физическая культура и рациональный двигательный режим
13. Рациональный режим дня и здоровый образ жизни
14. Рациональное питание как основа здорового образа жизни
15. Физическая культура и вредные привычки
16. Оздоровительное плавание - как эффективное средство закаливания
17. Роль оздоровительного плавания в формировании здорового образа жизни студентов
18. Травмы, первая помощь и профилактика
19. Массаж - как средство восстановления работоспособности
20. Самомассаж, его плюсы и минусы
21. История возникновения и развития физического воспитания
22. История развития какого-либо вида спорта
23. История развития Олимпийских игр
24. Олимпийское движение в третьем тысячелетии
25. Спорт - модель реального мира
26. Спорт - инструмент познания и управления
27. Спорт и искусство
28. Спорт и движение «Фэйр Плэй» (честная и справедливая игра)
29. Спорт и фармакология
30. Спорт и возможные негативные проявления
31. Социально-педагогический феномен спортивных зрелищ

32. Социально-педагогическое влияние пропаганды на физкультурную активность людей
33. Инвалидный спорт - профессионализм или любительство?
34. Инвалидный спорт и Олимпийское движение «Спейшел-Олимпик» («Паралимпийские игры»)
35. Проблемы инвалидного спорта в Основных Законодательствах Российской Федерации о физической культуре и спорте.

**В) Домашние задания** – один из видов самостоятельной работы студента, заключающийся в изучении отдельных тем курса дисциплины по заданию преподавателя по рекомендуемой им учебной литературе, для подготовки к семинарам, практическим занятиям, тренингам и деловым и ролевым обучающим играм, к рубежным контролям, экзамену или зачету.

**Примерная тематика домашних заданий:**

1. Уточните, что включает в себя понятие «физическое воспитание», и какие три основные задачи решаются на занятиях физического воспитания.
2. Опишите, как понятие «физическое воспитание» ассоциируется со здоровьем человека.
3. Перечислите биологические и социальные факторы, влияющие на индивидуальное развитие человека.
4. Проанализируйте физиологические функции организма человека, играющие основную роль в двигательной деятельности человека.
5. Раскройте понятие «физическая культура» в двух ее основных аспектах.
6. Уточните, что такое «форма» и «функция» в применении к деятельности.
7. Раскройте, почему физкультурную деятельность считают основной формой существования физической культуры и охарактеризуйте ее основные функции.
8. Опишите, какие предметные ценности создает деятельность людей в сфере физической культуры.
9. Дайте характеристику функциям, которые имеют место в предметно-ценностной форме существования физической культуры.
10. Перечислите функции результативной формы существования физической культуры, и какие цели преследует каждая из них.
11. Уточните определение понятия «средство физической культуры».
12. Выберите какую-нибудь жизненную ситуацию, поставьте в ней конкретную двигательную задачу и опишите средства для ее решения.
13. То же самое проделайте на каком-либо примере из физкультурно-спортивной практики.
14. Приведите пример интегративного использования всех трех средств физического воспитания при решении конкретно поставленной двигательной задачи.
15. Охарактеризуйте понятие «метод физического воспитания».
16. Поставьте двигательную задачу и решите ее методами строго регламентированного упражнения.
17. Опишите характерные особенности кругового метода. Составьте схему его методической основы.
18. Определите, к какой группе методов относится игровой и соревновательный метод.
19. Докажите, что в работе с детьми предпочтителен игровой метод.
20. Опишите, в каких случаях используется соревновательный метод.
21. Опишите схему двигательного действия. Приведите пример.
22. Уточните, что такое операция двигательного действия. Приведите схему операции и пример.

23. Уточните понятие «основная опорная точка» (ООТ) и приведите примеры из практической деятельности.
24. Опишите схему и дайте характеристику этапов обучения.
25. Выделите характерные особенности двигательного навыка.
26. Приведите примеры положительного и отрицательного переноса двигательного навыка.
27. Уточните, чем характеризуется разрушение двигательного навыка.
28. Докажите, что весь процесс обучения может быть представлен в виде куба.
29. Выявите, в каком документе описана классификация физических упражнений по видам спорта, и входят ли туда национальные и региональные виды спорта.
30. Уточните, чем понятие «классификация» отличается от понятия «квалификация».
31. Приведите примеры классификации физических упражнений по специфике развития физических качеств.
32. Приведите примеры преимуществ основных форм организации нагрузок: гимнастики, игр, спорта и туризма.
33. Выясните, отчего в гимнастике наблюдаются большие нервные траты.
34. Докажите, что в играх нельзя точно дозировать нагрузку.
35. Выясните, по какой причине в спорте невозможно точно регламентировать нагрузки.
36. Опишите недостатки использования туризма как формы организации нагрузок.
37. Уточните, что такое техника двигательного действия и, что является основой техники в двигательных действиях.
38. Раскройте определение понятия «стиль». Приведите примеры из спортивной практики.
39. Уточните суть понятий «самовоспитание» и «самосовершенствование».
40. Приведите примеры основных компонентов здорового образа жизни (ЗОЖ).
41. Уточните содержательные характеристики здорового питания
42. Выявите, в какой фазе сна человек видит сновидения.
43. Уточните основные признаки урока по физической культуре.
44. Выявите, из каких частей состоит урок и, чем определяется структура урока по физической культуре.
45. Определите основные стадии динамики работоспособности на уроке.
46. Уточните, чем общая плотность отличается от моторной плотности и, что отражает физиологическая кривая урока.
47. Выявите, каково процентное соотношение времени, отводимого на отдельные части урока.
48. Определите, к какой форме (урочной или неурочной) относится тренировочное занятие и, чем урок отличается от тренировочного занятия
49. Охарактеризуйте малые формы неурочных занятий.
50. Уточните крупные формы неурочных занятий.
51. Приведите примеры положительного влияния занятий физической культурой и спортом на личность.
52. Уточните, какие нравственные качества воспитывает физкультурно-спортивная деятельность. Приведите примеры из собственной практики.
53. Выясните о влиянии физических упражнений на интеллектуальные способности личности.
54. Приведите примеры взаимодействия физического и эстетического воспитания в вузе.
55. Отметьте, как соблюдаются права граждан РФ в физкультурно-спортивной сфере согласно «Основам законодательства РФ о физической культуре и спорте».
56. Приведите примеры работы вашего муниципалитета в сфере инвалидного спорта.
57. Уточните, чем спорт отличается от физической культуры, и каковы социальные функции спорта.
58. Приведите примеры занятий массовым спортом, спортом высших достижений, любительским и профессиональным спортом.

59. Опишите особенности спортивной и досуговой деятельности молодёжи.
60. Выявите основную мотивацию и целенаправленность самостоятельных занятий физической культурой и спортом (ФКиС)
61. Опишите основные формы организации самостоятельных занятий
62. Уточните необходимость подсчёта частоты сердечных сокращений (ЧСС) при физической нагрузке и, какова ваша индивидуальная норма ЧСС при нагрузках разной интенсивности
63. Опишите, каких гигиенических требований необходимо придерживаться при занятиях ФКиС в помещении и на воздухе, в разное время года, при неблагоприятных погодных условиях
64. Опишите основные причины травматизма при занятиях ФКиС
65. Уточните основные меры профилактики телесных повреждений на занятиях
66. Приведите примеры оказания первой медицинской помощи при спортивных травмах
67. Определите роль разминки в профилактике спортивного травматизма
68. Уточните ориентировочные сроки возобновления занятий ФКиС после перенесённых травм опорно-двигательного аппарата, простудных и инфекционных заболеваний

#### 4.4. Распределение часов по темам и видам учебных занятий

| Номер раздела, темы дисциплины | Компетенции | Контактная работа |           | Лекции    |          | Практические занятия<br>Семинары |           | Самост. работа студентов |           |
|--------------------------------|-------------|-------------------|-----------|-----------|----------|----------------------------------|-----------|--------------------------|-----------|
|                                |             | ОФО               | ОЗФО      | ОФО       | ОЗФО     | ОФО                              | ОЗФО      | ОФО                      | ОЗФО      |
| Формы обучения                 |             |                   |           |           |          |                                  |           |                          |           |
| <b>ТЕМА 1.</b>                 | УК-7        | 10                | 6         | 2         | 2        | 4                                | 4         | -                        | 2         |
| <b>ТЕМА 2.</b>                 | УК-7        |                   |           |           |          | 4                                |           | -                        |           |
| <b>ТЕМА 3.</b>                 | УК-7        | 8                 |           | 2         |          | 2                                |           | -                        | 2         |
| <b>ТЕМА 4.</b>                 | УК-7        |                   |           |           |          | 4                                |           | -                        |           |
| <b>ТЕМА 5.</b>                 | УК-7        | 6                 | 10        | 2         | 2        | 2                                | 8         | -                        | 2         |
| <b>ТЕМА 6.</b>                 | УК-7        |                   |           |           |          | 2                                |           | -                        |           |
| <b>ТЕМА 7.</b>                 | УК-7        | 6                 |           | 2         |          | 2                                |           | -                        | 2         |
| <b>ТЕМА 8.</b>                 | УК-7        |                   |           |           |          | 2                                |           | -                        |           |
| <b>ТЕМА 9.</b>                 | УК-7        | 8                 | 10        | 2         | 2        | 4                                | 8         | -                        | 2         |
| <b>ТЕМА 10.</b>                | УК-7        |                   |           |           |          | 2                                |           | -                        |           |
| <b>ТЕМА 11.</b>                | УК-7        | 6                 |           | 2         |          | 2                                |           | -                        | 2         |
| <b>ТЕМА 12.</b>                | УК-7        |                   |           |           |          | 2                                |           | -                        |           |
| <b>ТЕМА 13.</b>                | УК-7        | 6                 | 14        | 2         | 2        | 2                                | 12        | -                        | 2         |
| <b>ТЕМА 14.</b>                | УК-7        |                   |           |           |          | 2                                |           | -                        |           |
| <b>ТЕМА 15.</b>                | УК-7        | 10                |           | 2         |          | 4                                |           | -                        | 2         |
| <b>ТЕМА 16.</b>                | УК-7        |                   |           |           |          | 4                                |           | -                        |           |
| <b>ТЕМА 17.</b>                | УК-7        | 10                |           | 2         |          | 4                                |           | -                        | 2         |
| <b>ТЕМА 18.</b>                | УК-7        |                   |           |           |          | 4                                |           | -                        |           |
| Текущая аттестация             | УК-7        | 1                 |           |           |          |                                  |           | -                        |           |
| Промежуточная аттестация       | УК-7        | 1                 |           |           |          |                                  |           | -                        |           |
| <b>Всего:</b>                  |             | <b>72</b>         | <b>42</b> | <b>18</b> | <b>8</b> | <b>52</b>                        | <b>32</b> | <b>-</b>                 | <b>30</b> |

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

Для правильной организации самостоятельной работы необходимо учитывать порядок изучения разделов курса, находящихся в строгой логической последовательности. Поэтому хорошее усвоение одной части дисциплины является предпосылкой для успешного перехода к следующей. Для лучшего запоминания материала целесообразно использовать индивидуальные особенности и разные виды памяти: зрительную, слуховую, ассоциативную. Успешному запоминанию способствует приведение ярких свидетельств и наглядных примеров. Учебный материал должен постоянно повторяться и закрепляться.

Подготовка к практическому (семинарскому) занятию начинается с тщательного ознакомления с условиями предстоящей работы, т. е. с обращения к вопросам семинарских занятий. Определившись с проблемой, следует обратиться к рекомендуемой литературе. При подготовке к практическому (семинарскому) занятию обязательно требуется изучение дополнительной литературы по теме занятия. Без использования нескольких источников информации невозможно проведение дискуссии на занятиях, обоснование собственной позиции, построение аргументации. Если обсуждаемый аспект носит дискуссионный характер, следует изучить существующие точки зрения и выбрать тот подход, который вам кажется наиболее верным. При этом следует учитывать необходимость обязательной аргументации собственной позиции. Во время практических занятий рекомендуется активно участвовать в обсуждении рассматриваемой темы, выступать с подготовленными заранее докладами и презентациями, принимать участие в выполнении практических заданий.

С целью обеспечения успешного обучения студент должен готовиться к лекции, поскольку она является важной формой организации учебного процесса: знакомит с новым учебным материалом; разъясняет учебные элементы, трудные для понимания; систематизирует учебный материал; ориентирует в учебном процессе.

Подготовка к лекции заключается в следующем:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану);
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебным пособиям;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей профессиональной подготовке;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите преподавателю на лекции.

Во время лекции рекомендуется составлять конспект, фиксирующий основные положения лекции и ключевые определения по пройденной теме.

К зачету необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по дисциплине. Попытки освоить дисциплину в период зачётно-экзаменационной сессией, как правило, показывают не слишком хороший результат. В самом начале учебного курса студенту следует познакомиться со следующей учебно-методической документацией:

- программой дисциплины;
- перечнем знаний и умений, которыми студент должен овладеть;
- тематическими планами лекций, семинарских занятий;
- контрольными мероприятиями;
- учебными пособиями по дисциплине;
- перечнем вопросов к зачету.



После этого у студента должно сформироваться четкое представление об объеме и характере знаний и умений, которыми надо будет овладеть по дисциплине. Систематическое выполнение учебной работы на лекциях, семинарских занятиях и в процессе самостоятельной работы позволит успешно освоить дисциплину и создать хорошую базу для сдачи зачета.

Рекомендуемая тематика занятий максимально полно реализуется в контактной работе со студентами очной формы обучения. В случае реализации образовательной программы в заочной / очно-заочной форме трудоемкость дисциплины сохраняется, однако объем учебного материала в значительной части осваивается студентами в форме самостоятельной работы. При этом требования к ожидаемым образовательным результатам студентов по данной дисциплине не зависят от формы реализации образовательной программы.

В случае организации учебной работы с использованием дистанционных образовательных технологий занятия проводятся в электронной информационно-образовательной среде института.

## **5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

### **5.1. Образовательные технологии**

В освоении учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» используются следующие **традиционные образовательные технологии:**

- чтение информационных лекций с использованием доски и видеоматериалов;
- семинарские занятия;
- контрольные опросы;
- консультации;
- тестирование по основным темам дисциплины (промежуточный контроль);
- зачетная аттестация.

### **5.2. Активные и интерактивные методы и формы обучения**

Из перечня видов: («мозговой штурм», анализ проблемных ситуаций, анализ конкретных ситуаций, инциденты, имитация коллективной профессиональной деятельности, творческая работа, связанная с самопознанием и освоением дисциплины, деловая игра, круглый стол, диспут, дискуссия, мини-конференция и др.) используются следующие:

- диспут (способ ведения спора, проводимого с целью установления научной истины со ссылками на устоявшиеся письменные авторитетные источники и тщательный анализ аргументов каждой из сторон);
- круглый стол;
- дискуссия (как метод, активизирующий процесс обучения, изучения сложной темы, теоретической проблемы) применяется на семинарах-дискуссиях, где обсуждаются спорные вопросы с выявлением мнений в студенческой группе;
- беседа.

### **5.2.Использование информационных технологий:**

- технологии, основанные на использовании ЭИОС института (методические материалы по дисциплине, размещенные на сайте ГСИ);
- Интернет-технологии;
- компьютерные обучающие и контролирующие программы;

- информационные технологии, позволяющие увеличить эффективность преподавания (за счет усиления иллюстративности):
  - *лекция-визуализация* – иллюстративная форма проведения информационных и проблемных лекций;

### **5.3. Технологии проблемного обучения – использование проблемных лекций:**

*Проблемная лекция* – изложение материала, предполагающее постановку проблемных и дискуссионных вопросов, освещение различных научных подходов, авторские комментарии, связанные с различными моделями интерпретации изучаемого материала.

К *проблемным лекциям* относятся следующие:

1. «Охрана здоровья населения России в Основах Законодательства РФ». Дискуссия о реализации нормативно-правовых документов в практику охраны здоровья россиян.
2. «Объективные и субъективные факторы, обусловившие возникновение физических упражнений и физическое воспитание». Дискуссия о роли исторических этапов развития общества в становлении системы физического воспитания.
3. «Национальные виды спорта в спортивной классификации». Оценка роли национальных видов спорта в спортивных достижениях российских атлетов.
4. «Участие российских спортсменов в Олимпийских играх и других международных соревнованиях». Оценка роли деятельности МОК и международных спортивных федераций в современном олимпийском движении.
5. «Любительский и профессиональный спорт». Дискуссия о статусе «спорта для всех» и «спорта высших достижений».

### **5.4. Игровые технологии**

*Ролевая игра* – имитация или реконструкция моделей ролевого поведения в предложенных сценарных условиях.

Ролевые игры могут стать одним из этапов методико-практического занятия - дискуссии.

***Примеры ролевых игр:***

1. «Спор представителей различных точек зрения о рациональном питании». (Методико-практическое занятие–дискуссия «Здоровый образ жизни»).
2. «Спор фанатов йоги, ушу, каратэ о философском понимании гармоничности развития личности». (Методико-практическое занятие–дискуссия «Древние восточные системы упражнений»).

## **6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Контроль качества освоения дисциплины включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающихся. Промежуточная аттестация

обучающихся по дисциплине проводится в форме зачета.

Конкретный перечень типовых контрольных заданий и иных материалов для оценки результатов освоения дисциплины, а также описание показателей и критериев оценивания компетенций приведен в фонде оценочных средств по дисциплине.

### **6.1. Формы текущего контроля**

- индивидуальное и групповое собеседование;
- выполнение тестовых заданий;
- мониторинг результатов методико-практических занятий и домашних заданий;
- проверка контрольных работ, рефератов.

### **6.2. Тестовые задания:**

См. приложение – «Банк тестов»

### **6.3. Форма промежуточного контроля по дисциплине – зачет**

#### ***Требования и вопросы к зачёту***

1. Роль физической культуры в развитии человека.
2. Основные понятия: физическое воспитание, физическое развитие, здоровье, физическая культура, физическая подготовленность и «спортивная форма».
3. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
4. История возникновения и развития физической культуры.
5. Определение понятий: культура, форма, функция.
6. Три аспекта существования физической культуры как общественного явления.
7. Физкультурная деятельность – основная форма физической культуры.
8. Основные средства физического воспитания.
9. Определение понятий: физическое упражнение, двигательная задача (ДвЗ).
10. Методы физического воспитания: практические и словесные.
11. Разновидность методов строго-регламентированного упражнения.
12. Метод физического воспитания – как способ решения ДвЗ.
13. Определение понятия «двигательное действие». Схема двигательного действия.
14. Понятие «процесса обучения» двигательным действиям. Этапы процесса обучения.
15. Двигательное умение. Двигательный навык.
16. Схема обучения. Трёхгранность процесса обучения.
17. Классификация физических упражнений.
18. Физическая нагрузка и ее основные составляющие: характер упражнения, интенсивность, объем, интервалы и типы отдыха.
19. История развития Древних Олимпийских игр.
20. Современные Олимпийские игры и их социальная значимость.
21. Основные символы Олимпийских игр.
22. Международный Олимпийский комитет (МОК), Олимпийский комитет России (ОКР), их задачи и функции.
23. Инвалидный спорт и Олимпийское движение «Спейшел-Олимпик» («Паралимпийские игры»).
24. Участие российских спортсменов в Олимпийских играх и других международных соревнованиях.
25. Техника физических упражнений: понятия, основной механизм, детали.
26. Кинематические характеристики движений.
27. Динамические, ритмические и качественные характеристики движений.
28. Влияние занятий физической культурой на личность.

29. Всестороннее гармоничное развитие человека – как результат физической подготовленности и укрепления здоровья.
30. Формирование нравственных качеств на занятиях физической культуры.
31. Физкультурно-спортивная деятельность и интеллектуальные способности.
32. Эстетическое воспитание на занятиях физической культуры.
33. Образ жизни и его влияние на здоровье человека.
34. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
35. Самооценка здоровья.
36. Понятие «Здоровый образ жизни» и его основные составляющие.
37. Профилактика вредных привычек.
38. Культура сексуального поведения.
39. Типы изменения умственной работоспособности студента.
40. Утренняя зарядка и психические процессы.
41. Взаимосвязь физического воспитания с основами здорового образа жизни.
42. Урок – как основная форма занятий физической культурой, его признаки.
43. Законы динамики работоспособности в полноценном уроке физической культуры.
44. Структура урока.
45. Задачи каждой части урока.
46. Общая и моторная плотность урока.
47. Урок физической культуры и тренировочное занятие, общие и отличительные черты.
48. Физиологическая кривая занятия.
49. Неурочные формы занятий и их характеристика.
50. Роль малых форм занятий при восстановлении работоспособности и укреплении здоровья человека.
51. «Основы законодательства РФ о физической культуре и спорте».
52. Охрана здоровья населения России в Основах Законодательства РФ.
53. Гарантии и права граждан в физкультурно-спортивной сфере
54. Развитие физической культуры и спорта среди инвалидов
55. Роль муниципальных органов в спортивно-оздоровительной деятельности.
56. Спорт как социальный феномен. Основные понятия спорта.
57. Массовый спорт и спорт высших достижений. Любительский и профессиональный спорт.
58. Организационные особенности студенческого спорта. Студенческие спортивные организации.
59. Спорт и досуг студента. Универсиады и другие студенческие соревнования.
60. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.  
Организация самостоятельных Формы и содержание самостоятельных занятий.
61. занятий различной направленности.
62. Самоконтроль за эффективностью занятий, его необходимость.
63. Виды самоконтроля.
64. Морфофункциональные пробы самоконтроля занимающихся ФКиС.
65. Участие в соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.
66. Меры по предупреждению телесных повреждений.
67. Причины травматизма. Внутренние факторы, вызывающие спортивные травмы.
68. Гигиенические нормы проведения занятий физическими упражнениями.
69. Ориентировочные сроки возобновления занятий после перенесенных травм и заболеваний ОДА.
70. Сроки возобновления занятий ФКиС после простудных и инфекционных заболеваний.

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### 7.1. Рекомендуемая литература

#### *Основная литература*

Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492988>

Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488898>

Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489224>

#### *Дополнительная литература*

Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 149 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12652-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495966>

Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493629>

Теоретические основы физической культуры : учебное пособие для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496822>

#### *Периодическая литература*

1. Ежемесячный журнал «Физкультура и спорт»
2. Ежемесячный научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
3. Гуманитарные науки и образование
4. Научное обозрение. Серия 2. Гуманитарные исследования

### 7.2. Электронные образовательные и информационные ресурсы

1. Электронно-библиотечная система «IPRbooks» - <https://iprbookshop.ru>
2. Электронно-библиотечная система «ЮРАЙТ» - <https://urait.ru/>
3. Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU» - <https://www.elibrary.ru>

### 7.3. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

#### **Информационно-справочные системы**

1. «Система КонсультантПлюс» – компьютерная справочная правовая система - <http://www.consultant.ru/>

2. «Гарант» – справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации - <http://www.garant.ru/>
3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. - <http://window.edu.ru/>
4. Национальная информационно-аналитическая система Российский индекс научного цитирования (РИНЦ). - <https://www.elibrary.ru>
5. Федеральный портал «Российское образование» - <http://www.edu.ru/>

### **Профессиональные базы данных**

1. Открытый портал информационных ресурсов (научных статей, сборников работ и монографий по различным направлениям психологии) <http://psyjournals.ru/>
2. Научная электронная библиотека eLibrary.ru - Российский индекс научного цитирования (РИНЦ)
3. Открытый портал информационных ресурсов (научных статей, сборников работ и монографий по различным направлениям наук) [https://elibrary.ru/project\\_risc.asp](https://elibrary.ru/project_risc.asp)
4. Сайт научного журнала «Культурно-историческая психология" Международное научное издание для психологов, дефектологов, антропологов. Электронная версия журнала находится в свободном доступе. <https://psyjournals.ru/kip/>
5. База данных научных журналов на русском и английском языке ScienceDirect
6. Открытый доступ к метаданным научных статей по различным направлениям наук поиск рецензируемых журналов, статей, глав книг и контента открытого доступа <http://www.sciencedirect.com/>
7. Информационный центр «Библиотека имени К. Д. Ушинского» РАО Научная педагогическая библиотека <http://gnpbu.ru/>
8. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>
9. Бесплатная электронная библиотека онлайн «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://window.edu.ru/>
10. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов Научно-практические и методические материалы <http://school-collection.edu.ru/>

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

1. Министерство образования и науки Российской Федерации. 100% доступ - <http://минобрнауки.рф/>
  2. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки. 100% доступ - <http://obrnadzor.gov.ru/>
  3. Федеральный портал «Российское образование». 100% доступ - <http://www.edu.ru/>
  5. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. 100% доступ - <http://fcior.edu.ru/>
  6. Электронно-библиотечная система, содержащая полнотекстовые учебники, учебные пособия, монографии и журналы в электронном виде 5100 изданий открытого доступа. 100% доступ - <http://bibliorossica.com/>
  7. Федеральная служба государственной статистики. 100% доступ - <http://www.gks.ru>
- 8. Программное обеспечение, используемое при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

Операционная система Windows 10,  
 Microsoft office (Word, Excel, PowerPoint, Outlook, Publisher)  
 Антивирус Windows Defender (входит в состав операционной системы Microsoft Windows)

## **Программное обеспечение отечественного производства**

INDIGO

Яндекс.Браузер

## **Свободно распространяемое программное обеспечение**

Adobe Reader для Windows

Архиватор HaoZip

## **9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Для проведения учебных занятий используются учебные аудитории, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: специализированной мебелью, отвечающей всем установленным нормам и требованиям: шведские стенки, баскетбольные щиты, маты, гимнастические скамейки, обручи, скакалки, мячи, тренажеры, штанги, гантели, атлетическое оборудование, зеркала гимнастические, маты, хореографический станок, мячи, скакалки, обручи, гимнастические коврики, переносная аудио аппаратура, баскетбольные щиты, волейбольная сетка, ворота.

Для самостоятельной работы обучающихся используются помещения, оснащенные компьютерной техникой: персональные компьютеры с доступом к сети Интернет и ЭИОС института, принтером; специализированной мебелью, отвечающей всем установленным нормам и требованиям.

Для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья институтом могут быть представлены специализированные средства обучения, в том числе технические средства коллективного и индивидуального пользования.

## **10. Методические рекомендации по обучению лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Профессорско-педагогический состав знакомится с психолого-физиологическими особенностями обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, индивидуальными программами реабилитации инвалидов (при наличии). При необходимости осуществляется дополнительная поддержка преподавания тьюторами, психологами, социальными работниками, прошедшими подготовку ассистентами.

В соответствии с методическими рекомендациями Минобрнауки РФ (утв. 8 апреля 2014 г. N АК-44/05вн) в курсе предполагается использовать социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.

Освоение дисциплины лицами с ОВЗ осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения (персонального и коллективного использования). Материально-техническое обеспечение предусматривает приспособление аудиторий к нуждам лиц с ОВЗ.

Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Для студентов с ОВЗ предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

- в печатной или электронной форме (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);

- в печатной форме или электронной форме с увеличенным шрифтом и контрастностью (для лиц с нарушениями слуха, речи, зрения);
- методом чтения ассистентом задания вслух (для лиц с нарушениями зрения).

Студентам с инвалидностью увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких студентов предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

- письменно на бумаге или набором ответов на компьютере (для лиц с нарушениями слуха, речи);
- выбором ответа из возможных вариантов с использованием услуг ассистента (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- устно (для лиц с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата).

При необходимости для обучающихся с инвалидностью процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.



## Приложение 1.

### Контрольно-зачетные нормативы по физической подготовленности

Выполнить нормативы, набрав в сумме не менее 10 баллов (при условии участия во всех 4-х видах упражнений):

#### ЮНОШИ

| Вид упражнения  | баллы |      |      |      |      |
|---|-------|------|------|------|------|
|   | 5     | 4    | 3    | 2    | 1    |
| 1. Бег 100 м (сек.)   | 12,7  | 13,6 | 14,5 | 15,3 | 16,0 |
| 2. Бег 1000 м (мин., сек.)  | 4. 14 | 4.22 | 4.38 | 4.54 | 5.40 |
| 3. Прыжок в длину с места (см)                                      | 250   | 240  | 230  | 220  | 210  |
| 4. Поднимание туловища из положения, лежа на спине (количество раз) | 60    | 50   | 40   | 30   | 20   |

#### ДЕВУШКИ

| Вид упражнения  | баллы |      |      |      |      |
|---|-------|------|------|------|------|
|   | 5     | 4    | 3    | 2    | 1    |
| 1. Бег 100 м (сек.)   | 16,0  | 16,4 | 17,1 | 18,5 | 19,9 |
| 2. Бег 1000 м (мин., сек.)  | 5.20  | 5.41 | 6.17 | 7.11 | 7.42 |
| 3. Прыжок в длину с места (см)                                      | 190   | 180  | 170  | 160  | 150  |
| 4. Поднимание туловища из положения, лежа на спине (количество раз) | 50    | 40   | 30   | 20   | 10   |

«Банк тестов»

**Темы:** 1) **Формы и функции физической культуры**

2) **Средства и методы физической культуры**

*Контрольные вопросы*

**1) В каких трех аспектах можно рассматривать физическую культуру как общественное явление?**

1. Как физкультурную деятельность
2. Как сумму предметных ценностей
3. Как сумму результатов физкультурной деятельности
4. Как основание для предпосылок к высшим спортивным достижениям

**2) Что такое «форма»?**

1. Содержание какого-либо предмета
2. Внутренняя структура предмета
3. Внешнее очертание, наружный вид, контуры предмета
4. Внешнее выражение какого-либо содержания

**3) Что такое «функция» в применении к деятельности?**

1. Способность удовлетворять потребность
2. Защита прав и свобод человека
3. Способность к ликвидации последствий стихийных бедствий
4. Потребность человека в деятельности

**4) Назовите функции деятельностной формы существования физической культуры**

1. Передающая и результирующая
2. Оздоровительная и агитационная
3. Рекреативная
4. Воспитательная и образовательная

**5) Что означает рекреативная функция?**

1. Восстанавливающая
2. Отдых путем развлечений
3. Пассивный отдых
4. Отдых с использованием физических упражнений

**6) Перечислите предметные ценности, созданные физической культурой**

1. Теория и практика физической культуры
2. Средства и методы физической культуры
3. Материальное, кадровое, агитационно-пропагандистское обеспечение физической культуры
4. Система организации и управления физкультурным движением

**7) Какие функции присущи физической культуре в ее предметно-ценностной форме?**

1. Оздоровительная
2. Организующая
3. Реализующая
4. Трансляционная

**8) Назовите функции результативной формы существования физической культуры**

1. Информационная
2. Развлекательная
3. Ориентирующая
4. Стимулирующая

**9) Что такое средства физической культуры?**

1. То, как решается двигательная задача
2. То, при помощи чего решается двигательная задача
3. Двигательные действия, помогающие укреплять здоровье
4. Упражнения, способствующие развитию мышления

**10) Что является основным средством физической культуры?**

1. Гигиенические факторы
2. Естественные силы природы
3. Физические упражнения
4. Рельеф местности

**11) Что такое методы физической культуры?**

1. Различные двигательные задачи
2. Однотипные, хорошо отработанные движения
3. То, как решается двигательная задача
4. То, при помощи чего решается двигательная задача

**12) На каком контингенте занимающихся наиболее часто используется игровой метод?**

1. В занятиях с детьми
2. С пожилыми людьми
3. С женщинами
4. С больными

**13) К какой группе методов относится соревновательный метод?**

1. Повторного выполнения упражнения
2. Частично регламентированного упражнения
3. Непрерывного выполнения упражнения
4. Строго регламентированного упражнения

**14) В каком из перечисленных ниже примеров имеет место соревновательный метод?**

1. Сдача студентами нормативов в беге на 100 м
2. Прыжки со скакалкой в течение 30 секунд
3. Десять бросков мяча в баскетбольную корзину
4. Бег 1000 м без учёта времени

**Тема: Основы обучения двигательным действиям**

*Контрольные вопросы*

**1) Что такое двигательное действие?**

1. Способность к эффективной целевой деятельности.
2. Совокупность условий организации занятий физическим воспитанием.
3. Средство решения двигательной задачи.
4. Возможность регулярного выполнения физических упражнений.

**2) Что такое двигательная задача?**

1. Оптимальная мера физического развития.
2. Деятельность, направленная на укрепление здоровья.
3. Возможность дозирования нагрузки.
4. Проблемная ситуация, решаемая посредством двигательного действия.

**3) На какие составляющие, можно разделить любое двигательное действие?**

1. Подготовительная, основная, завершающая.
2. Операции.
3. Периоды, циклы, фазы.

4. Основные опорные точки, характерные моменты.

**4) В схеме двигательного действия присутствуют такие части как:**

1. Ориентировочная, исполнительная, контрольно-корректировочная.
2. Иррадиация, концентрация, стабилизация.
3. Подготовительная, основная, заключительная.
4. Разгон, реализация, торможение, остановка.

**5) Что такое обучение?**

1. Процесс передачи знаний, умений, опыта от учителя ученику.
2. Процесс самосовершенствования.
3. Накапливание итогов деятельности индивидуума.
4. Процесс, направленный на обучение движениям.

**6) Формирование мотивации обучаемого обеспечивается:**

1. Дисциплинированностью и ответственностью обучаемого.
2. Примером окружающих, рабочей атмосферой обучения.
3. Жесткостью требований учителя.
4. Включением ученика в процесс обучения, в деятельность, требующую знаний, умений, навыков.

**7) Назовите характерный признак операции, как части двигательного действия.**

1. Необходимая часть двигательного действия.
2. Единство с другими частями действия в его биомеханической структуре.
3. Отличие от других частей действия по логике и механике.
4. Сохранение устремленности на цель и смысл действия.

**8) На чём фиксируется внимание ученика при первоначальном освоении двигательного действия?**

1. На главных элементах действия.
2. На характерных моментах.
3. На основных опорных точках
4. На лёгкости и свободе движений

**9) Назовите признаки, характеризующие основную опорную точку (ООТ)**

1. Поза тела в характерных моментах действия (движения).
2. Точка взаимодействия тела с опорой или предметом.
3. Объект локализации внимания и ощущения правильности действия.
4. Образ правильного действия в характерных моментах.

**10) Перечислите последовательность этапов обучения двигательным действиям.**

1. Первоначальное ознакомление, формирование двигательного умения, формирование двигательного навыка.
2. Начальное разучивание, формирование двигательного навыка, формирование двигательного умения.
3. Формирование двигательного навыка, формирование двигательного умения, разучивание.
4. Начальное разучивание, предобучение, углубленное разучивание.

**11) Что такое двигательное умение?**

1. Соотношение сознания и привычки в осуществлении действия.
2. Точность и стабильность результатов действия.
3. Решение двигательных задач с контролем внимания во всех ООТ.
4. Автоматизированный способ выполнения движения.

**12) Что такое двигательный навык?**

1. Исполнение действия с осознанным контролем во всех ООТ.
2. Решение двигательных задач с концентрацией внимания на конечной цели действия.
3. Решение двигательных задач с проговариванием общей схемы действия.
4. Последовательное соединение ООТ в соответствии со схемой ориентировочной основы действия.

## **Тема: Основы здорового образа жизни**

### *Контрольные вопросы*

#### **1) Здоровый образ жизни (ЗОЖ) это:**

1. выполнение человеком профессиональных и бытовых функций
2. ориентированность личности в направлении формирования, сохранения и укрепления здоровья
3. взаимосвязь между образом жизни и здоровьем человека
4. ориентирование на здоровьесберегающие технологии

#### **2) В понятие ЗОЖ входят следующие составляющие:**

1. двигательная активность, калорийное питание, сексуальная удовлетворённость
2. отказ от вредных привычек, оптимальный двигательный режим, рациональное питание, закаливание, личная гигиена, положительные эмоции
3. оптимальный двигательный режим, рациональное питание, закаливание, личная гигиена, положительные эмоции, табакокурение
4. оптимальный двигательный режим, рациональное питание, закаливание, личная гигиена, положительные эмоции, никотиновый и пивной синдром

#### **3) Для формирования научно-обоснованного режима дня студента необходимо, прежде всего, привести в соответствие с гигиенически допустимыми нормами затраты:**

1. неучебного и свободного времени
2. времени на отдых и сон
3. учебного, неучебного и свободного времени
4. времени на коммуникативное взаимодействие

#### **4) Сон это:**

1. некий резерв времени, который можно использовать для других целей
2. одна из форм бездеятельности организма
3. бессознательное состояние спящего человека
4. обязательная и наиболее полноценная форма ежедневного отдыха

#### **5) Рациональное питание это:**

1. физиологически полноценный прием пищи людьми с учетом калорийности продуктов питания
2. физиологически полноценный прием пищи людьми с учетом пола, возраста, характера труда и др. факторов
3. физиологически полноценный прием пищи людьми с учетом режима дня и местонахождения
4. физиологически полноценный прием пищи людьми с учетом характера труда

#### **6) Для всех систем организма пища служит источником энергии, часть которой идет на:**

1. основной обмен, усвоение пищи, пассивный отдых
2. основной обмен, умственную деятельность, физическую и профессиональную активность
3. основной обмен, усвоение пищи, физическую и профессиональную активность
4. основной обмен, усвоение пищи, физическую и профессиональную активность, пассивный отдых и сон

#### **7) Калорийность рациона питания обеспечивается за счет:**

1. жиров, белков, углеводов
2. жиров, углеводов

3. минеральных солей и воды
4. жиров, белков, углеводов, витаминов

**8) Важной стороной культуры питания является:**

1. соблюдение этикета за столом
2. умение поддерживать беседу за столом
3. воздержание от употребления спиртных напитков
4. режим питания и распределение калорийности пищи в течение суток

**Тема: Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности**

*Контрольные вопросы*

**1) Работоспособность это:**

1. способность человека преодолевать утомление при длительной физической нагрузке
2. воспитательная, игровая, соревновательная деятельность, основанная на применении физических упражнений
3. деятельность человека, направленная на достижение высоких спортивных результатов
4. способность человека выполнять конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности

**2) Что составляет основу работоспособности?**

1. Мотивация деятельности
2. Специальные знания, умения и навыки
3. Определенные психические и физиологические особенности
4. Физические особенности человека

**3) От чего зависит работоспособность?**

1. От уровня мотивации, поставленной цели,
2. Адекватной возможности личности
3. Желания и стремления к достижению цели
4. Материального стимулирования

**4) Перечислите факторы физиологического характера, от которых зависит работоспособность**

1. Состояние окружающей среды
2. Самосубъективное и способность к саморегуляции
3. Тип высшей нервной деятельности человека
4. Состояние здоровья, сердечно-сосудистой системы, дыхательной и др.

**5) Факторы физического характера, от которых зависит работоспособность, это:**

1. наличие или отсутствие травм
2. степень и характер освещенности помещения
3. температура воздуха, уровень шума и др.
4. использование медикаментозных препаратов

**6) К факторам психического характера, от которых зависит работоспособность, относятся:**

1. самосубъективное, настроение, мотивация и др.
2. материальное благосостояние
3. экипировка занимающегося
4. материально-техническое состояние мест занятий физической культурой и спортом

**7) От чего зависит работоспособность в учебной деятельности студента?**

- 1.Свойств личности
- 2.Особенностей нервной системы
- 3.Правильного распорядка дня
- 4.Темперамента

**8) В каком случае обеспечивается высокая работоспособность?**

- 1.Если питание правильно и рационально организовано с учетом требований калорийности, соответствующей возрасту и полу
- 2.Если соблюдается правильный режим сна и отдыха в суточном цикле студента
- 3.Если жизненный ритм правильно согласуется со свойственными организму естественными биологическими ритмами его психофизиологических функций
- 4.Если двигательная активность носит целенаправленный и систематический характер

**9) Изменение умственной работоспособности студента характеризуется последовательной сменой периодов:**

- 1.вработывания
- 2.постепенного повышения работоспособности
- 3.устойчивой и высокой работоспособности
- 4.периода снижения работоспособности

**10) Почему процесс восстановления работоспособности студента в течение первых 12 дней летнего каникулярного времени отличается более медленным развитием?**

- 1.Вследствие значительной глубины утомления, накопившегося за период всего учебного года
- 2.Вследствие значительного утомления, накопившегося в период летней экзаменационной сессии
- 3.Вследствии огрехов в составлении расписания экзаменационных сессий
- 4.Вследствии отсутствия зон релаксации в вузе

**11) Благодаря чему можно уменьшить состояние психической напряженности студентов в период экзаменов?**

- 1.Использованию дыхательных упражнений
- 2.Табакокурению
- 3.Качественной предварительной подготовки к экзамену
- 4.Психической саморегуляции

**12) Какие «малые формы» физической культуры наиболее доступны в режиме учебного труда студента?**

- 1.Спортивные игры
- 2.Утренняя гимнастика
- 3.Физкультпауза
- 4.Упражнения на тренажерах

**Тема: Спорт. Спортивная тренировка, спортивные соревнования**

*Контрольные вопросы*

**1) Что такое спорт?**

- 1.Деятельность человека, направленная на достижение высоких спортивных результатов и укрепление здоровья.
- 2.Воспитательная, игровая, соревновательная деятельность, основанная на применении физических упражнений, имеющая социально значимые результаты.
- 3.Деятельность человека, направленная на достижение материальных благ
4. Деятельность человека, направленная на формирование спортивного коллектива

**2) Любительский спорт - это:**

- 1.спорт, который для занимающихся им, не является основным занятием или профессией

2. спортивная деятельность, направленная на достижение спортивных результатов или побед на соревнованиях
3. спорт, который для занимающихся им, является основным занятием или профессией
4. средство активного отдыха

### **3) Массовый спорт - это:**

1. спорт, охватывающий большой контингент населения
2. спорт, направленный на повышение уровня физической подготовленности населения
3. спорт, направленный на сохранение здоровья и работоспособности
4. спорт, служащий средством активного отдыха

### **4) Спорт высших достижений или большой спорт - это:**

1. спортивная деятельность, направленная на достижение материального благосостояния
2. спортивная деятельность, направленная на продвижение по «карьерной лестнице»
3. спортивная деятельность, направленная на повышение уровня физической подготовленности населения, сохранение здоровья и работоспособности
4. спортивная деятельность, направленная на достижение максимально возможных спортивных результатов или побед на крупнейших спортивных соревнованиях

### **5) Для каких целей используется единая спортивная классификация?**

1. Для сравнения уровня достигнутых результатов как в одной спортивной дисциплине, так и между различными видами спорта
2. Для сравнения уровня мастерства спортсменов различных стран и континентов
3. Для сравнения уровня материально-технического оснащения спортивных объектов
4. Для сравнения уровня развития физкультуры и спорта в отдельно взятой стране

### **6) В связи с подвижным, динамичным характером в спортивную классификацию периодически вносят коррективы, на которые влияют:**

1. материальное благосостояние жителей государства
2. прогрессивные изменения в теории и практике подготовки спортсменов
3. техническая оснащенность
4. изменения политического курса государства

### **7) Что лежит в основе национальных видов спорта, культивируемые в отдельных регионах РФ?**

1. Культурные традиции региона
2. Национальные особенности народов, населяющих регион
3. Религиозные обряды и фольклор
4. Традиционные народные упражнения и игры

### **8) Каковы организационные особенности студенческого спорта?**

1. Доступность и возможность заниматься спортом в часы обязательных учебных занятий по дисциплине «Физическая культура»
2. Возможность заниматься спортом в свободное от учебных академических занятий время в вузовских спортивных секциях и самостоятельно
3. Возможность систематически участвовать в студенческих спортивных соревнованиях доступного уровня
4. Возможность иметь соответствующие льготы в период зачетной и экзаменационной сессии

### **9) Студенческие спортивные соревнования являются:**

1. средством активизации трудовой активности студента
2. формой организации досуга и релаксации
3. средством активизации общефизической и спортивно-прикладной подготовки
4. средством активизации спортивной подготовки студента

### **10) Спортивные результаты – это:**

1. показатель спортивных достижений студента в период обучения в вузе
2. интегративный показатель качества и эффективности обучения в вузе
3. интегративный показатель качества и эффективности психофизической подготовки студента, проводимой на учебно-тренировочных занятиях



4.интегративный показатель качества и эффективности психофизической подготовки студента, проводимой на лекционных и семинарских занятиях

**11) Являясь комплексными студенческими спортивными соревнованиями, зимние и летние Универсиады проводятся:**

- 1.один раз в год
- 2.один раз в два года
- 3.один раз в три года
- 4.один раз в четыре года

**12) Универсиады проводятся под эгидой:**

- 1.Международной федерации университетского спорта
- 2.Международного Олимпийского комитета
- 3.Международных федераций по видам спорта
- 4.Олимпийского комитета России

## **Тема: Профилактика травматизма при занятиях физической культурой и спортом**

### *Контрольные вопросы*

**1) Основными причинами травматизма могут быть:**

- 1.нарушения в методике занятий, невыполнение методических принципов доступности, постепенности и учета индивидуальных особенностей
- 2.неудовлетворительное состояние инвентаря и оборудования
- 3.недостаточное количество спортивного инвентаря
- 4.плохая подготовка мест занятий

**2) К внешним факторам, вызывающим спортивные травмы можно также отнести:**

- 1.неудовлетворительная физическая подготовленность занимающихся
- 2.несоблюдение мероприятий по самостраховке
- 3.перегрузка занимающимися площадок и залов по сравнению с нормами, недисциплинированность занимающихся
4. плохое санитарно-техническое состояние мест занятий, недостаток освещения, скользкие полы, отсутствие вентиляции

**3) Внутренние факторы, вызывающие спортивные травмы:**

- 1.занятия в состоянии утомления и переутомления
- 2.наличие в организме хронических очагов инфекции
- 3.отсутствие соответствующей экипировки для проведения занятий
- 4.внешняя среда (солнце, ветер, жара, холод и пр.)

**4) Что необходимо учитывать для профилактики переохлаждений и перегреваний организма?**

- 1.Погодные факторы (температура, влажность, ветер)
- 2.Степень закаленности занимающихся
- 3.Соответствие погодным условиям одежды и обуви
- 4.Степень физической подготовленности занимающихся

**5) Во время занятий физическими упражнениями у занимающихся бывают ушибы, ссадины, растяжения связок. На месте ушиба появляется:**

- 1.припухлость
- 2.изменение окраски кожи
- 3.боль
- 4.нарушение функции

**б) Для уменьшения боли и кровоизлияния место ушиба необходимо:**

- 1.наложить давящую повязку
- 2.наложить шину
3. охладить льдом, хлорэтилом
4. охладить смоченным холодной водой полотенцем

#### **7) Чем обрабатывают ссадины?**

- 1.антисептически обрабатывают 0,12%-ым раствором хлоргексидина
- 2.смазывают кожу раствором бриллиантовой зелени
- 3.смазывают кожу 2%-м спиртовым раствором йода
- 4.промывают водой и смазывают растительным маслом

#### **8) Растяжение связок сопровождается:**

- 1.артериальным кровотечением
- 2.венозным кровотечением
- 3.болью и припухлостью, впоследствии образуется кровоподтек
- 4.потерей сознания

#### **9) При растяжении связок на поврежденное место:**

- 1.накладывают стерильную повязку
- 2.прикладывают холодный компресс, затем накладывают давящую повязку
- 3.накладывают шину
- 4.выше зоны повреждения накладывают жгут

#### **10) При надрывах мышц и возникновении острой боли, область повреждения**

**нужно:**

- 1.охладить и выше места повреждения наложить повязку из эластичного бинта
- 2.согреть и выше места повреждения наложить повязку из эластичного бинта
- 3.смазать каким-либо жирным кремом
- 4.охладить и срочно госпитализировать больного