

# КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Осенний семестр 2026/2027 уч. г.

График освоения дисциплины

## «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

### 1 КУРС – ЗДО

| Сроки                   | Задание                                                                                                                                                                                                                      | Примечание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 02 ноября<br>2026 г.    | Освоение лекционного материала вводной лекции                                                                                                                                                                                | До 2 ноября 2026 г.<br>(проставляются баллы в ЭИОС – 1 колонка)<br><i>См. Приложение 1</i>                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 16 ноября<br>2026 года  | Освоение лекционного материала в системе Moodle (самостоятельно).<br>Необходимо ответить на вопросы тестовых заданий в системе Moodle по дисциплине ФКиС для ОЗиЗО обучения 1 семестр                                        | До 16 ноября 2026 г.<br><b>1 рейтинговый контроль</b><br>(суммируются баллы в ЭИОС – 1 колонка)<br><i>См. Приложение 2</i>                                                                                                                                                                                                                      |
| 01 декабря<br>2026 года | Самостоятельная работа – ТИР (тематическая исследовательская работа)                                                                                                                                                         | До 1 декабря 2026 г.<br>12-я неделя<br><b>2 рейтинговый контроль</b><br>(проставляются баллы в ЭИОС – 2 колонка)<br>Студенты самостоятельно выбирают раздел из предложенного задания (темы заданий не должны повторяться в группе!!!).<br>Задание и методические рекомендации к выполнению задания ТИР в приложении.<br><i>См. Приложение 3</i> |
| 14 декабря<br>2026 г.   | Самостоятельная работа – Воздействие физической тренировки на организм человека. Методы самоконтроля.<br>Составление комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики.<br>Практика измерения и расчета показателей ЧСС | Правила оформления и заполнения отчетного бланка приложены.<br>Студенты самостоятельно распределяют в группе тему работы. Темы не должна повторяться!<br><i>См. Приложение 4</i>                                                                                                                                                                |

|                                                                                        |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Январь 2027 г. –<br/>расписание<br/>лекций и зачетов<br/>составляет<br/>деканат</b> | Контроль освоения лекционного материала. Выполнение тестовых контрольных заданий (письменные ответы (открытые) на вопросы по темам лекций) | После каждой лекции студентам предложены три вопроса, на которые необходимо дать письменный развернутый ответ. Работы сдаются сразу после лекций (вопросы <b>для самоконтроля</b> прилагаются)<br><b>См. Приложение 5</b> |
| <b>Январь 2027 г. –<br/>расписание<br/>лекций и зачетов<br/>составляет<br/>деканат</b> |                                                                                                                                            | <b>На зачет</b> необходимо распечатать <b>титулы</b> :<br>- ТИР<br>- Бланк ПР<br>- Бланки выполненных письменных тестовых заданий по материалам лекций (очных)                                                            |

**Приложение 1**

**КОНТРОЛЬ ОСВОЕНИЯ ЛЕКЦИОННОГО МАТЕРИАЛА – Вводная лекция**

Вводная лекция размещается на странице кафедры спорта РХТУ ВК.

Контроль лекционного материала - тесты в Гугл форме.

**Приложение 2**

**КОНТРОЛЬ ОСВОЕНИЯ ЛЕКЦИОННОГО МАТЕРИАЛА**

Обучающийся отвечает в системе Moodle – ФКиС для ОЗиЗО 1 семестр

**Приложение 3**

**САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА –**

**Тематическая исследовательская работа (ТИР)**

| <b>Буква<br/>фамилии</b> | <b>Тема</b>                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>А</b>                 | Возникновение и первоначальное развитие физической культуры и спорта (ФКиС) в первобытном обществе:<br>- Происхождение физических упражнений и игр;<br>- Игры и физические упражнения в родовом обществе |
| <b>Б</b>                 | ФКиС в государствах древнего мира:<br>- Древний Восток;<br>- Древняя Греция;<br>- Олимпийские праздники и другие гимнастические агоны;<br>- Древний Рим.                                                 |
| <b>В</b>                 | ФКиС в средние века:<br>- Европа;                                                                                                                                                                        |

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Азия, Африка, Америка;</li> <li>- Возвращение забытых олимпийских традиций</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Г     | <p>Фамилия на «Г»: ФКиС в новое время:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Становление и развитие научно-педагогических основ физического воспитания и спорта;</li> <li>- Гимнастические системы;</li> <li>- Физическое воспитание и спорт в колониальных и зависимых странах;</li> <li>- Любительский и профессиональный спорт;</li> <li>- Физическое воспитание и спорт накануне и в годы первой мировой войны.</li> </ul>                                                   |
| Д     | <p>ФКиС с начала 20-х годов до окончания второй мировой войны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Германия, Италия, Япония;</li> <li>- США, Франция, Великобритания, Скандинавские и другие страны</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Е – Ё | <p>ФКиС с начала 20-х годов до окончания второй мировой войны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие рабочего спорта в странах мира;</li> <li>- Борьба спортсменов против фашизма в годы второй мировой войны</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                |
| Ж     | <p>ФКиС после второй мировой войны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитые страны Запада: <ul style="list-style-type: none"> <li>а) физическое воспитание и спорт в учебных заведениях;</li> <li>б) самостоятельное спортивно-гимнастическое движение;</li> </ul> </li> <li>- Развивающиеся страны;</li> <li>- Бывшие социалистические страны (конец 40-х – конец 80-х гг.;</li> <li>Страны мира в конце XX века.</li> </ul>                                             |
| З     | <p>ФКиС нашей страны с древнейших времен до XVIII века:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Физические упражнения и игры до образования древнерусского государства (до IX в. Н.э.);</li> <li>- Физическая культура в Российском государстве (IX-XVII вв.);</li> <li>- Вопросы физического воспитания в медицинской и педагогической литературе эпохи Средневековья.</li> </ul>                                                                                                 |
| И – Й | <p>ФКиС в Российской империи с XVIII в. До второй половины XIX в.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Введение физического воспитания в учебных заведениях;</li> <li>- Военно-физическая подготовка в русской армии;</li> <li>- Физическое воспитание и спорт в быту народов Российской империи;</li> <li>- Спорт и игры в быту дворянства;</li> <li>- Развитие педагогической и естественнонаучной мысли в области физического воспитания.</li> </ul>                        |
| К     | <p>Фамилия на «К»: Развитие ФКиС во второй половине XIX века:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие идейно-теоретических и научных основ системы физического воспитания и спорта;</li> <li>- Учение П.Ф. Лесгафта о физическом образовании и его педагогическая деятельность;</li> <li>- Физическая подготовка в учебных заведениях и в армии;</li> <li>- Создание спортивных клубов и развитие спорта;</li> <li>- Вступление России в олимпийское движение.</li> </ul> |
| Л     | <p>Фамилия на «Л»: ФКиС в начале XX века:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Общественное движение и русский спорт;</li> <li>- Физическое воспитание и спорт в учебных заведениях;</li> <li>- Развитие теории и методики физического воспитания и спорта;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                          |

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие спорта и участие русских спортсменов в международных соревнованиях;</li> <li>- Первые олимпийские старты русских спортсменов. Последователи Бутовского А.Д.;</li> <li>- Всероссийские олимпиады;</li> <li>- Русский спорт в годы первой мировой войны;</li> </ul>                                                                                                                    |
| <b>М</b>     | <p>Фамилия на «М»: ФКиС в России в период от революций 1917 г. До начала 20-х гг.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Состояние спортивно-гимнастического движения в период от февраля до октября 1917 г.;</li> <li>- Всеобуч и спорт;</li> <li>- Преобразования в области физического воспитания в школах;</li> <li>- Первые успехи советского физкультурного движения;</li> <li>- Выход из олимпийского движения</li> </ul> |
| <b>Н</b>     | <p>Развитие ФКиС в 20-е годы</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Переход на новые формы и методы организации физического воспитания и руководства физкультурным движением;</li> <li>- От кружков физкультуры – к спортивным секциям;</li> <li>- Трудное начало международных спортивных связей.</li> </ul>                                                                                                                    |
| <b>О</b>     | <p>Развитие ФКиС в 30-е годы</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные тенденции развития;</li> <li>- Усиление политизации и военизации;</li> <li>- Физическое воспитание и спорт среди учащейся молодежи;</li> <li>- Становление и развитие советской школы спорта;</li> </ul> <p>Развитие международных спортивных связей.</p>                                                                                           |
| <b>П</b>     | <p>Фамилия на «П»: ФКиС в годы Великой отечественной войны</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Военно-физическая подготовка населения страны в годы войны;</li> <li>- Советские спортсмены на фронтах войны;</li> <li>- Физкультурная работа в тылу страны.</li> </ul>                                                                                                                                                        |
| <b>Р</b>     | <p>Развитие ФКиС со второй половины 40-х гг. до распада СССР</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Восстановление и дальнейшее развитие физкультурного движения;</li> <li>- Спартакиады народов СССР;</li> <li>- Развитие науки о физическом воспитании и спорте;</li> <li>- Физическое воспитание и спорт в учебных заведениях.</li> </ul>                                                                                     |
| <b>С – Т</b> | <p>Международные связи советских спортсменов с середины 40-х до конца 80-х гг.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Выход на мировую спортивную арену;</li> <li>- Возвращение в олимпийское сообщество;</li> <li>- Советские спортсмены на олимпийских играх;</li> <li>- Рост авторитета отечественного спорта на чемпионатах мира, Европы и других соревнованиях.</li> </ul>                                                  |
| <b>У – Ф</b> | <p>ФКиС в России после распада СССР</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Создание Олимпийского комитета России;</li> <li>- Развитие физкультурно-спортивных общественных организаций;</li> <li>- Развитие спортивной науки;</li> <li>- Спорт, соревнования, спартакиады;</li> <li>- Развитие спорта инвалидов;</li> <li>- Профессионализация спорта.</li> </ul>                                                                |
| <b>Х – Ц</b> | <p>Российский спорт в международном спортивном и олимпийском движении</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Расширение международных спортивных связей;</li> <li>- Спортсмены России на Играх Олимпиад и Зимних олимпийских играх;</li> <li>- Подготовка к играм (указывается очередность игр, город и страна проведения и порядковый номер)</li> </ul>                                                                                                                                      |
| <b>Ч – Ш</b> | <p>Возникновение и первоначальное развитие Международного спортивного и олимпийского движения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Первый Международный атлетический конгресс;</li> <li>- От олимпийской идеи – к практике олимпийского движения</li> </ul>                                                                                                                                                      |
| <b>Щ – Э</b> | <p>Международное спортивное и олимпийское движение в первой половине XX века:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Расширение международного спортивного движения;</li> <li>- Игры Олимпиад и Зимние Олимпийские игры;</li> <li>- МОК и его президенты. Олимпийские конгрессы.</li> </ul>                                                                                                                         |
| <b>Ю – Я</b> | <p>Международное спортивное и олимпийское движение во второй половине XX века:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Олимпизм, МОК и его президенты во второй половине XX в.;</li> <li>- Игры олимпиад (летние);</li> <li>- Зимние Олимпийские игры;</li> <li>- Продолжение олимпийских традиций (Паралимпийские игры);</li> <li>- Олимпийские конгрессы и проблемы современного олимпийского движения.</li> </ul> |

### Сроки выполнения

- выполненное задание, должно быть предоставлено студентом на проверку **не позднее 01 декабря 2026 г.**

### Обучающийся предоставляет

- презентацию, выполненную в программе - «Powerpoint» или «Google презентация» *(файл обязательно в формате PDF).*

### Порядок выполнения работы

- 1) Определение темы работы по букве фамилии.
- 2) Подбор и изучение литературных и информационных источников по теме.
- 3) Анализ и структуризация информации, необходимой для полного раскрытия темы задания.
- 4) Представление обработанного материала (содержащего информацию о развитии физической культуры и спорта в определенный исторический период времени) в виде презентации по каждому пункту подразделов темы.
- 5) Список литературы или информационных источников для изучения и анализа информации, определяется студентом самостоятельно (источники свободного доступа).
- 6) Иллюстративный материал должен быть обязательно представлен, как сопутствующий материал для конкретики описания исторических событий.

### Содержание слайдов презентации

- презентация должна включать: **не менее 25 слайдов:**

#### слайд 1

- Российский химико-технологический университет имени Д.И. Менделеева,
- Кафедра физического воспитания,
- Название презентации,

- Данные студента, выполнившего работу (ФИО – полностью, учебная группа),
- ФИО преподавателя, кто проверяет работу,
- Москва, 2026;

**слайд 2** – краткое введение в тему работы

**слайд 3, 4, 5.....** – подробное раскрытие темы (схемы, графики, фотографии – приветствуются)

**слайд n-1** – список литературы и интернет ресурсов. Каждую схему, изображение необходимо *сопроводить ссылками на используемый ресурс*

**слайд n (заключительный)** – «Спасибо за внимание»

### **Отправка работы на проверку**

Студенты отправляют выполненные работы для проверки на почту ведущему преподавателю.

**В теме письма необходимо указать:** учебная группа, ФИО студента, Направленные файлы должны быть подписаны аналогичным образом.

После проверки работы, студенту ответным письмом высылается информация о принятии выполненного задания на проверку или о необходимости его доработки.

Всю переписку рекомендуется вести единым архивом, сохраняя тему письма, с целью возможности восстановления и просмотра ранее направленной информации.

### *Приложение 4*

## **САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

**Тема: Воздействие физической тренировки на организм человека.**

### **Методы самоконтроля**

Практическая работа № 1: **Составление комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики. Практика измерения и расчета показателей ЧСС.**

Задания практической работы (далее ПР №1), предназначены для выполнения студентами ОЗ и ЗО отделения. Выполнение заданий производится студентами в соответствии с методическими рекомендациями и использованием учебно-методических материалов, разработанных к данному блоку.

Выполненные задания ПР №1, необходимо направить на почту преподавателю, ответственному за проверку работы, соответствующего факультета, учебного курса или учебной группы.

На проверку студент направляет сразу оба задания. По частям задания на проверку не принимаются.

Почты преподавателей для отправки работ указаны в *Приложении 5*.

**В теме письма и в названии файла студент указывает данные в следующем порядке: учебная группа \_ ФИО студента \_ ПР \_ задание 1**

После проверки работы, студенту ответным письмом высылается информация о принятии выполненного задания на проверку или о необходимости его доработки.

Всю переписку рекомендуется вести единым архивом, сохраняя тему письма, с целью возможности восстановления и просмотра ранее направленной информации.

### **Задание № 1**

#### **Составление комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики**

#### **Сроки выполнения**

- выполненное задание, должно быть предоставлено студентом **на проверку не позднее 14 декабря 2026 г.**

#### **Содержание задания**

В ходе выполнения задания, обучающемуся необходимо:

- изучить методические рекомендации к выполнению задания, используя информационный контент вводной лекции, видео-консультации и примерного комплекса упражнений;
- освоить технику выполнения примерных упражнений с учетом комментариев преподавателя;
- самостоятельно составить **комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики**, с указаниями к количеству повторов каждого упражнения, и рекомендациями к технике выполнения;
- представить на проверку презентационный **материал (не менее 25 слайдов), с полным описанием и фотоотчетом личного выполнения комплекса из 12 – 15 упражнений**, методические указания (исходное положение, порядок и техника выполнения упражнений, рекомендуемое количество повторений одного упражнения, указать функциональную направленность упражнения). Каждое упражнение описывается подробно (*образец описания см. в методических указаниях*).

#### **Методические указания и требования к оформлению:**

##### **Правила оформления презентации**

**слайд 1** - Российский химико-технологический университет имени Д.И. Менделеева, Кафедра физического воспитания, название презентации, данные студента, выполнившего работу (ФИО – полностью, учебная группа), ФИО преподавателя, кто проверяет работу, Москва, 2026 г.

**слайд 2** - краткое введение в тему работы (предназначение производственной гимнастики, особенности профессиональной сферы для которой составлен комплекс, целевая аудитория, которой рекомендуется выполнение представленного комплекса, функциональная направленность комплекса и т.д.).

**слайд 3, 4, 5.....** - описание составленного комплекса упражнений с приложенными фото личного исполнения, методические указания (исходное положение, порядок и техника выполнения упражнений, рекомендуемое количество повторений

одного упражнения, указать функциональную направленность упражнения). При необходимости можно использовать 2 слайда для описания одного упражнения.

**слайд п-1** - список используемой литературы и интернет ресурсов. Каждый источник сопровождать ссылками на используемый ресурс.

**слайд п (заключительный)** - «Спасибо за внимание»

К отчету обучающийся предоставляет:

- презентацию, выполненную в программе - «Powerpoint» или «Google презентация» (файл обязательно в формате PDF).

- для примерных упражнений комплекса приложить фотографии личного исполнения

- возможна замена *фото личного исполнения* в презентации на *видео-ролик личного исполнения комплекса упражнений по теме презентации с обязательными соответствующими комментариями*).

### **Примерное описание упражнений комплекса**

#### **1. И. п. – о. с.**

1 – 2 – поднять руки вперед-вверх, ладони повернуть внутрь, отвести правую ногу назад на носок и слегка прогнуться;

3 – 4 – и.п.;

5 – 8 – то же в другую сторону.

#### **2. И. п. – о. с.**

1 – 2 – наклон головы назад до отказа;

3 – 4 – и. п.;

5 – 6 – наклон головы вперед;

7 – 8 – и. п.

#### **3. И. п. – широкая стойка ноги врозь.**

1 – наклон к правой, хлопок у пятки;

2 – и. п.;

3 – 4 – то же к другой ноге.

#### **4. И. п. – о. с.**

1 – мах правой ногой, хлопок под ней;

2 – и. п.

3 – 4 – то же в другую сторону.

#### **5. Приседание в среднем темпе 10 – 15 раз.**

Словарь: И. П. – исходное положение; О. С. – основная стойка

## Задание № 2

### Методы самоконтроля, измерение ЧСС

#### Сроки выполнения

- выполненное задание, должно быть предоставлено студентом **на проверку не позднее 14 декабря 2026 г.**

#### Содержание задания

В ходе выполнения задания, обучающемуся необходимо:

- изучить правила измерения и расчета показателей ЧСС покоя и максимальной ЧСС представленных в задании, используя материалы видео-семинара к заданию №2;
- проанализировать и структурировать необходимую информацию;
- произвести измерение и расчет показателей ЧСС покоя и ЧСС макс.;
- внести полученные данные в бланк отчета (таблицу результатов измерений в *Приложении А*);
- направить бланк выполнения измерений и расчетов на проверку преподавателю ответственному за факультет, курс, учебную группу (*Приложение Б*).

#### Методические указания

Частота сердечных сокращений (пульс) является не только наиболее доступным и информативным методом оценки реакции организма на физические нагрузки, но и своеобразным интегральным показателем состояния (уровня здоровья) организма, тесно связанным с комплексом физиологических изменений, возникающих в ответ на регулярную физическую нагрузку.

#### Правила измерения пульса (ЧСС покоя)

Пульс следует измерять в спокойном состоянии. Так как пульс в положении лежа, стоя или сидя отличается, то измерять его следует всегда в одном и том же положении.

Самый оптимальный вариант измерения пульса (ЧСС покоя) – утром после пробуждения в положении лежа.

Для спортсменов частоту сердечных сокращений в покое (ЧСС покоя) следует измерять в спокойном состоянии минут через пять после принятия положения сидя.

Для более точного определения ЧСС покоя, необходимо произвести ее измерение в течении нескольких дней, а затем найти среднее арифметическое значение по формуле:

$$\text{ЧСС покоя (среднее)} = \frac{(\text{ЧСС 1} + \text{ЧСС 2} + \text{ЧСС 3} + \text{ЧСС 4} + \text{ЧСС 5})}{\text{количество измерений}}$$

#### Максимальная частота сердечных сокращений (ЧСС макс)

Максимальная частота сердечных сокращений (ЧСС макс) – это максимальное количество сокращений, которое сердце может совершить в течение 1 мин.

**Максимальную ЧСС можно определить по следующим формулам:**

1) *Простая формула:* **ЧСС макс = 220 - «возраст»**

2) *Уточненная формула:*

- мужчинам: **ЧСС макс = 210 - «возраст» - (0,11 х персональный вес в кг) + 4**

- женщинам: **ЧСС макс = 210 - «возраст» - (0,11 х персональный вес в кг)**

3) *Наименее ошибочной (оптимальной) формулой* для определения максимально допустимой частоты сердечных сокращений на сегодняшний день признана следующая:

**ЧСС макс = 205,8 - (0,685 \* «возраст»)**

Чаще всего исследуют пульс на лучевой артерии, которая расположена поверхностно под фасцией и кожей между шиловидным отростком лучевой кости и сухожилием внутренней лучевой мышцы. Для этого используют средний, указательный и безымянный пальцы (как показано на рис. 1).

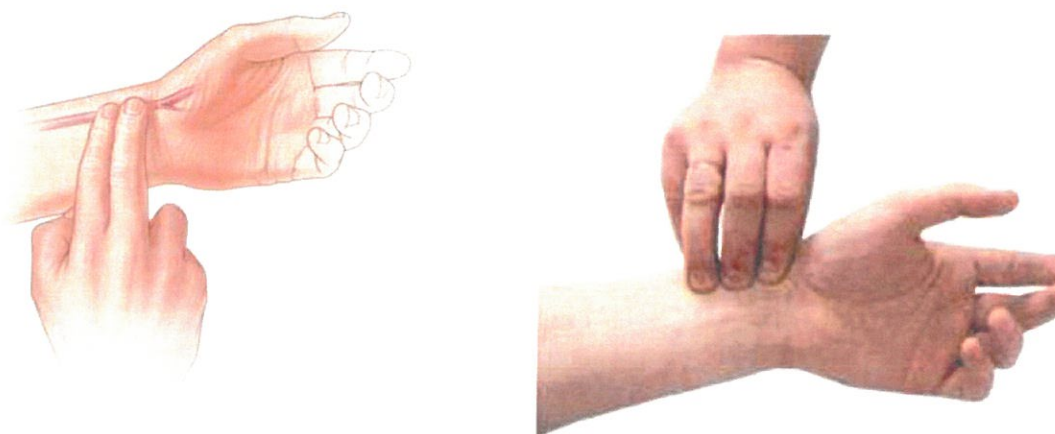


Рис.1 Измерение пульса на лучевой артерии  
(а – двумя пальцами, б – тремя пальцами)

|                                                                                                                                                                 |                                     |                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ФИО студента полностью _____<br>Учебная группа _____<br>Проверил (ФИО преподавателя) _____<br><p style="text-align: center;"><b>Расчеты показателей ЧСС</b></p> |                                     |                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>ВОЗРАСТ (полных лет)</b>                                                                                                                                     |                                     | <b>ВЕС (кг)</b>                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                                 |                                     |                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>ЧСС покоя</b>                                                                                                                                                |                                     |                                                                                                                                                                                                                                               |
| 1                                                                                                                                                               | <b>ЧСС 1</b>                        |                                                                                                                                                                                                                                               |
| 2                                                                                                                                                               | <b>ЧСС 2</b>                        |                                                                                                                                                                                                                                               |
| 3                                                                                                                                                               | <b>ЧСС 3</b>                        |                                                                                                                                                                                                                                               |
| 3                                                                                                                                                               | <b>ЧСС 4</b>                        |                                                                                                                                                                                                                                               |
| 5                                                                                                                                                               | <b>ЧСС 5</b>                        |                                                                                                                                                                                                                                               |
| 6                                                                                                                                                               | <b>ЧСС покоя (среднее)</b>          |                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Максимальная ЧСС</b>                                                                                                                                         |                                     |                                                                                                                                                                                                                                               |
| 7                                                                                                                                                               | <b>Простая формула</b>              | $\text{ЧСС max} = 220 - \text{«возраст»}$                                                                                                                                                                                                     |
| 8                                                                                                                                                               | <b>Уточненная формула (муж/жен)</b> | <p>- мужчинам: <math>\text{ЧСС max} = 210 - \text{«возраст»} - (0,11 \times \text{персональный вес в кг}) + 4</math></p> <p>- женщинам: <math>\text{ЧСС max} = 210 - \text{«возраст»} - (0,11 \times \text{персональный вес в кг})</math></p> |
| 9                                                                                                                                                               | <b>Оптимальная формула</b>          | $\text{ЧСС max} = 205,8 - (0,685 \times \text{«возраст»})$                                                                                                                                                                                    |

## КОНТРОЛЬ ОСВОЕНИЯ ЛЕКЦИОННОГО МАТЕРИАЛА

### Открытые тестовые задания

#### Лекция № 1 Спорт массовый и высших достижений. Студенческий спорт. ЕВСК. Спортивные общества. ГТО.

1. Какие цели преследует ЕВСК
2. Что такое «Спортивное общество»? Какие спортивные общества Вы знаете.
3. Чем отличается спортивное общество от ЛИГИ?
4. Спорт массовый и спорт высших достижений – что общего и в чем различия?
5. ГТО – расшифруйте аббревиатуру, и расскажите о комплексе.

#### Лекция № 2 Физические качества человека

1. Физические качества человека – это (дайте определение своими словами)
2. Перечислите физические качества человека (и дайте краткую характеристику каждого)
3. Для развития координационных способностей какие применяют методы? (Стандартно-повторного упражнения, Вариативного упражнения, Игровой, Соревновательный и т.д.)
4. Для чего необходима общая разминка?
5. Что Вы знаете о координационных способностях?

| Учебная группа            | ФИО преподавателя                                                                            |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| ЗДО-11, 12, 13<br>(Л – Я) | Акулова Татьяна Николаевна<br><a href="mailto:Akulova.t.n@muctr.ru">Akulova.t.n@muctr.ru</a> |
| ЗДО-11, 12, 13<br>(А – К) | Носик Оксана Владимировна<br><a href="mailto:Nosik.o.v@muctr.ru">Nosik.o.v@muctr.ru</a>      |

Доцент

Акулова Т.Н.

Доцент

Носик О.В.