
Гуманитарно-экономический факультет

«УТВЕРЖДАЮ»
Ректор ОЧУ ВО
«Еврейский университет»

_____ А.Л. Лебедев

« » июня 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Наименование дисциплины

Подготовки бакалавров по
направлению

42.03.01

_____ шифр направления

Реклама и связи с общественностью

Форма обучения: Очная, заочная

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры
гуманитарных и естественно-научных дисциплин

Наименование кафедры

Протокол № 10 от «27» июня 2022 года

Программа утверждена Ученым советом Университета.

Протокол № ЕУ- 6/22 от «29» июня 2022 года.

Москва, 2022

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 42.03.01 «Реклама и связи с общественностью» и рабочими учебными планами, утвержденными ректором ОЧУ ВО «Еврейский университет».

Автор: Лавриненко А.Ю. – старший преподаватель кафедры гуманитарных и естественно-научных дисциплин ОЧУ ВО «Еврейский университет»

1. Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и спорта, их роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый стиль жизни;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей;
- создание основы для творческого и методически - обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата

Дисциплина «Физическая культура и спорт» предназначена для обучающихся по направлению подготовки 42.03.01 «Реклама и связи с общественностью» и входит в обязательную часть блока 1 «Дисциплины (модули)».

В высших учебных заведениях «Физическая культура и спорт» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения «Физическая культура и спорт» входит в число обязательных (базовых) дисциплин.

Свои образовательные и развивающие функции «Физическая культура и спорт» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общедидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

Дисциплина «Физическая культура спорт» тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем

организма молодого человека, но и формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности.

Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности будущего бакалавра, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

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

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» позволит обучающемуся осуществлять трудовые действия в соответствии с профессиональным стандартом 06.013.Специалист по информационным ресурсам, утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 08 сентября 2014г. №629:

- Формирование запросов для получения недостающей информации;
- Регулярное обновление (актуализация) информации в базах данных
- Мониторинг новостных лент, форумов, социальных сетей, рассылок
- Написание статей, обзоров и других текстов на заданную тематику (копирайтинг)
- Поиск и мониторинг тематических сайтов для выявления новой, значимой и интересной информации
- Мониторинг и оценка результатов выполнения работ, формулирование замечаний
- Формирование запросов и получение информации от сотрудников организации
- Общая оценка значимости и приоритетности получаемой информации
- Фиксирование результатов выполнения заданий, проектной информации
- Обработка результатов аналитической деятельности
- Сбор дополнительных материалов Подготовка итоговой отчетности

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» направлен на формирование следующей компетенции:

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

| Категория компетенции | Коды компетенции, ПС и ТФ (при наличии) | Формулировка компетенции | Индикаторы компетенции | Дескрипторы индикаторов |
|---------------------------|--|---|---|--|
| Универсальные компетенции | УК-7 Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | УК-7.1. Способен планировать и проводить образовательную работу по физической культуре и спорту, консультировать различные возрастные группы населения по вопросам физической активности. | УК-7.1. Знать: понятия о здоровье, образе жизни; о здоровом образе жизни, его компонентах и принципах организации; о мотивациях к сохранению здоровья и здоровому образу жизни; влияние неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье человека; о вредных привычках и факторах, ухудшающих состояние здоровья; факторы, влияющие на здоровье человека; воздействие стресса на организм человека; Уметь: оценивать влияние различных |

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| | | | | факторов на здоровье человека; организовывать и проводить оздоровительные мероприятия; оценивать функциональные состояние, работоспособнос ть и уровень здоровья человека; Владеть: способами нормирования и контроля тренировочных нагрузок в программе здорового образа жизни. |
|--|--|--|--|---|

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы, 72 часа.

4.1. Структура дисциплины

4.1.1. Структура дисциплины для очной формы обучения:

| Вид учебной работы | Всего часов | Трудоемкость по семестрам |
|---|-------------|---------------------------|
| | | <i>4,7 семестры</i> |
| | | 72 час. |
| Аудиторные занятия (всего) | 72 | 72 |
| Занятия лекционного типа | | |
| Занятия семинарского типа (практич., семир., лаборат. и др.) | 72 | 72 |
| Самостоятельная работа (всего) | | |
| Вид промежуточной аттестации (зачет) | | |

4.1.2. Структура дисциплины для заочной формы обучения:

| Вид учебной работы | Всего часов | Трудоемкость по семестрам |
|--------------------|-------------|---------------------------|
| | | <i>3,5 семестр</i> |
| | | |

| | | |
|---|----|---------|
| | | 72 час. |
| Аудиторные занятия (всего) | 14 | 14 |
| Занятия лекционного типа | | |
| Занятия семинарского типа (практич., семин., лаборат. и др.) | 14 | 14 |
| Самостоятельная работа (всего) | 50 | 50 |
| Вид промежуточной аттестации (зачет) | 8 | 8 |

4.2. Учебно-тематический план дисциплины

4.2.1. Учебно-тематический план дисциплины для очной формы обучения:

| Номер раздела | Наименование раздела/темы | Часов по учебной (рабочей) программе | | | | |
|---------------|---|--------------------------------------|-------------------|------------------------------------|---|---------------------------------|
| | | Всего в уч. плане по разделу / теме | Аудиторная работа | | | Самостоятельная работа студента |
| | | | Всего | в том числе | | |
| | | Лекции (всего/интеракт.) | | Практич. занятия (всего/интеракт.) | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 | ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ | 6 | 6 | | 6 | |
| 2 | СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ | 6 | 6 | | 6 | |
| 3 | ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ | 6 | 6 | | 6 | |
| 4 | ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНОГО ТРУДА И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. РОЛЬ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РЕГУЛИРОВАНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ | 6 | 6 | | 6 | |
| 5 | ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ | 6 | 6 | | 6 | |

| | | | | | | |
|----|--|-----------|-----------|----------|-----------|----------|
| 6 | ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ | 6 | 6 | | 6 | |
| 7 | СПОРТ. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР ВИДОВ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ | 6 | 6 | | 6 | |
| 8 | ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ИЗБРАННЫМ ВИДОМ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМОЙ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ | 6 | 6 | | 6 | |
| 9 | САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ | 6 | 6 | | 6 | |
| 10 | ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА С ЭЛЕМЕНТАМИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ И УСКОРЕННЫМИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯМИ. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ | 6 | 6 | | 6 | |
| 11 | ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА С ЭЛЕМЕНТАМИ ГИМНАСТИКИ. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ | 6 | 6 | | 6 | |
| 12 | ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТА | 6 | 6 | | 6 | |
| | Зачет | | | | | |
| | ИТОГО: | 72 | 72 | 0 | 72 | 0 |

4.2.2. Учебно-тематический план дисциплины для заочной формы обучения:

| Номер раздела | Наименование раздела/темы | Часов по учебной (рабочей) программе | | | | |
|---------------|---|--------------------------------------|-------|-------------------|---|---------------------------------|
| | | Всего в уч. плане по разделу / теме | Всего | Аудиторная работа | | Самостоятельная работа студента |
| | | | | в том числе | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 | ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ | 6 | 2 | | 2 | 4 |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|--|---|---|
| 2 | СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ | 4 | | | | 4 |
| 3 | ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ | 6 | 2 | | 2 | 4 |
| 4 | ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНОГО ТРУДА И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. РОЛЬ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РЕГУЛИРОВАНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ | 5 | | | | 5 |
| 5 | ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ | 4 | | | | 4 |
| 6 | ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ | 6 | 2 | | 2 | 4 |
| 7 | СПОРТ. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР ВИДОВ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ | 4 | | | | 4 |
| 8 | ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ИЗБРАННЫМ ВИДОМ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМОЙ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ | 6 | 2 | | 2 | 4 |
| 9 | САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ | 6 | 2 | | 2 | 4 |
| 10 | ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА С ЭЛЕМЕНТАМИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ И УСКОРЕННЫМИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯМИ. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ | 5 | | | | 5 |
| 11 | ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА С ЭЛЕМЕНТАМИ ГИМНАСТИКИ. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ | 6 | 2 | | 2 | 4 |
| 12 | ПРОФЕССИОНАЛЬНО- ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТА | 6 | 2 | | 2 | 4 |

| | | | | | | |
|--|---------------|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|
| | Зачет | 8 | | | | |
| | ИТОГО: | 72 | 14 | 0 | 14 | 50 |

4.3. Содержание дисциплины «Физическая культура и спорт»

Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ

Тема 1.1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ

1. Определение физической культуры, спорта.
2. Что такое физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.
3. Раскройте понятия «двигательная активность», «профессиональная направленность физического воспитания».
4. Перечислите социальные функции физической культуры и спорта.
5. Опишите современное состояние физической культуры и спорта.
6. Охарактеризуйте физическую культуру и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.

7. Раскройте роль физической культуры и спорта в подготовке обучающихся к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.

8. Приведите примеры жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке.

9. Каковы основные положения организации физического воспитания в вузе?

Тема 1.2. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ

1. Охарактеризуйте организм человека как единую саморазвивающуюся и саморегулирующуюся биологическую систему.

2. Перечислите основные функциональные системы организма.

3. Каково влияние природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

4. Раскройте взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.

5. Перечислите виды утомления при физической и умственной работе.

6. Что такое восстановление?

7. Приведите примеры биологических ритмов и их влияние на работоспособность.

8. Что такое гипокинезия и гиподинамия и как они влияют на организм?

9. Приведите примеры совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
10. Раскройте особенности гуморальной и нервной регуляции деятельности организма.
11. Перечислите этапы формирования двигательного навыка.

Тема 1.3. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности обучающихся и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Приведите примеры возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
3. Докажите влияние образа жизни на здоровье.
4. Как условия окружающей среды влияют на здоровье?
5. Каково влияние наследственности на здоровье?
6. Перечислите методы определения индивидуально-психологических особенностей личности.
7. Докажите взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития обучающихся.
8. Раскройте содержательные особенности составляющих здорового образа жизни (режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая саморегуляция).

9. Охарактеризуйте сущность и значение использования психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности.

10. Раскройте значение физического самовоспитания и самосовершенствования как необходимых условий здорового образа жизни.

Тема 1.4. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНОГО ТРУДА И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. РОЛЬ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РЕГУЛИРОВАНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния обучающихся в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления обучающихся, повышения эффективности учебного труда

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ

1. Как изменяется состояние организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения?
2. Каковы закономерности изменения работоспособности обучающихся в течение учебного дня, недели, семестра, учебного года?
3. Охарактеризуйте типы изменения умственной работоспособности.
4. Как изменяется физическое и психическое состояние обучающихся в период экзаменационной сессии?
5. Применение средств физической культуры для регулирования психоэмоционального и функционального состояния обучающихся в период экзаменационной сессии.
6. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
7. Варианты использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда обучающихся.

8. Значения физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью.

Тема 1.5. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ

1. Пути формирования мотивов самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Перечислите формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
3. Приведите примеры планирования объема и интенсивности физических упражнений с учетом учебной деятельности.
4. Управление процессом самостоятельных занятий на основе учета индивидуальных особенностей.
5. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
6. Приведите примеры признаков чрезмерной нагрузки.
7. Охарактеризуйте пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
8. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.
9. Основные правила гигиены самостоятельных занятий (питание, питьевой режим, уход за кожей, места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма).

Тема 1.6. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ

1. Перечислите и раскройте сущность методических принципов физического воспитания.
2. Охарактеризуйте методы физического воспитания.
3. Этапы обучения движениям.
4. Каковы особенности воспитания выносливости, силы, быстроты, ловкости (координации движений), гибкости?
5. Охарактеризуйте цели и задачи ОФП.
6. Каковы отличительные особенности специальной физической подготовки?
7. Докажите, что профессионально-прикладная физическая подготовка – это разновидность специальной физической подготовки.
8. Каковы цели и задачи спортивной подготовки?
9. Охарактеризуйте структуру подготовленности спортсмена (техническая, физическая, тактическая, психическая подготовка).
10. Раскройте понятие «интенсивность физических нагрузок».
11. Назовите и охарактеризуйте зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений.

12. Приведите примеры энергозатрат при физических нагрузках разной интенсивности.
13. Перечислите и охарактеризуйте урочные и неурочные формы занятий физическими упражнениями.
14. Приведите пример структуры учебно-тренировочного занятия. Охарактеризуйте отдельные части учебно-тренировочного занятия.
15. Что такое общая и моторная плотность занятия?

Тема 1.7. СПОРТ. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР ВИДОВ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки обучающихся. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ

1. Дайте определение понятия «спорт». Раскройте принципиальное отличие спорта от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Каковы цели и задачи массового спорта?
3. Охарактеризуйте спорт высших достижений.
4. Какова структура спортивной классификации.
5. Особенности студенческого спорта. Приведите примеры студенческих спортивных соревнований (внутривузовских, межвузовских, международных).
6. Охарактеризуйте отличительные особенности оздоровительных систем физических упражнений.

7. Чем обусловлен индивидуальный выбор студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений?

8. Дайте психофизическую характеристику основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, развивающих преимущественно выносливость, силу, скоростно-силовые качества и быстроту, гибкость, координацию движений (ловкость).

Тема 1.8. ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ИЗБРАННЫМ ВИДОМ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМОЙ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе.

Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ

1. Кратко охарактеризуйте развитие какого-либо вида спорта, системы физических упражнений.

2. Приведите примеры модельных характеристик спортсмена высокого класса.

3. Каковы цели и задач спортивной подготовки в условиях вуза?

4. Что такое перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки?

5. Перечислите виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.

6. Охарактеризуйте требования спортивной классификации и правила соревнований в каком-либо виде спорта (по выбору).

Тема 1.9. САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели; дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ

1. Каковы виды, цели и задачи диагностики состояния организма?
2. Значение диспансеризации.
3. Врачебный контроль, его содержание и периодичность.
4. Перечислите виды педагогического контроля.
5. Перечислите цель и задачи основных методов самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля.
6. Какова структура дневника самоконтроля?

Тема 1.10. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩИХСЯ

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия «профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП). Цели, задачи, средства ППФП. Место ППФП в системе физического воспитания обучающихся. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средств ППФП обучающихся в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности обучающихся.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ

1. Значение психофизической подготовки человека к труду.
2. Понятие профессионально-прикладной физической подготовки, ее цели и задачи.
3. Покажите место ППФП в системе физического воспитания.
4. Охарактеризуйте дополнительные факторы и средства ППФП.
5. Раскройте значение системы контроля ППФП обучающихся.
6. Перечислите основные и дополнительные факторы, определяющие ППФП будущих специалистов.

Раздел 2. ПРАКТИЧЕСКИЙ

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта использования средств физической культуры и спорта.

Практический раздел реализуется на учебно-тренировочных занятиях в учебных группах численностью не более 12–15 человек на преподавателя.

Обязательными видами физических упражнений являются упражнения из легкой атлетики, гимнастики, спортивные и подвижные игры, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки.

Целью практических занятий по дисциплине является приобретение личного опыта использования физических упражнений для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.

Тема 2.1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА С ЭЛЕМЕНТАМИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ И УСКОРЕННЫМИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯМИ. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Ходьба, спортивная ходьба, бег, передвижения по пересеченной местности ходьбой и бегом, ускорения, челночный бег, прыжки в длину с места и с разбегу и т.п.

Волейбол, баскетбол, мини-футбол, бадминтон и др., подвижные игры с мячом, скакалкой и т.п.

Контрольные упражнения: бег на 60; 100 м, челночный бег 1010 м, челночный бег 4100 м, бег 400 м, бег 2, 3 км, прыжки в длину.

Тема 2.2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА С ЭЛЕМЕНТАМИ ГИМНАСТИКИ. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Ходьба, общеразвивающие упражнения (ОРУ) в ходьбе и беге. Комплексы ОРУ, вольные упражнения, упражнения на гимнастических снарядах, упражнения с предметами (мячи, скакалки и т.п.), упражнения из силовой гимнастики.

Волейбол, баскетбол, мини-футбол, бадминтон настольный теннис и др., подвижные игры с мячом, скакалкой и т.п.

Контрольные упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание на перекладине, комплексно-силовые упражнения, комплексы вольных упражнений, контрольные упражнения с мячом и т.п.

Тема 2.3. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТА

Объем и интенсивность физической нагрузки в режиме учебного дня студента, использование физических упражнений для снятия нервно-эмоционального напряжения, методы массажа и самомассажа, методы аутогенной тренировки.

Контроль знаний: расчет объема и интенсивности физической нагрузки, методы самомассажа и аутогенной тренировки, профессионально-важные физические качества, основные упражнения ППФП.

5. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

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

УК-7.1. Способен планировать и проводить образовательную работу по физической культуре и спорту, консультировать различные возрастные группы населения по вопросам физической активности.

5.1 Шкала оценивания в зависимости от уровня сформированности компетенций

Преподавателю, для проверки сформированности у обучающихся компетенций по дисциплине, предоставляется право выбирать разноуровневые задания по своему усмотрению.

| Уровень сформированности компетенций | | | |
|--|---|---|---|
| Недостаточный Компетенции не сформированы. Знания отсутствуют, умения и навыки не сформированы | Пороговый Компетенции сформированы. Сформированы базовые структуры знаний. Умения фрагментарны и носят репродуктивный характер. Демонстрируется низкий уровень самостоятельности практического навыка. | Продвинутый Компетенции сформированы. Знания обширные, системные. Умения носят репродуктивный характер применяются к решению типовых заданий. Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности устойчивого практического навыка | Высокий Компетенции сформированы. Знания твердые, аргументированные, всесторонние. Умения успешно применяются к решению как типовых, так и нестандартных творческих заданий. Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность практического навыка |
| Описание критериев оценивания | | | |
| Обучающийся демонстрирует: -существенные пробелы в знаниях учебного материала; -допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий; -непонимание | Обучающийся демонстрирует: -знания теоретического материала; -неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; -неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; -недостаточное | Обучающийся демонстрирует: -знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; -твердые знания теоретического материала; -способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и | Обучающийся демонстрирует: -глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; -полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий; -способность |

| | | | |
|--|--|---|---|
| <p>сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета;</p> <p>-отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины;</p> <p>-отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности.</p> | <p>владение литературой, рекомендованной программой дисциплины;</p> <p>-умение без грубых ошибок решать практические задания, которые следует выполнить.</p> | <p>тенденции развития;</p> <p>-правильные и конкретные, без грубых ошибок ответы на поставленные вопросы;</p> <p>-умение решать практические задания, которые следует выполнить;</p> <p>-владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины;</p> <p>-наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам.</p> <p>Возможны незначительные оговорки и неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы</p> | <p>устанавливать и объяснять связь практики и теории;</p> <p>-логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора;</p> <p>-умение решать практические задания;</p> <p>-свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.</p> |
| <p>Оценка «неудовлетворительно»</p> | <p>Оценка «удовлетворительно»</p> | <p>Оценка «хорошо»</p> | <p>Оценка «отлично»</p> |

5.2. Индикаторы достижения компетенций на различных этапах их формирования

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать: понятия о здоровье, образе жизни; о здоровом образе жизни, его

компонентах и принципах организации; о мотивациях к сохранению здоровья и здоровому образу жизни; влияние неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье человека; о вредных привычках и факторах, ухудшающих состояние здоровья; факторы, влияющие на здоровье человека; воздействие стресса на организм человека;

Уметь: оценивать влияние различных факторов на здоровье человека; организовывать и проводить оздоровительные мероприятия; оценивать функциональные состояние, работоспособность и уровень здоровья человека;

Владеть: способами нормирования и контроля тренировочных нагрузок в программе здорового образа жизни.

Индикаторы достижения компетенций на различных этапах и уровнях их формирования.

| | | | |
|--|--------------------|---|------------------------------------|
| Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | | | |
| <p>УК-7.1. Способен планировать и проводить образовательную работу по физической культуре и спорту, консультировать различные возрастные группы населения по вопросам физической активности.</p> | Пороговый | <p>Знает (на уровне минимальных требований): понятия о здоровье, образе жизни; о здоровом образе жизни, его компонентах и принципах организации; о мотивациях к сохранению здоровья и здоровому образу жизни; влияние неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье человека; о вредных привычках и факторах, ухудшающих состояние здоровья; факторы, влияющие на здоровье человека; воздействие стресса на организм человека;</p> <p>Умеет (испытывая затруднения при самостоятельном воспроизведении): оценивать влияние различных факторов на здоровье человека; организовывать и проводить оздоровительные мероприятия; оценивать функциональные состояние, работоспособность и уровень здоровья человека;</p> <p>Владеет (совершая ошибки и допуская незначительное несоблюдение основных положений дисциплины): способами нормирования и контроля тренировочных нагрузок в программе здорового образа жизни.</p> | Удовлетворительно (зачтено) |
| | Продвинутый | <p>Знать (на должном уровне): понятия о здоровье, образе жизни; о здоровом</p> | Хорошо (зачтено) |

| | | | |
|--|-----------------------|--|---------------------------------|
| | | <p>образе жизни, его компонентах и принципах организации; о мотивациях к сохранению здоровья и здоровому образу жизни; влияние неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье человека; о вредных привычках и факторах, ухудшающих состояние здоровья; факторы, влияющие на здоровье человека; воздействие стресса на организм человека;</p> <p>Уметь (самостоятельно, при незначительной помощи педагога): оценивать влияние различных факторов на здоровье человека; организовывать и проводить оздоровительные мероприятия; оценивать функциональное состояние, работоспособность и уровень здоровья человека;</p> <p>Владеет (применяя отдельные необходимые навыки): способами нормирования и контроля тренировочных нагрузок в программе здорового образа жизни.</p> | |
| | <p>Высокий</p> | <p>Знать (в полной мере): понятия о здоровье, образе жизни; о здоровом образе жизни, его компонентах и принципах организации; о мотивациях к сохранению здоровья и здоровому образу жизни; влияние неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье человека; о вредных привычках и факторах, ухудшающих состояние здоровья; факторы, влияющие на здоровье человека; воздействие стресса на организм человека;</p> <p>Уметь (самостоятельно): оценивать влияние различных факторов на здоровье человека; организовывать и проводить оздоровительные мероприятия; оценивать функциональное состояние, работоспособность и уровень здоровья человека;</p> <p>Владеть (совершенно свободно): способами нормирования и контроля тренировочных нагрузок в программе здорового образа жизни.</p> | <p>Отлично (зачтено)</p> |

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать: научно-практические основы физической культуры, спорта и здорового образа жизни.

Уметь: творчески использовать средства и методы физического воспитания и спорта для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

5.3. Типовые контрольные задания и материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования индикаторов достижения компетенций по данной дисциплине.

Вопросы для подготовки к зачету

1. Современные трактовки понятий «физическая культура», «физическое воспитание».
2. Проведите сравнительный анализ понятий «спорт» и «физическая культура».
3. Современное состояние физической культуры и спорта.
4. Как определяется уровень развития физической культуры и спорта в обществе?
5. Какие общекультурные и специфические функции выполняет физическая культура?
6. Охарактеризуйте основные формы физического воспитания, реализуемые в вузе.
7. Каково место физической культуры и спорта в жизни студента.
8. Почему физическая культура является биосоциальной категорией?
9. Какие основные функциональные системы организма вы знаете, их строение и функции?
10. Что является основой жизнедеятельности человека?
11. Значение занятий физической культурой на состояние опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой систем организма человека.
12. Физическая культура как главное средство борьбы с гиподинамией и гипокинезией.
13. Охарактеризуйте влияние внешней среды на организм человека.
14. Движения, развивающие мышцы грудной клетки и туловища, их роль и значение.
15. Что способствует движению крови по венам?
16. Как быстро снять умственную и физическую усталость?
17. Почему после стрессовых ситуаций нужны активные движения.
18. Задачи и содержание врачебного обследования в ВУЗах.
19. Назовите основные документы, регулирующие государственную политику в области физической культуры и спорта в России.

20. Проведите сравнительный анализ Федерального закона от 29 апреля 1999 года N 80-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» N 329-ФЗ от 4 декабря 2007.
21. Каковы особенности организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях?
22. Охарактеризуйте основные этапы реализации Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 – 2015 годы».
23. Дайте определение понятиям «личность», «физическая культура личности».
24. Охарактеризуйте ориентиры физической культуры личности.
25. Какие мотивы определяют направленность личности на систематические занятия физической культурой и спортом?
26. Назовите социальные аспекты физической культуры личности.
27. Охарактеризуйте уровни физической культуры личности (по Соловьеву Г.М.).
28. Какие черты характера формируются при систематических занятиях физической культурой и спортом?
29. Здоровье телесное, психическое и нравственное.
30. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
31. Современные определения понятий «здоровье», «образ жизни» и «здоровый образ жизни».
32. Социально - экономические аспекты здорового образа жизни.
33. Что можно сказать о пользе физических упражнений для организма человека?
34. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни (режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая саморегуляция).
35. Личное отношение современного студента к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
36. Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка обучающимися и отражение в реальном поведении личности. Основные требования к организации здорового образа жизни.
37. К чему приводит хроническое недосыпание обучающихся?
38. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни
39. Принципы рационального питания.
40. Какое место имеют физические упражнения в организации умственного труда обучающихся?
41. Чем, по вашему мнению, можно стимулировать умственную работоспособность?
42. Какое влияние оказывает курение на организм человека?
43. Какое влияние оказывает алкоголь на организм человека
44. Какое влияние оказывает наркотики на организм человека

45. К чему приводит нарушение основных принципов здорового образа жизни?
46. Охарактеризуйте степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность обучающихся.
47. Общие закономерности изменения работоспособности обучающихся в учебном дне, неделе, семестре, учебном году. Типы изменения умственной работоспособности
48. Особенности жизнедеятельности обучающихся в период экзаменов. Изменение физического и психического состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния обучающихся в период экзаменационной сессии.
49. Признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика. Особенности использования "малых форм" физической культуры в режиме учебного труда обучающихся.
50. Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью для повышения работоспособности обучающихся в учебном дне и неделе.
51. Физические качества и воспитание физических качеств (физическая подготовка).
52. Средства и методы развития силы.
53. Средства и методы развития выносливости.
54. Средства и методы развития ловкости.
55. Средства и методы развития быстроты.
56. Охарактеризуйте техническую, тактическую, психологическую подготовки спортсмена.
57. Общая характеристика силы, выносливости как физических качеств.
58. Общая характеристика ловкости и быстроты как физических качеств.

Примерный тест по курсу «Физическая культура и спорт»

1-ый уровень сложности:

1. Педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей называется:

- А) физическая подготовка.
- Б) биологическая подготовка.
- В) химическая подготовка.
- Г) физиологическая подготовка.

2. Под «здоровьем» понимается такое комфортное состояние человека, при котором:

- А) легко переносятся неблагоприятные условия и факторы.
- Б) он бодр и жизнерадостен
- В) он обладает высокой работоспособностью и быстро восстанавливается.
- Г) наблюдается всё вышеперечисленное.

3. Что является основным средством физического воспитания?

- А) физическое упражнение.
- Б) массаж и водные процедуры.

В) гигиена и закаливание.

Г) аутогенная тренировка.

4. Под техникой физического упражнения понимается;

А) наиболее эффективный способ выполнения двигательного действия.

Б) эстетичное выполнение двигательного действия.

В) выполнение двигательного действия с заданной амплитудой.

Г) выполнение заданного действия без чрезмерного напряжения.

5. Педагогический процесс, направленный на овладение обучающимися определенными знаниями и умениями использовать их в самостоятельных занятиях и соревнованиях называется:

А) теоретическая подготовка.

Б) идейная подготовка.

В) информационная подготовка.

Г) такого педагогического процесса не существует.

6. Физическая способность человека выполнять движения с необходимой амплитудой называется:

А) сила.

Б) быстрота.

В) гибкость.

Г) выносливость.

Д) ловкость.

7. Что из перечисленного не является физическим качеством:

А) быстрота.

Б) выносливость.

В) резкость.

Г) гибкость.

Д) сила.

8. Какой из методов не относится к группе практических:

А) метод строго регламентированного упражнения.

Б) метод разучивания по частям.

В) показ двигательного действия.

Г) метод круговой тренировки.

9. Что не относится к объективным данным самоконтроля?

А) пульс.

Б) артериальное давление

В) спортивный результат.

Г) хороший аппетит.

10. Что не относится к субъективным данным самоконтроля?

А) самочувствие

Б) сон.

В) мышечная сила.

Г) настроение.

11. Какие виды контроля используются при занятиях физическими упражнениями и спортом:

А) врачебный контроль.

Б) педагогический контроль.

В) самоконтроль.

Г) все ответы верны.

12. Как называется количество воздуха, которое человек способен выдохнуть после максимально глубокого вдоха?

- А) жизненная емкость легких.
- Б) объём легких.
- В) максимальное потребление кислорода.
- Г) такого определения нет.

13. Какова задержка дыхания на вдохе (проба Штанге) у здоровых взрослых людей?

- А) 40-50 секунд.
- Б) 10-20 секунд.
- В) 10-15 минут.

14. Какой контроль в процессе физического воспитания направлен на изучение состояния здоровья, физического развития, физической (функциональной) подготовленности занимающихся и влияния на систему организма человека посредством физических упражнений?

- А) врачебный контроль.
- Б) педагогический контроль.
- В) административный контроль.

15. После подъема на 4-й этаж ваш пульс составил 105 уд/мин. Каково состояние вашей сердечно - сосудистой системы?

- А) хорошее.
- Б) удовлетворительное.
- В) плохое.

2-ой уровень сложности:

1. К циклическим видам спорта относятся:

- А) борьба, бокс, фехтование;
- Б) баскетбол, волейбол, футбол;
- В) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;
- Г) метание диска, молота.

2. Понятие, подчеркивающее в наибольшей мере прикладную направленность процесса физического воспитания:

- А) физическое состояние;
- Б) физическое совершенство;
- В) физическая подготовка;
- Г) физическая культура.

3. Общепринятые части структуры отдельного тренировочного занятия:

- А) подготовительная;
- Б) заключительная;
- В) восстановительная;
- Г) основная.

4. Прикладные виды спорта:

- А) конный спорт;
- Б) аэробика;
- В) легкая атлетика;

Г) военно - спортивные игры.

5. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

- А) календарь соревнований;
- Б) положение о соревнованиях;
- В) правила соревнований;
- Г) программа соревнований.

6. Вид упражнений, посредством которых вырабатывают двигательные умения и навыки, находящие применения в условиях профессиональной деятельности:

- А) специальные;
- Б) профессиональные;
- В) прикладные;
- Г) соревновательные.

7. Вид подготовки, составляющий основу единства ППФП:

- А) общая физическая;
- Б) технико-тактическая;
- В) специальная физическая;
- Г) психическая.

8. Лучший вид физических упражнений при больших нервно-эмоциональных и умственных напряжениях в профессиональной деятельности:

- А) игровой;
- Б) экстремальный;
- В) единоборства;
- Г) циклический.

9. Что определяет техника безопасности?

- А) навыки знаний физических упражнений без травм;
- Б) комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и само страховки, оказания доврачебной помощи;
- В) правильное выполнение упражнений;
- Г) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

10. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:

- А) положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье;
- Б) холодный компресс на голову, покой, ногам придают возвышенное положение;
- В) теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье;
- Г) придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь.

11. Какое определение не относится к основным свойствам мышц?

- А) растяжение;
- Б) сокращение;
- В) эластичность;

Г) постоянность состояния.

12. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:

- А) укрепление здоровья и воспитание физических качеств людей;
- Б) обучением двигательным действиям и повышении работоспособности;
- В) в совершенствовании природных, физических свойств людей;
- Г) определенным образом организованная двигательная активность.

13. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?

- А) 6- ти минутный бег;
- Б) бег на 100 метров;
- В) лыжная гонка на 3 километров;
- Г) плавание 800 метров.

14. Внутривузовская спортивная общественная организация:

- А) спортивный клуб;
- В)Б) кафедра физического воспитания;
- С) студенческий профком;
- Д)Г) спортивная федерация.

15. Цели массового спорта:

- А) активный отдых;
- Б) улучшение физического развития;
- В) укрепление здоровья;
- Г) все ответы верны

3-ий уровень сложности:

1. Главным механизмом игр-соревнований, приводящим в движение всю игру, является:

- 1. педагогическое руководство;
- 2. игровое правило;
- 3. игровое действие;
- 4. дидактическая задача.

2. Какое из требований к организации предметно – развивающей среды выделено М.Н. Поляковой?

- 1. соответствие возрастным особенностям;
- 2. соответствие целям и задачам образовательной программы;
- 3. удовлетворение потребностей ребенка в новизне, в преобразовании и самоутверждении;
- 4. уважение к мнению ребенка.

3. Ребенок рождается с:

1. безусловными рефлексам;
2. условными рефлексам;
3. приобретенными рефлексам;
4. без рефлексов.

4. Что необходимо учитывать при назначении режима ребенка:

1. климатические условия;
2. индивидуальные особенности;
3. рекомендации родителей;
4. темперамент.

5. В каком инструктивно – методическом письме МО РФ говорится о том, что занятия детей старшего дошкольного возраста во второй половине дня могут проводиться после дневного сна, но не чаще 2-3 раз в неделю?

1. «О гигиенических требованиях и максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»;

2. «О программно – методическом обеспечении дошкольного образования – в контексте педагогики развития»;

3. «Рекомендации по экспертизе образовательных учреждений и обеспечении преемственности дошкольного и начального общего образования»;

4. Закон РФ «Об образовании».

6. Свод стопы у большинства детей раннего возраста формируется к:

1. 2 годам;
2. 2 годам 6 месяцев;
3. 3 годам;
4. 3 годам 6 месяцев.

7. Первыми из физиологических изгибов позвоночника формируется:

1. шейный лордоз;
2. грудной кифоз;
3. поясничный лордоз;
4. все ответы верны.

8. Ко II группе здоровья относятся

1. здоровые дети, не имеющие отклонений;
2. дети, больные хроническими заболеваниями в стадии субкомпенсации;
3. дети, больные хроническими заболеваниями в стадии компенсации;
4. дети, имеющие какие-либо функциональные отклонения, часто болеющие.

9. На какую группу мышц рассчитано упражнение для ребенка первого года жизни «присаживание, держась за гимнастическую палку»?

1. мышц живота;
2. мышц ног;
3. мышц рук;
4. мышц спины.

10. Бег с широким шагом вводится на занятия с детьми

1. седьмого года жизни;
2. четвертого года жизни;
3. пятого года жизни;
4. шестого года жизни.

11. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками вводится на занятия с детьми

1. третьего года жизни;
2. четвертого года жизни;
3. пятого года жизни;

4. шестого года жизни.

12. Заслуга разработки основ ритмики в отечественной педагогике принадлежит

1. М.А. Румер;
2. Е.В. Коноровой;
3. В.А. Гинер;
4. Н.Г. Александровой

13. Наиболее важный критерий отбора детей в спортивную секцию

1. сформированные навыки движений;
2. интерес детей;
3. рекомендации педагога;
4. желание родителей.

14. Игры, входящие в новую классификацию С.Л. Новоселовой

1. развивающие игры;
2. игры, возникающие по инициативе взрослого;
3. спортивные игры;
4. компьютерные игры.

15. Единство теоретической и практической готовности педагога к осуществлению педагогической деятельности – это

1. педагогическая компетентность;
2. профессиональная компетентность;
3. педагогическая культура;
4. педагогическое мастерство.

Темы рефератов по дисциплине

1. История Олимпийских игр древности.
2. История современного Олимпийского движения.
3. Физическая культура в России.
4. Контроль над физическими нагрузками у обучающихся на занятиях в вузах.
5. Физическая культура в образовательных учреждениях России.
6. Спортивные достижения России на олимпийском и международном уровне в различных видах спорта.
7. Значение занятий физическими упражнениями для поддержания и коррекции веса.
8. Особенности занятий физическими упражнениями для укрепления сердечно-сосудистой системы.
9. Методы контроля и самоконтроля уровня физической подготовленности обучающихся.
10. Методические основы укрепления здоровья и закаливания организма человека.
11. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
12. Основные методики организации судейства (по избранному виду спорта).
13. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.
14. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
15. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
16. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма
17. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).
18. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
19. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
20. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
21. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.

5.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков

В процессе изучения дисциплины осуществляются следующие виды контроля:

— *входной* контроль заключается в изучении

первоначальных знаний по смежным предшествующим дисциплинам, проведении входного опроса о наличии представлений, знаний, умений и навыков по данной дисциплине;

— **текущий контроль** качества усвоения знаний состоит в оценке самостоятельных и практических работ, а также в проведении опросов в конце разделов курса;

— **рубежный контроль** – экзамен.

Критерии оценивания ответа обучающегося

Высшим баллом «отлично» (зачтено) аттестуется обучающийся, полностью овладевший программным материалом или точно и полно выполнивший практические задания. При этом он проявляет самостоятельность в суждениях, умение представить тезисный план ответа; владение теорией, умение раскрыть содержание проблемы; свободное оперирование научным аппаратом, умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, апеллировать к источникам. Обучающийся, опираясь на межпредметные связи, показывает способность связать научные положения с будущей практической деятельностью; умение делать аргументированные выводы; уверенно, логично, последовательно и грамотно излагать ответ на вопрос.

Оценка «хорошо» (зачтено) ставится, если обучающийся овладел программным материалом, умеет оперировать основными категориями и понятиями изучаемой отрасли знаний, но самостоятельность суждений, знание литературы у него более ограничены. Он умеет представить план ответа; владеет теорией, раскрывающей проблему; умеет иллюстрировать основные теоретические положения конкретными примерами и практики. Вместе с тем допускает ошибки в ходе ответа на вопросы. Умеет делать аргументированные выводы; уверенно, логично, последовательно и грамотно излагает ответ на вопрос.

Оценка «удовлетворительно» (зачтено) ставится обучающемуся, который в основном знает материал программы, в целом верно выполнил задания, но знания его неполны и поверхностны, самостоятельные суждения отсутствуют. Обучающийся имеет представление о требованиях практики в своей профессиональной области, знает основную литературу, обладает необходимыми умениями. Может оперировать основными понятиями и категориями изучаемой науки, но допускает ошибки в ответе, обнаруживает пробелы в знаниях. Умеет делать выводы; грамотно излагает ответ на вопрос.

Оценка «неудовлетворительно» (не зачтено) ставится, если обучающийся демонстрирует незнание или непонимание учебного материала, не владеет навыками, овладение которыми предусмотрено программой дисциплины, не может выполнить предложенных заданий, не знаком с основной рекомендованной литературой. Это проявляется в

отсутствии плана ответа, существенных ошибках при изложении материала, трудностях в практическом применении знаний, неумении сформулировать выводы.

Критерии оценки курсовых (если предусмотрены учебным планом), рефератов, эссе (при наличии):

- 1) соответствие теме;
- 2) глубина проработки материала;
- 3) правильность использования источников;
- 4) оформление.

Оценка «5» ставится, если работа соответствует всем, перечисленным выше критериям.

Оценка «4» ставится, если работа соответствует трем из четырех, перечисленных выше критериев.

Оценка «3» ставится, если работа соответствует двум из четырех, перечисленных выше критериев.

Оценка «2» ставится, если работа соответствует только одному из перечисленных выше критериев.

Критерии оценки тестовых заданий:

- «3», зачтено – выполнение 50% предложенных заданий;
- «4» – выполнение 75% предложенных заданий;
- «5» – выполнение 85% предложенных заданий.

Критерии оценивания работы на семинарских и практических занятиях, устных форм проведения контроля знаний:

- 1) Выделение основных понятий, характеристик, владение терминами и знание современных тенденций развития массовых коммуникаций.
- 2) Полнота и логичность сделанных выводов.
- 3) Активность обсуждения, умение вести диалог.
- 4) Грамотность формулировок, критичность мышления, разносторонность подходов к анализу материала.

Задание оценивается путем признания его соответствия и несоответствия перечисленным критериям. Соответствие трем критериям из четырёх – «зачтено».

Критерии оценки работы обучающихся во время групповых дискуссий:

- 1) Активность участия в дискуссии.
- 2) Аргументация с использованием:
 - терминов и понятий изучаемого курса, других учебных дисциплин;

- фактов современной жизни;
- фактов, демонстрирующих знания современных коммуникативных процессов;
- мнений известных исследователей, социологов, политологов, специалистов по коммуникациям и имиджу;
- ссылок на правовые источники и иные официальные документы.

3) Логичность и последовательность аргументации.

Оценивается только работа тех обучающихся, кто принимал участие в дискуссии путем признания ее соответствия и несоответствия перечисленным критериям. Соответствие двум критериям из трёх – «зачтено».

Критерии оценки контрольных работ:

«5» баллов выставляется обучающемуся, если показаны прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, описание отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; обучающийся владеет терминологическим аппаратом; делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры.

«4» балла выставляется обучающемуся, если показаны знания основных процессов изучаемой предметной области, поставленные вопросы раскрыты достаточно полно, обучающийся владеет терминологическим аппаратом; делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, однако не все вопросы раскрыты полностью, не всегда приводятся примеры.

«3» балла выставляется обучающемуся, если ответы показывают некоторое знание процессов изучаемой предметной области, вопросы раскрыты не достаточно глубоко и полно; недостаточны умения давать аргументированные ответы и приводить примеры; недостаточно свободно владение терминологическим аппаратом, нарушена логичность и последовательность ответа.

«2 – 1» балл выставляется, если обнаруживается незнание процессов изучаемой предметной области, за ответ, отличающийся неглубоким раскрытием темы; не развито умение давать аргументированные ответы, отсутствие логичности и последовательности.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (включая самостоятельную работу)

а) Основная литература:

1. Бабушкин Г.Д. Психологическое сопровождение физического воспитания и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие/

- Бабушкин Г.Д.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2020.— 449 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/90578.html>.— ЭБС «IPRbooks»
2. Балтрунас М.И. Теория и методика обучения физической культуре [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Балтрунас М.И., Быченков С.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2019.— 135 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/81323.html>.— ЭБС «IPRbooks»
 3. Быченков С.В. Теория и организация физической культуры в вузах [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Быченков С.В., Курбатов А.В., Сафонов А.А.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2018.— 242 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70999.html>.— ЭБС «IPRbooks»
 4. Каткова А.М. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: учебное наглядное пособие/ Каткова А.М., Храпцова А.И.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018.— 64 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/79030.html>.— ЭБС «IPRbooks» Муллер А.Б., Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко и др. Физическая культура. Учебник. Практикум. М.: «Юрайт», 2017. – 432 с.
 5. Лифанов А.Д. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Лифанов А.Д., Гейко Г.Д., Хайруллин А.Г.— Электрон. текстовые данные.— Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2019.— 152 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/100657.html>.— ЭБС «IPRbooks»
 6. Лопатин Н.А. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для обучающихся по укрупненным группам направлений: 43.00.00 «Сервис и туризм», 48.00.00 «Гуманитарные науки», 50.00.00 «Искусство и культура», 51.00.00 «Культуроведение и социокультурные проекты», 52.00.00 «Сценические искусства и литературное творчество», 53.00.00 «Музыкальное искусство», 54.00.00 «Изобразительное и прикладные виды искусств», квалификация (степень) выпускника «бакалавр»/ Лопатин Н.А., Шульгин А.И.— Электрон. текстовые данные.— Кемерово: Кемеровский государственный институт культуры, 2019.— 99 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/95578.html>.— ЭБС «IPRbooks»

7. Манжелей, И. В. Теоретические и прикладные аспекты методической работы учителя физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования / И. В. Манжелей. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 182 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10801-9.
8. Новокрещенов В.В. Менеджмент физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Новокрещенов В.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018.— 185 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75953.html>.— ЭБС «IPRbooks»

б) Дополнительная литература:

9. Иванков, Ч. Т. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях / Ч. Т. Иванков, С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11441-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт].
10. Паутов А.Д. Пропаганда и связи с общественностью в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: методические рекомендации для подготовки к семинарским занятиям / А.Д. Паутов, О.Ю. Гаврикова. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 39 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74275.html>
11. Ростомашвили Л.Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Ростомашвили Л.Н.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Спорт», 2020.— 164 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/88510.html>.— ЭБС «IPRbooks»
12. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ А.Г. Наймушина [и др.]. — Электрон. текстовые данные.— Тюмень: Тюменский индустриальный университет, 2019.— 75 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/101437.html>.— ЭБС «IPRbooks»
13. Царик А.В. Справочник работника физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации/ Царик А.В.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Спорт», 2018.— 1144 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/77242.html>.— ЭБС «IPRbooks»

в) Интернет-ресурсы:

14. <http://www.fizkult-ura.ru/>

15. <http://www.fizkultura-vsem.ru/>

16. <http://www.rostmaster.ru/lib/gymnastics/gymnastics-0056.shtml>

17. Физическая культура. <http://pculture.ru/>

18. Физкультура и спорт. <http://volinchnew.okis.ru/fizkultura-i-sport.htm>

7. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине/ модулю, в том числе для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

- спортивный зал
- бассейн
- тренажерный зал.
- спортивный зал физкультурно-оздоровительного комплекса;
- тренажерный зал ФОК;
- зал ЛФК при ФОК;
 - спортивный инвентарь: скакалки спортивные, гантели, обручи гимнастические; туристические коврики; скамья гимнастическая, фитболы, зеркала, хореографический станок;
- секундомеры;
- медицинские, напольные весы;
- тренажеры;
- музыкальный центр, DVD-проигрыватель, ноутбук.
 - видеоматериал, раскрывающий содержание техники выполнения базовых шагов, структуру построения комплекса и видов аэробики

При изучении дисциплины используются аудитории, оборудованные мультимедийными средствами обучения: проектором, ноутбуком, интерактивной доской.

Использование интернет-ресурсов предполагает проведение занятий в компьютерных классах с выходом в Интернет. В компьютерных классах обучающиеся имеют доступ к информационным ресурсам.

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья необходимы специальные условия для получения образования. В целях доступности получения высшего образования по образовательным программам инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья Университетом обеспечивается:

1. Наличие альтернативной версии официального сайта Университета в сети «Интернет» для слабовидящих;
2. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, созданы материально-технические условия обеспечивающие возможность

беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, объекту питания, туалетные и другие помещения Университета, а также пребывания в указанных помещениях.

8. Особенности обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья

Организация образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с «Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащённости образовательного процесса» Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.04.2014 г. № АК-44/05вн и «Положением об обучении обучающихся -инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», утвержденным ректором ОЧУ ВО «Еврейский университет» от 20.06.2019 г.

Подбор и разработка учебных материалов для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья производится с учетом их индивидуальных особенностей.

Предусмотрена возможность обучения по индивидуальному графику.