

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тверской государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Кафедра физической культуры

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

для студентов 1-2 курсов,

направление подготовки (специальность)
34.03.01 Сестринское дело

форма обучения
очно-заочная

Трудоемкость, зачетные единицы/ часы	2 з.е. / 72 ч.
в том числе:	
контактная работа	36 ч.
самостоятельная работа	36 ч.
Промежуточная аттестация, форма/семестр	Зачет / 2, 4

Тверь, 2023

I. Разработчики:

Заведующий кафедрой физической культуры, профессор В.Г. Осипов

Внешняя рецензия дана доцентом факультета физической культуры Тверского государственного университета к.б.н., доцентом Папиным М.А.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры 23 мая 2023 г (протокол № 9)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании профильного методического совета 22 мая 2023 г. (протокол № 5)

Рабочая программа утверждена на заседании Центрального координационно-методического совета 28 августа 2023 г (протокол №1)

II. Пояснительная записка

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки (специальности) Сестринское дело, с учётом рекомендаций основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) высшего образования.

1. Цель и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование общекультурных компетенций для оказания квалифицированной медицинской помощи в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

Задачи дисциплины:

- укреплять здоровье студентов, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую работоспособность и психомоторные навыки;
- развивать и совершенствовать основные двигательные качества; формировать устойчивую мотивацию к физическому самосовершенствованию;
- вырабатывать у студентов ценностные установки на применение средств и методов физической культуры как важнейшего компонента здорового образа жизни, фактора общекультурного развития и овладения медицинской профессией;
- совершенствовать двигательные навыки, необходимые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Формируемые компетенции	Индикатор достижений	Планируемые результаты обучения В результате изучения дисциплины студент должен:
УК-7 — Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Б.УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Знать: — принципы организации самостоятельных занятий физической культурой для поддержания должного уровня физической подготовленности — основные правила здорового образа жизни /ЗОЖ/ Уметь: — выбрать эффективные средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности — использовать двигательную активность как важнейший элемент здорового образа жизни

		<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками использования средств физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности – навыками использования средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	<p style="text-align: center;">Б.УК-7.2</p> <p style="text-align: center;">Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – основы и правила занятий физической культурой – возможности использования физической культуры в комплексе здоровьесберегающих технологий <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий – использовать средства физической культуры с учетом внутренних и внешних условий реализации <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками выбора необходимых средств физической культуры, в сочетании с другими здоровьесберегающими технологиями, для обеспечения здоровья и должного уровня трудоспособности

3. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется в рамках:

- обязательной части Блока 1 ОПОП бакалавриата в объеме 72 академических часов (2 зачетные единицы), в том числе 36 часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем, и 36 часа самостоятельной работы обучающихся.

Междисциплинарные связи дисциплины:

1. Нормальная физиология.

- Возрастно-половые особенности развития основных физических качеств и двигательных навыков.
 - Физиологические закономерности спортивной тренировки.
 - Основные физиологические константы спортсменов различных специальностей.
 - Энергозатраты организма при занятиях спортом.
2. Физическая реабилитация.
- Двигательная активность как важнейший фактор здорового образа жизни и активного долголетия.
 - Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.
 - Принципы построения занятий оздоровительной физкультурой.
 - Основы техники безопасности и профилактики травматизма и заболеваний у занимающихся физической культурой и спортом.
 - Методы контроля и самоконтроля за состоянием организма при занятиях физическими упражнениями.
3. Гигиена.
- Санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта.
 - Гигиенические нормы и требования к инвентарю и помещениям при занятиях физической культурой спортом.

4. Образовательные технологии

В процессе преподавания дисциплины используются следующие образовательные технологии, способы и методы формирования компетенций:

- традиционная лекция, методико-практическое занятие, мастер-класс, компьютерные презентации, самостоятельная работа с учебно-методической литературой.

5. Формы промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в форме «зачёта» в конце 2 и 4-го семестра и состоит из: заданий в тестовой форме и умения выбрать эффективное средство физической культуры для самосовершенствования, поддержания здоровья и работоспособности.

III. Учебная программа дисциплины

1. Содержание дисциплины

Базовая часть дисциплины «Физическая культура и спорт» - 72 часа	
1. Теоретический модуль (лекции) - 4 часа	
Тема 1.1.	Характеристика основных физических качеств человека /сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость/
Тема 1.2.	Принципы построения самостоятельных занятий оздоровительной

	физкультурой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
2. Методико-практический модуль - 32 часа	
Тема 2.1.	Средства и методические особенности развития и совершенствования силовых качеств
Тема 2.2.	Средства и методические особенности развития и совершенствования качества быстроты
Тема 2.3.	Средства и методические особенности развития и совершенствования выносливости
Тема 2.4.	Средства и методические особенности развития и совершенствования качества ловкости и гибкости
3. Самостоятельная работа студента – 36 часов	
Тема 3.1.	Выполнение упражнений на тренировку силовых качеств
Тема 3.2.	Выполнение упражнений на тренировку скоростных качеств
Тема 3.3.	Выполнение упражнений на тренировку выносливости
Тема 3.4.	Выполнение упражнений на тренировку ловкости
Тема 3.5.	Выполнение упражнений на тренировку гибкости

2. Учебно-тематический план дисциплины (в академических часах) и матрица компетенций*

Коды (номера) модулей (разделов) дисциплины и тем	Контактная работа обучающихся с преподавателем				Всего часов на контактную работу	Самостоятельная работа студента, включая подготовку к зачету	Итого часов	Формируемые Компетенции УК-7	Используемые образовательные технологии, способы и методы обучения	Формы текущего, рубежного и итогового контроля успеваемости
	Лекции	Семинарские занятия	Методико-практические занятия	Зачет						
1.1.	2				2		2	х	Л, КП	
1.2.	2				2		2	х	Л, КП	КВ
2.1.			8		8		8	х	МПЗ, МК	КВ
2.2.			8		8		8	х	МПЗ, МК	КВ
2.3.			6		6		6	х	МПЗ, МК	КВ
2.4.			6		6		6	х	МПЗ, МК	КВ
Зачет				2	2		2			Т
3.1.						8	8	х	МЛ	
3.2.						8	8	х	МЛ	
3.3.						8	8	х	МЛ	
3.4.						6	6	х	МЛ	
3.5.						6	6	х	МЛ	
Зачет				2	2		2			Т, ПН
ИТОГО:	4		28	4	36	36	72			

Образовательные технологии, способы и методы обучения: традиционная лекция (Л), методико-практическое занятий (МПЗ), мастер-класс (МК), компьютерные презентации (КП), методическая литература (МЛ).

Формы текущего, рубежного и итогового контроля: контрольные вопросы (КВ), тестирование (Т), практический навык (ПН).

IV. Фонд оценочных средств для контроля уровня сформированности компетенций (Приложение № 1)

1. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости

Текущий контроль осуществляется в виде:

- контрольных вопросов для оценки усвоения студентами учебного материала;

1.1. Примеры вопросов для контроля усвоения учебного материала

- 1) Влияние двигательной активности на функциональные возможности сердечно-сосудистой системы.
- 2) Характеристика медицинских групп для занятий физической культурой.
- 3) Принципы ведения дневника самоконтроля.
- 4) Особенности построения занятий утренней гигиенической гимнастикой.
- 5) Признаки чрезмерной физической нагрузки на учебных занятиях.
- 6) Оптимальная частота сердечных сокращений при самостоятельных занятиях физической культурой.
- 7) Характеристика физического качества «выносливость».
- 8) Средства и методические особенности развития качества «выносливость».
- 9) Варианты двигательной активности в режиме дня студента.
- 10) Характеристика аэробной и анаэробной мышечной нагрузки.
- 11) Средства и методические особенности развития скоростных качеств.
- 12) Средства и методические особенности развития гибкости.

Критерии оценки ответов на вопросы по изучаемому материалу:

- «Удовлетворительно» - обучающийся достаточно хорошо ориентируется в изучаемом материале без наводящих подсказок преподавателя.
- «Не удовлетворительно» - обучающийся плохо ориентируется в учебном материале даже с помощью наводящих подсказок преподавателя.

1.2. Примеры заданий в тестовой форме.

Укажите один или несколько правильных ответов

1. ТЕРМИНОМ "ГИПОКИНЕЗИЯ" ОБОЗНАЧАЮТ:
 - 1) снижение тонуса мышц и силы мышечных сокращений
 - 2) снижение оптимального объема двигательной активности(Эталон ответа: 2)
2. РЕГУЛЯРНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ:
 - 1) являются фактором риска для здоровья
 - 2) являются элементом здорового образа жизни
 - 3) способствуют активному долголетию и повышению качества жизни(Эталон ответа: 2,3)
3. ПРОВЕДЕНИЕ РАЗМИНКИ ПЕРЕД ФИЗИЧЕСКИМИ НАГРУЗКАМИ:

- 1) противодействует процессу утомления
 - 2) ускоряет процесс вработывания и является профилактикой травм в спорте
(Эталон ответа: 2)
4. ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ТРЕНИРОВАННОСТИ ОРГАНИЗМА БОЛЕЕ ФИЗИОЛОГИЧНО:
- 1) постепенно увеличить физическую нагрузку на тренировках
 - 2) сразу увеличить физическую нагрузку до нужного уровня
(Эталон ответа: 1)
5. КАКИЕ УРОВНИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЕ:
- 1) незначительная нагрузка
 - 2) поддерживающая нагрузка
 - 3) тренирующая нагрузка
 - 4) чрезмерная нагрузка
(Эталон ответа: 2,3)
6. МЕДИЦИНСКИЕ ГРУППЫ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ:
- 1) основная
 - 2) смешанная
 - 3) подготовительная
 - 4) дополнительная
 - 5) специальная
(Эталон ответа: 1,3,5)

Критерии оценки тестового контроля:

- «Зачтено» – 71-100% правильных ответов;
- «Не зачтено» – 70% и менее правильных ответов.

1.3. Перечень практических навыков, которые необходимо освоить студенту, в соответствии с формируемыми компетенциями

1. Уметь выбрать средства и методы физической культуры для физического самосовершенствования.
2. Уметь выбрать средства и методы физической культуры для поддержания здоровья и работоспособности.

Критерии оценки выполнения практических навыков:

- «Зачтено» - студент умеет выбрать эффективные средства физической культуры для развития и совершенствования основных физических качеств, поддержания здоровья и работоспособности.
- «Не зачтено» - студент допускает серьезные ошибки при выборе средств физической культуры для развития и совершенствования основных физических качеств, поддержания здоровья и работоспособности.

2. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (зачет)

К промежуточной аттестации допускаются студенты, получившие «зачтено» за этапы рубежного контроля.

Этапы проведения промежуточной аттестации:

- 1) Задания в тестовой форме
- 2) Задания по выбору эффективных средств физической культуры для физического самосовершенствования, поддержания здоровья и работоспособности

2.1. Примеры заданий в тестовой форме.

Укажите один или несколько правильных ответов

1. ИЗМЕНЕНИЯ В ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОМ АППАРАТЕ ПОД ВЛИЯНИЕМ РЕГУЛЯРНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

- 1) улучшаются силовые показатели мышц
- 2) совершенствуется телосложение
- 3) повышается пластичность и экономность в движениях
- 4) снижается роль мышц как вспомогательного фактора кровообращения
- 5) снижается эластичность и крепость связок и сухожилий
- 6) формируется более прочный костный скелет

(Эталон ответа: 1,2,3)

2. ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭФФЕКТА, КАК ДОЛЖНЫ СООТНОСИТЬСЯ МЕЖДУ СОБОЙ ОБЪЕМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ И КОЛИЧЕСТВО ЗАНЯТИЙ В НЕДЕЛЮ

- 1) чем реже количество занятий, тем больше должна быть нагрузка на одном занятии
- 2) чем реже количество занятий, тем меньше должна быть нагрузка на одном занятии
- 3) величина нагрузки не зависит от количества занятий в неделю

(Эталон ответа: 1)

3. КАКОЙ ВИД ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВЕН ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

- 1) силовая нагрузка
- 2) скоростная нагрузка
- 3) нагрузка на выносливость
- 4) скоростно-силовая нагрузка

эталон ответа: 3

4. ОПТИМАЛЬНАЯ ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ ВО ВРЕМЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК У ЗДОРОВЫХ ЛЮДЕЙ

- 1) 220 – возраст
- 2) 200 – возраст
- 3) 190 – возраст
- 4) 180 – возраст
- 5) 170 – возраст

(Эталон ответа: 5)

5. ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ВАЖНЕЙШЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ИМЕЮТ СЛЕДУЮЩИЕ ЭЛЕМЕНТЫ ОБРАЗА ЖИЗНИ:

- 1) пристрастие к углеводной пище
- 2) двигательная активность
- 3) психоэмоциональная устойчивость
- 4) гипокинезия
- 5) отсутствие вредных привычек

(Эталон ответа: 2,3,5)

Критерии оценки тестового контроля:

- «Зачтено» – 71-100% правильных ответов;
- «Не зачтено» – 70% и менее правильных ответов.

2.2. Примеры заданий по выбору средств физической культуры для физического самосовершенствования, поддержания здоровья и работоспособности (оценка умений)

- 1) Выбрать эффективные средства физической культуры для повышения физической выносливости.
- 2) Выбрать эффективные средства физической культуры для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.
- 3) Выбрать эффективные средства физической культуры для повышения силовых качеств человека.
- 4) Выбрать эффективные средства физической культуры для укрепления опорно-двигательного аппарата.
- 5) Выбрать эффективные средства физической культуры для поддержания общей физической работоспособности.

Критерии оценки выполнения заданий по использованию средств физической культуры:

- «Зачтено» - студент умеет правильно выбрать средства физической культуры для развития и совершенствования основных физических качеств, поддержания здоровья и работоспособности.
- «Не зачтено» - студент допускает серьезные ошибки при выборе средств физической культуры для развития и совершенствования основных физических качеств, поддержания здоровья и работоспособности.

2.3. Критерии итоговой оценки за освоение дисциплины «Физическая культура и спорт»

Итоговая оценка студентам за освоение дисциплины выставляется по совокупности выполнения зачетных требований промежуточной аттестации.

1. «**Зачтено**» - выставляется студенту, показавшему полное освоение планируемых компетенций, предусмотренных программой, получивший оценку «зачтено» за два этапа промежуточной аттестации.
2. «**Не зачтено**» выставляется студенту, не показавшему освоение планируемых компетенций, предусмотренных программой, получившему оценку «не зачтено» на любом из этапов промежуточной аттестации.

V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины:

а). Основная литература:

1. Письменский, И.А. Физическая культура [Текст]: учебник /И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов. – Москва: Юрайт, 2016. – 493 с.

б). Дополнительная литература:

1. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни [Текст]: учебное пособие /Ю.П. Кобяков. – Ростов н/Д: Феникс, 2014. – 252 с.
2. Осипов, В.Г. Технология физкультурно-оздоровительных занятий для девочек и девушек [Текст]: монография /В.Г. Осипов, Э.В. Буланова. – Тверь, РИЦ ТГМА, 2014. – 233с.

2. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1. Осипов, В.Г. Обучение элементам волейбола: верхняя и нижняя передача мяча: методические рекомендации /В.Г. Осипов, А.В. Данилов. - Тверь: [б.и.], 2018. – 16 с.
2. Осипов, В.Г. Обучение техническим и тактическим элементам игры в волейбол [Текст]: методические рекомендации /В.Г. Осипов, А.В. Данилов. – Тверь: [б.и.], 2016. – 16 с.
3. Осипов, В.Г. Обучение техническим и тактическим элементам игры в баскетбол [Текст]: методические рекомендации /В.Г. Осипов, Л.А. Коршунова. – Тверь: [б.и.], 2016. – 15 с.
4. Осипов, В.Г. Обучение бегу на короткие и длинные дистанции [Текст]: методические рекомендации /В.Г. Осипов, В.М. Макаров, В.В. Федоров. – Тверь: [б.и.], 2016. – 16 с.
5. Осипов, В.Г. Развитие гибкости у студентов младших курсов на занятиях физической культурой [Текст]: методические указания /В.Г. Осипов, Э.В. Буланова, В.И. Лукинов. – Тверь: [б.и.], 2011. – 48 с.
6. Буланова, Э.В. Обучение техническим и тактическим элементам игры в бадминтон [Текст]: методические рекомендации /Э.В. Буланова, Э.А. Лебедева – Тверь: [б.и.], 2016. – 20 с.

3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины. Профессиональные базы данных, информационные справочные системы и электронные образовательные ресурсы:

Электронный справочник «Информо» для высших учебных заведений (www.informuo.ru);

Университетская библиотека on-line (www.biblioclub.ru);

Информационно-поисковая база Medline ([http:// www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed));

Бесплатная электронная библиотека онлайн «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» // <http://window.edu.ru/>;

4. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

4.1. Перечень лицензионного программного обеспечения:

1. Microsoft Office 2013:
 - Access 2013;
 - Excel 2013;
 - Outlook 2013 ;
 - PowerPoint 2013;
 - Word 2013;
 - Publisher 2013;
 - OneNote 2013.
2. Комплексные медицинские информационные системы «КМИС. Учебная версия» (редакция Standart) на базе IBM Lotus.
3. Программное обеспечение для тестирования обучающихся SUNRAV TestOfficePro

4.2. Перечень электронно-библиотечных систем (ЭБС):

1. Электронно-библиотечная система «Консультант студента» (www.studmedlib.ru);
2. Консультант врача. Электронная медицинская библиотека [Электронный ресурс]. – Москва: ГЭОТАР-Медиа. – Режим доступа: www.geotar.ru;
3. Электронная библиотечная система eLIBRARY.RU (<http://www.elibrary.ru>)

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

- Теоретические занятия по дисциплине «Физическая культура» должны дать студенту базовые знания по теории и методике физической культуры, раскрыть социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
- Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура» дают студенту методические и практические навыки по использованию средств физической культуры для развития и поддержания основных физических качеств человека /силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости/.

VI. Научно-исследовательская работа студента

- Научно-исследовательская работа студентов организована в рамках работы кружка СНО на кафедре физической культуры.
- Практикуется реферативная работа и проведение научных исследований с последующим выступлением на секционных конференциях СНО «Валеология» и итоговых конференциях СНО ТГМУ, а также публикацией статей (тезисов) в сборниках студенческих работ.

VII. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт»

№ п/п	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1.	Спортивный зал /540 кв.м./	Площадки для игры в волейбол, баскетбол; шведские стенки, силовые тренажеры, спортивный инвентарь
2.	Загородный спортивно-оздоровительный лагерь	Спортивные площадки для игры в волейбол, баскетбол, футбол.
3.	Стадион «Химик» (на безвозмездной основе)	Корт для мини-футбола, беговая дорожка, площадки для занятий общей физической подготовкой.
4.	Плавательный бассейн (аренда)	Дорожки для плавания, пенопластовые плотки.

*Специальные помещения - учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы.

Приложение № 1

**Фонды оценочных средств
для проверки уровня сформированности компетенций (части компетенций)
для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

_____ I. Компетенция УК – 7 _____

1) Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенции на уровне «Знать» (воспроизводить и объяснять учебный материал с требуемой степенью научной точности и полноты):

Задания в тестовой форме

1. **ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ТРЕНИРОВАННОСТИ ОРГАНИЗМА БОЛЕЕ ФИЗИОЛОГИЧНО:**
 - 1) постепенно увеличивать физическую нагрузку на тренировках
 - 2) сразу увеличить физическую нагрузку до нужного уровня
 - 3) поддерживать физическую нагрузку на стабильном уровне

2. **ПРИ НЕДОСТАТКЕ НАГРУЗКИ, ЧТО СЛЕДУЕТ ПОВЫШАТЬ НА НАЧАЛЬНЫХ ЭТАПАХ ЗАНЯТИЙ:**
 - 1) интенсивность нагрузки
 - 2) продолжительность (объем) нагрузки
 - 3) продолжительность и интенсивность нагрузки

3. ЕСЛИ ВАС УСТРАИВАЕТ ДОСТИГНУТЫЙ УРОВЕНЬ ТРЕНИРОВАННОСТИ, СЛЕДУЕТ:
 - 1) продолжать постепенно увеличивать физическую нагрузку на тренировках
 - 2) поддерживать физическую нагрузку на этом уровне
 - 3) снизить физические нагрузки
 - 4) совсем прекратить тренировки

4. КАКИЕ УРОВНИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЕ:
 - 1) незначительная нагрузка
 - 2) поддерживающая нагрузка
 - 3) тренирующая нагрузка
 - 4) чрезмерная нагрузка

5. ЛИНЕЙНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ МЕЖДУ МОЩНОСТЬЮ РАБОТЫ И УВЕЛИЧЕНИЕМ ЧСС ЛЕЖИТ В ДИАПАЗОНЕ:
 - 1) 90 - 140 уд/мин
 - 2) 100 - 150 уд/мин
 - 3) 110 - 170 уд/мин
 - 4) 140 - 190 уд/мин

6. ПУЛЬСОВОЙ РЕЗЕРВ РАССЧИТЫВАЕТСЯ ПО ФОРМУЛЕ:
 - 1) ЧСС трен. - ЧСС покоя
 - 2) ЧСС макс. - возраст
 - 3) ЧСС макс. - ЧСС покоя

7. УСИЛЕНИЕ КРОВООБРАЩЕНИЯ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРОИСХОДИТ В ОРГАНИЗМЕ ЗА СЧЕТ:
 - 1) повышения ЧСС
 - 2) увеличение ударного объема сердца
 - 3) изменение тонуса сосудов (расширение капиллярной сети)
 - 4) повышения амплитуды движений диафрагмы

8. ПО КАКОЙ ФОРМУЛЕ МОЖНО ВЫЧИСЛИТЬ ОПТИМАЛЬНУЮ ЧСС ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ:
 - 1) ЧСС тр. = 140 - возраст
 - 2) ЧСС тр. = 150 - возраст
 - 3) ЧСС тр. = 160 - возраст
 - 4) ЧСС тр. = 170 - возраст
 - 5) ЧСС тр. = 200 - возраст
 - 6) ЧСС тр. = 220 - возраст

9. ПО КАКОЙ ФОРМУЛЕ МОЖНО ВЫЧИСЛИТЬ МАКСИМАЛЬНО ДОПУСТИМУЮ ЧСС ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК:
 - 1) ЧСС = 180 - возраст
 - 2) ЧСС = 200 - возраст

3) ЧСС = 220 - возраст

10. КАКИМ ТРЕНИРОВКАМ СЛЕДУЕТ ОТДАТЬ ПРЕДПОЧТЕНИЕ ДЛЯ ОБЩЕГО УКРЕПЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА:

- 1) комплексным занятиям, имеющим разностороннюю направленность
- 2) занятиям, в которых используется один вид нагрузки

11. КАКИЕ ИЗ ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ УПРАЖНЕНИЙ ИМЕЮТ НАИБОЛЬШЕЕ ЗНАЧЕНИЕ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВКАХ:

- 1) циклические упражнения, выполняемые в аэробном режиме
- 2) циклические упражнения, выполняемые в анаэробном режиме
- 3) ациклические упражнения

12. КАКОЙ ВИД ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВЕН ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ:

- 1) силовая нагрузка
- 2) скоростная нагрузка
- 3) нагрузка на выносливость

13. ФИЗИЧЕСКУЮ ТРЕНИРОВКУ ЦЕЛЕСООБРАЗНО НАЧИНАТЬ:

- 1) сразу с тренировочной нагрузки
- 2) с выполнения разминки
- 3) с выполнения психо-мышечной релаксации

2) Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенции на уровне «Уметь» (решать типичные задачи на основе воспроизведения стандартных алгоритмов решения):

Задача 1. Выберите из перечисленных вариантов физических нагрузок наиболее эффективные для повышения выносливости: бег в максимальном темпе, бег в медленном темпе, бег в среднем темпе.

Задача 2. Выберите из перечисленных вариантов физических нагрузок наиболее эффективные для повышения скоростных качеств: бег на дистанцию 1000 м, бег на дистанцию 2000 м, бег на дистанцию 100 м.

Задача 3. Выберите из перечисленных вариантов физических нагрузок наиболее эффективные для повышения силовых качеств: волейбол, баскетбол, занятия с гантелями.

Задача 4. Выберите из перечисленных вариантов физических нагрузок наиболее эффективные для повышения ловкости: плавание, занятия на силовых тренажерах, подвижные игры.

Задача 5. Выберите из перечисленных вариантов физических нагрузок наиболее эффективные для повышения гибкости: беговые упражнения, силовые упражнения, акробатические упражнения.

Перечень практических навыков, входящих в данную компетенцию:

1. Уметь выбрать средства физической культуры для повышения физической выносливости.
2. Уметь выбрать средства физической культуры для повышения скоростных качеств.

3. Уметь выбрать средства физической культуры для повышения силовых качеств.
4. Уметь выбрать средства физической культуры для повышения ловкости.
5. Уметь выбрать средства физической культуры для повышения гибкости.
- 6.
7. Уметь выбрать средства физической культуры для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.
8. Уметь выбрать средства физической культуры для повышения силовых качеств человека.
9. Уметь выбрать средства физической культуры для укрепления опорно-двигательного аппарата.
10. Уметь выбрать средства физической культуры для поддержания общей физической работоспособности.