

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЕВРЕЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

---

Кафедра общегуманитарных и правовых дисциплин

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Ректор ОЧУ ВО «Еврейский университет»  
А.Л.Лебедев  
« 24 » \_\_\_\_\_ 2020г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

---

наименование дисциплины

Подготовки бакалавров по  
направлению

**48.03.01**

шифр направления

**Теология**

---

Форма обучения: заочная

---

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры общегуманитарных и  
правовых дисциплин

---

Наименование кафедры

Протокол № 11 « 24 » июня 2020г.

**Программа утверждена Ученым советом Университета.**

Протокол № ЕУ-0-1/20 от «24» июня 2020 года.

Москва, 2020

Автор-составитель: старший преподаватель А.Ю. Лавриненко

Программа выполнена на кафедре общегуманитарных и правовых дисциплин и предназначена для подготовки обучающихся направления подготовки 48.03.01 Теология.

Входит в **базовую** часть Блока Б1 «Дисциплины». Рабочая программа включает в себя цели освоения учебной дисциплины, определяет место дисциплины в структуре ОП бакалавриата, компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины, структуру и содержание дисциплины, образовательные технологии, а также учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся, учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.

## **Раздел 1. Наименование и цель освоения 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.

## **Раздел 2. Место дисциплины в структуре ОП**

Дисциплина Б1.Б.25 «Физическая культура и спорт» относится к *базовой части* блока 1 «Дисциплины (модули)» образовательной программы по направлению подготовки 48.03.01 «Геология», квалификация «Бакалавр».

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 обучающийся в течение всего периода обучения «Физическая культура и спорт» входит в число обязательных (базовых) дисциплин.

Учебная дисциплина содержательно и логически связана с другими учебными дисциплинами, изучаемыми обучающимися, такими, как «Адаптивная физкультура и спорт», «Прикладная физическая культура», «Спортивные секции».

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.

## **Раздел 3. Перечень формируемых компетенций и планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательного процесса**

### **3.1. Перечень формируемых компетенций**

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен:**

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.

В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны овладеть *следующими компетенциями:*

способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-7);

способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

**Интеллектуальная собственность.** Способен решать задачи с учетом нормативного правового регулирования в сфере интеллектуальной собственности. Знает основы интеллектуальной собственности.

### **3.2 Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательного процесса**

**Этапы (уровни), планируемые результаты, критерии освоения компетенций**

Компетенции	Этап (уровень) освоения компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)			Шкала оценивания освоения компетенции			
					Зачтено			Не зачтено
					Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);	Базовый уровень ОК-8б	ЗНАТЬ	ОК - 8б-3-1	методологические основы предмета «Физическая культура»;	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины
			ОК - 8б-3-2	- характер воздействия вредных и опасных факторов на человека и природную среду, методы и способы защиты от них;	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины
		УМЕТЬ	ОК - 8б-У-1	обосновать и разработать содержание комплексов физических упражнений для разных групп участников;	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины
			ОК -	идентифицировать основные опасности среды	Обучающийся свободно знает задачи и	Обучающийся знает	Обучающийся частично знает задачи и	Обучающийся не знает задач и

			8б-У-2	обитания человека, оценивать риски реализации;	проблемы дисциплины	задачи и проблемы дисциплины	проблемы дисциплины	проблем дисциплины
	ВЛАДЕТЬ	Б	ОК - 2б-В-1	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования,	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины
			ОК - 8б-В-2	приемами оказания первой помощи пострадавшим в ЧС и экстремальных ситуациях.	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины
	<b>Повышенный уровень ОК-8п</b>	ЗНАТЬ	ОК - 8п-3-1	влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины

			ОК - 8п- 3-2	правила и способы проведения индивидуальных занятий различной целевой направленности.	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины
		УМЕТЬ	ОК - 8п- У-1	- применять физические упражнения в процессе физкультурной деятельности, способствующие становлению широкого круга двигательных умений и навыков, физических качеств;	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины
			ОК - 8п- У-2	применять знания ценностей физической культуры и способов овладения ими; организаторские навыки; формы занятий физическими	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины

				упражнениями в режиме учебного и рабочего дня;				
		ВЛАДЕТ Б	ОК - 2п-В-1	ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины
			ОК - 8п-В-2	системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности будущего бакалавра	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины
<b>Способностью к самоорганизации</b>	<b>Базовый уровень ОК-76</b>	<b>ЗНАТЬ</b>	ОК -	современные системы	Обучающийся свободно знает задачи и	Обучающийся знает задачи и	Обучающийся частично знает задачи и	Обучающийся не знает задач и



<b>ини самообразован ию (ОК-7)</b>			76-3-1	физических упражнений	проблемы дисциплины	проблемы дисциплины	проблемы дисциплины	проблем дисциплины
			ОК - 76-3-2	организм человека как единую саморазвивающуюся и саморегулирующую биологическую систему	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины
		УМЕТЬ	ОК - 76-У-1	использовать тесты для определения уровня оценки физической подготовленности	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины
			ОК - 76-У-2	использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни;	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины
			ВЛАДЕТЬ	ОК -	навыками оценки	Обучающийся свободно	Обучающийся знает	Обучающийся частично

			76-В-1	физической подготовленности	знает задачи и проблемы дисциплины	задачи и проблемы дисциплины	знает задачи и проблемы дисциплины	проблем дисциплины
			ОК - 76-В-2	навыками самостоятельных занятий физическими упражнениями с общей и оздоровительно-корректирующей направленностью;	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины
<b>Повышенный уровень ОК-7п</b>	ЗНАТЬ	ОК - 7п-3-1	Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека,	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	
		ОК - 7п-3-2	роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни, правила личной гигиены,	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	

				профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.				
		УМЕТЬ	ОК - 7п-У-2	осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний,	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины
			ОК - 7п-У-2	соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины

		ВЛАДЕТ Б	ОК - 7п- В-1	средствами самостоятельно, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины
			ОК - 7п- В-2	<i>навыками</i> контроля индивидуального физического развития и физической подготовленности, физической работоспособности, осанки; страховки и самостраховки	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины

				во время занятий физическими упражнениями.				
Интеллектуальная собственность. Способен решать задачи с учетом нормативного правового регулирования в сфере интеллектуальной собственности. Знает основы интеллектуальной собственности.	<b>Базовый уровень</b>	ЗНАТЬ	б-3-1	Основные положения, понятия и категории законодательства РФ в области защиты интеллектуальной собственности;	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины
			б-3-2	Содержание институтов права интеллектуальной собственности;	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины
		УМЕТЬ	б-У-1	Самостоятельно принимать решения по применению правовых норм и правил защиты права собственности, иных прав	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины

				участников информационно го обмена;				
			б- У- 2	Применять организационно -правовые механизмы защиты интеллектуальн ой собственности;	Обучающийс я свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающий ся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийс я частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины
		ВЛАДЕТ Ь	б- В- 1	Навыками организации административн о-правового регулирования по вопросам защиты интеллектуальн ой собственности;	Обучающийс я свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающий ся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийс я частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины
			ОК - 1б- В- 2	Навыками правовой оценки действий субъектов правоотношений в области	Обучающийс я свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающий ся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийс я частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины

				защиты результатов интеллектуальной деятельности;				
<b>Повышенный уровень</b>	ЗНАТЬ	п-3-1	об инновациях в организации, управлении и методике физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры; - об инновационных подходах к исследованию проблем физической культуры и спорта;	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	
		п-3-2	об инновационных процессах в высшем физкультурном	Обучающийся свободно знает задачи	Обучающийся знает задачи и	Обучающийся частично знает задачи	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	

				образовании, в системе физической культуры и спорта высшей школы, профессиональной деятельности, активного отдыха и по месту жительства	и проблемы дисциплины	проблемы дисциплины	и проблемы дисциплины	
		УМЕТЬ	п-У-1	- разумно использовать в практике физической культуры и спорта высшей школы инновации в области теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительно	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины



				й и адаптивной физической культуры;				
			п-У-2	реализовывать инновационные подходы технологии в научных исследованиях проблем высшего физкультурного образования, физической культуры и спорта в высшей школе	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины
		ВЛАДЕТ Б	п-В-1	способами реализации инноваций в организации, методике и технологии физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительно	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины

				й и адаптивной физической культуры в высшей школе и в системе профессионального физкультурного образования;				
			п- В- 2	способностями с инновационных позиций организовывать и проводить научно-исследовательскую работу по проблемам физической культуры и спорта в высшей школе; - способностями творчески проектировать физическую культуру и спорт и	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины

				внедрять проекты в высшей школе, в системе профессиональн ой деятельности, активного отдыха и по месту жительства				
--	--	--	--	---	--	--	--	--

**Раздел 4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.**

Дисциплина предполагает изучение двенадцати содержательно и логически взаимосвязанных тем. Общая трудоемкость дисциплины составляет две зачетные единицы (72 часа). Изучение дисциплины завершается **зачетом**.

**Общий объем учебной дисциплины**

№ п\п	Форма обучения	Семестр	Общая трудоемкость		В том числе контактная работа с преподавателем			Сам. работа	Промеж, аттестация
			В з.е.	В часах	Всего	Лекции	Семинары, ПЗ		
1.	заочная	1	2	72	6		6	62	4

**Распределение учебного времени по темам и видам учебных занятий**

**Заочная форма обучения:**

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Вне-ауд. работа СР
			Л	ПЗ	ЛР	
1	2	3	0	0	6	7

1	Социально-биологические основы физической культуры	6				6
2	Основы здорового образа жизни обучающийся. Роль физической культуры в обеспечении здоровья	4				4
3.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Роль средств физической культуры в регулировании работоспособности	6				6
4	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	6			2	4
5	. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	6				6
6	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	4				4
7	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	8			2	6
8	. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	6				6
9	. Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся	4				4
10	Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики и ускоренными передвижениями. Спортивные и подвижные игры	6			2	4
11	Общая физическая подготовка с элементами гимнастики. Спортивные и подвижные игры	8				4
12	. Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающийся	2				2
	<b>Зачет</b>	<b>4</b>				
	<i>Итого за семестр:</i>	<b>72</b>		<b>4</b>	<b>-</b>	<b>56</b>

**АКТИВНЫЕ, ИНТЕРАКТИВНЫЕ И ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ  
ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ:**

В рамках дисциплины предусмотрено использование в учебном процессе активных и интерактивных, а также инновационных форм проведения занятий. Отличительные особенности активных форм проведения занятий:

- целенаправленная активизация мышления, когда обучающийся вынужден быть активным независимо от его желания;
- достаточно длительное время активности обучаемых (в течение всего занятия);
- самостоятельная творческая выработка решений, повышенная степень мотивации эмоциональности обучаемых;
- взаимодействие обучаемых строится преподавателем посредством прямых и обратных связей.

В рамках дисциплины «Физическая культура и спорт» проводятся:

- *Танцевально-ритмическая гимнастика.*

Представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность.

- *Игроритмика.*

Является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

- *Игрогимнастика.*

Служит основой для усвоения обучающимся различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков. В раздел входят строевые, общеразвивающие упражнения, акробатические, направленные на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки.

- *Игротанец.*

Направлен на формирование у обучающихся танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры будущего специалиста. Танцы имеют воспитательное значение и доставляют эстетическую радость обучающимся. В этот раздел входят танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений, танцевальные формы (историко-бытовой, народный, современные ритмические танцы).

*Нетрадиционные виды упражнений:*

- *Игровой самомассаж.*

Является основой для закаливания и оздоровления студенческого организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, обучающиеся получают радость и хорошее

настроение. Такие упражнения способствуют формированию у человека сознательного стремления к здоровью, развитие навыков собственного оздоровления.

- *Пальчиковая гимнастика.*

Этот раздел служит для развития ручной умелости мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир человека, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

- *Музыкально-подвижные игры.*

Содержат упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности обучающийся. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально-игровой гимнастике.

- *Креативная гимнастика.*

Предусматривает целенаправленную работу по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этой форме работы создаются благоприятные возможности для развития способности обучающихся, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности. В нее входят музыкально-творческие игры, специальные задания.

## **Раздел 5. Содержание дисциплины «Физическая культура и спорт», структурированное по разделам (темам)**

### **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 ОБУЧАЮЩИЙСЯ.**

#### **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ**

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры обучающийся 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 обучающийсяя. 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 обучающийсяя 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 занятий 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 обучающимся 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 обучающийсяю 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 разбега 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 ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Объем и интенсивность физической нагрузки в режиме учебного дня обучающихся, 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.

## **Раздел 6. Методические указания и перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

### **6.1 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

**Методические рекомендации к разработке самостоятельной работы — электронной презентации**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» предполагает следующие виды работы: практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.

Отбор материала для лекционных занятий, его организацию рекомендуется производить в соответствии со следующими принципами: научности; комплексности; системности, наглядности.

Рекомендуется использовать следующие виды самостоятельной работы обучающихся: проработка конспекта лекции; анализ учебников, учебных пособий, специальной литературы по данной теме (с указанием страниц), подготовка рецензий; проведение



научных исследований; выполнение тестовых заданий; выполнение домашней контрольной работы, письменное или устное решение задач, разбор конкретных ситуаций; подготовка к дискуссии по определенной проблеме на базе прочитанной литературы, изучения нормативных актов, практики т.д.; подготовка списка литературы (библиографии) и подборка нормативных источников по определенной тематике, их изучение и т.д.

Для освоения дисциплины рекомендуется использовать следующие методы и средства обучения: компьютерный класс, аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук и т.д.), комплекты электронных презентаций/слайдов и т.д.

**Методические рекомендации обучающимся по организации самостоятельной работы по изучению литературных источников.** При организации самостоятельной работы, следует обратить особое внимание на регулярность изучения основной и дополнительной литературы, конспекта лекций, а также выполнения домашних заданий. В период изучения литературных источников необходимо так же вести конспект. В случае затруднений необходимо обратиться к преподавателю за разъяснениями.

**Методические рекомендации обучающимся по подготовке докладов, фиксированных выступлений и рефератов к семинарам**

При подготовке к докладу на семинаре по теме, указанной преподавателем, обучающийся должен ознакомиться не только с основной, но и дополнительной литературой, а также с последними публикациями по этой тематике в сети Интернет. Необходимо подготовить текст доклада и иллюстративный материал в виде презентации. Доклад должен включать введение, основную часть и заключение. На доклад отводится **15-20** минут учебного времени. Он должен быть научным, конкретным, определенным, глубоко раскрывать проблему и пути ее решения. Особенно следует обратить внимание на безусловную обязательность решения домашних задач, указанных преподавателем к семинару.

- Самостоятельная работа приводит обучающихся к получению нового знания,
- упорядочению и углублению имеющихся знаний, формированию у него профессиональных
- навыков и умений. Самостоятельная работа выполняет ряд функций: развивающую;
- информационно-обучающую; ориентирующую и стимулирующую; воспитывающую;
- исследовательскую.

Виды самостоятельной работы, выполняемые в рамках курса:

1. Конспектирование первоисточников и другой учебной литературы;
2. Проработка учебного материала (по конспектам, учебной и научной литературе);
3. Выполнение разноуровневых задач и заданий;
4. Работа с тестами и вопросами для самопроверки;
5. Выполнение итоговой контрольной работы.

Обучающимся рекомендуется с самого начала освоения курса работать с литературой и предлагаемыми заданиями в форме подготовки к очередному аудиторному занятию. При этом актуализируются имеющиеся знания, а также создается база для усвоения нового материала, возникают вопросы, ответы на которые обучающийся получает в аудитории.

Можно отметить, что некоторые задания для самостоятельной работы по курсу имеют определенную специфику. При освоении курса обучающийся может пользоваться библиотекой вуза, которая в полной мере обеспечена соответствующей литературой. Значительную помощь в подготовке к очередному занятию может оказать имеющийся в учебно-методическом комплексе краткий конспект лекций. Он же может использоваться и для закрепления полученного в аудитории материала.

## 6.2 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся

Основными видами внеаудиторной самостоятельной работы при изучении данного предмета являются: решение задач, предложенных ниже для самостоятельной разработки и в сборниках задач, рекомендованных преподавателем; чтение основной и дополнительной литературы (в соответствии с перечнем основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины) по указанию преподавателя, а также с использованием Интернета; изучение конспектов; учебно-исследовательская работа под руководством преподавателя; повторная работа над учебным материалом, подготовка докладов для выступления на семинарах, выполнение домашних заданий.

### Вопросы для самопроверки

1. Спорт как общественное явление
2. Социальные функции физической культуры и спорта: гармоничное развитие, подготовка к труду, сохранение и укрепление здоровья, защита общества, забота о потомстве.
3. Мотивация и обоснование индивидуального выбора отдельных видов спорта.
4. Реализация потребности в занятиях физическими упражнениями в условиях быта, учебного заведения.
5. Охарактеризуйте современные системы физических упражнений на примере двух-трех систем.
6. История развития и основные правила игры в баскетбол.
7. История развития и основные правила игры в волейбол.
8. История развития и основные правила игры в настольный теннис
9. История развития и основные правила игры в дартс.
10. История развития и основные правила игры в футбол.
11. История развития и основные правила игры в шахматы.
12. История развития туризма в России.
13. Краткая историческая справка о направленности физических упражнений для подготовки к труду.
14. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.
15. Место ППФП в системе физического воспитания.
16. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка) обучающихся.
17. Методика подбора средств ППФП обучающихся.
18. Виды и формы профессионального труда специалистов педагогических специальностей.
19. Условия их труда, психофизические нагрузки, особенности утомления и динамики работоспособности.
20. Диагностика и самодиагностика организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
21. Самоконтроль.
22. Исследование и оценка физического развития.
23. Исследование и оценка функционального состояния.
24. Контроль над физической подготовленностью.
25. Профилактика травматизма и отрицательных реакций организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.

## **Раздел 7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

### **Основная литература**

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура. Учебник. М.: «КноРус», 2016. – 540 с.
2. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Издательство: Спорт, 2016. Университетская библиотека Online.
3. Муллер А.Б., Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко и др. Физическая культура. Учебник. Практикум. М.: «Юрайт», 2017. – 432 с.
4. 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>
5. Письменский И.А., Аллянов Ю.А. Физическая культура. Учебник. М.: «Юрайт», 2017. – 720 с.
6. Психология физической культуры: учебник. Издательство: Спорт, 2016. Университетская библиотека Online.
7. Право интеллектуальной собственности. Т. 1. Общие положения: Учебник / Под общ. ред. д.ю.н., проф. Л.А. Новоселовой. - М.: Статут, 2017.
8. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник. Издательство: Спорт, 2016. Университетская библиотека Online.
9. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад: учебное пособие для СПО / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 793 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/8D298EE5-56DB-4009-8F60-EC099837B2F0](http://www.biblio-online.ru/book/8D298EE5-56DB-4009-8F60-EC099837B2F0).
10. Толлок Т.В., Толлок Ю. И. Защита интеллектуальной собственности и патентование: учебное пособие. КНИТУ, 2013. – 294с.
11. Физическая культура и спорт в современном мире. Проблемы и решения [Электронный ресурс]: материалы III Международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в современном мире. Проблемы и решения» (19 ноября 2015 года) / А.В. Аверкова [и др.]. — Электрон, текстовые данные. — Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2015. — 206 с. — 978-5-85094-594-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/51800.html>
12. Ягодин В.В. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ЭТИКИ. Учебное пособие для СПО. Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина (г. Екатеринбург). 2018.

### **Дополнительная литература**

13. Ильинич В.И. Физическая культура обучающийся и жизнь: учебное пособие/ В.И. Ильинич – М.: Гардарики, 2008 – 448с.
14. Родиченко В.С. Олимпийский учебник обучающийся: учебное пособие для вузов/ В.С. Родиченко – СПб. СПбГТУ, 2006 – 289с.

15. Ильинич В.И. Физическая культура обучающихся: учебное пособие для обучающихся вузов/ В.И. Ильинич – М.: Гардарики, 2009 – 456с.
16. Матвеев Л.П. Физическая культура: учебное пособие/ Л.П. Матвеев – М: АСВ, 2009. – 564с.

### **Периодические издания**

Журнал «Профилактика заболеваний и укрепление здоровья»

Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»

Журнал «Теория и практика физической культуры»

Журнал «Физкультура и спорт»

## **Раздел 8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1. <http://www.afkonline.ru/> - электронная версия журнала «Адаптивная физическая культура»
2. [www.fsimo.ru](http://www.fsimo.ru) – официальный сайт Федерации физической культуры и спорта инвалидов
3. <http://www.paralymp.ru/> - паралимпийский комитет России, новости, форум, 19 законодательство, справочная информация о паралимпийских видах спорта.
4. <http://www.paralympic.ru> - сайт НП "Центр паралимпийского спорта.
5. <http://www.infosport.ru> - национальная информационная сеть "СПОРТИВНАЯ РОССИЯ"

**<http://www.fizkulturavshkole.ru/> Этот проект создан в помощь учителям физкультуры, тренерам, обучающимся спортивных ВУЗов и СУЗов, любителям здорового образа жизни. Здесь отражена классика преподавания физической культуры, а также современные методы и приёмы**

**<http://fizkultura-na5.ru/> На этом сайте собраны материалы, которые охватывают практически все аспекты преподавания физической культуры: программы по физкультуре, здоровьезбережения и видам спорта, календарно тематические планирования для всех классов с первого по одиннадцатый, кроссворды, статьи, нормативы, комплексы упражнений, правила соревнований, приказы Министерства образования и многое другое...**

**<http://fizkulturnica.ru/> Материалы, размещенные на этом сайте сейчас, и в дальнейшем, предназначены для учителей физической культуры, для учеников, для их родителей и для людей, заботящихся о своем здоровье и здоровье своих близких.**

**<http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnoj-sily-nog.html> Методика развития взрывной силы ног**

**<http://ds31.centerstart.ru/> Рекомендации инструктора по физкультуре**

## **Раздел 9. Перечень информационных технологий, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

1. Microsoft Internet Explorer (или другой браузер).
2. Microsoft Windows XP и выше.
3. Microsoft Office 2007 и выше.

В качестве информационной базы рекомендуется использовать библиотечные поисковые системы <http://biblioclub.ru/> - Университетская библиотека Online и полнотекстовую электронную библиотечную систему ЭБС «IPRbooks»), в коллекции которых собраны электронные учебники, справочные и учебные пособия, общеобразовательные и просветительские издания.

Реализация учебной дисциплины предусматривает широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий. Успешная реализация основных задач учебного модуля может быть обеспечена использованием разнообразных технологий.

Ведущее место отводится *информационным технологиям*, которые могут использоваться преподавателем на всех этапах процесса обучения, при этом компьютер выполняет для обучающийся различные функции: информационного носителя, рабочего инструмента, объекта обучения.

На занятиях используются мультимедийные технологии, включая демонстрацию презентаций, применяется иллюстративный материал, электронные информационные ресурсы, сетевые технологии, а также средства автоматизации процессов контроля и коррекции результатов учебной деятельности.

В качестве используемых информационных технологий можно выделить:

- изучение учебного материала с помощью компьютера
- оценивание качества усвоения знаний с помощью компьютера (использование интернет-тренажеров)
- изучение учебного материала с помощью ауди-, видеосредств

Преподавание дисциплины должно включать в себя следующие образовательные технологии:

- 1) организация лекций с использованием презентаций, выполненных с использованием мультимедийных технологий;
- 2) обеспечение обучающихся сопутствующими раздаточными материалами – опорными конспектами с целью активизации работы обучающихся по усвоению материалов учебного курса;
- 3) использование проблемно-ориентированного междисциплинарного подхода;
- 4) использование методов, основанных на изучении практики (case studies);
- 5) использование электронных учебных пособий, видео-, мультимедийных материалов

Запланировано: подготовка обучающемуся презентаций самостоятельной работы, индивидуальных творческих заданий; поиск и педагогический анализ информации в сети Интернет; просмотр и анализ видео и пр.

## **Раздел 10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса**

- 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.

## **Раздел 11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

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.

## **Раздел 12. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

**Фонд оценочных средств** – комплект методических материалов, нормирующих процедуры оценивания результатов обучения, т.е. установления соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям образовательных программ, рабочих программ модулей (дисциплин).

- Фонд оценочных средств сформирован на основе ключевых принципов оценивания:
- валидности: объекты оценки должны соответствовать поставленным целям обучения;

- надежности: использование единообразных стандартов и критериев для оценивания достижений;
- объективности: разные обучающиеся должны иметь равные возможности добиться успеха. Основными параметрами и свойствами ФОС являются:
- предметная направленность (соответствие предмету изучения конкретной учебной дисциплины);
- содержание (состав и взаимосвязь структурных единиц, образующих содержание теоретической и практической составляющих учебной дисциплины);
- объем (количественный состав оценочных средств, входящих в ФОС);
- качество оценочных средств и ФОС в целом, обеспечивающее получение объективных и достоверных результатов при проведении контроля с различными целями.

**Перечень оценочных средств  
по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

№	Наименование	Краткая характеристика оценочного	Представление оценочного
1	2	3	4
1	Собеседование	Средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.	Вопросы по разделам/темам дисциплины
2	Разноуровневые задачи и задания	<p>Различают задачи и задания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• репродуктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать знание фактического материала (базовые понятия, алгоритмы, факты) и умение правильно использовать специальные термины и понятия, узнавание объектов изучения в рамках определенного раздела дисциплины;</li> <li>• реконструктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения синтезировать, анализировать, обобщать фактический и теоретический материал с формулированием конкретных выводов, установлением причинно-следственных связей; творческого уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения</li> </ul>	Комплект разноуровневых задач и заданий
3	Компьютерное тестирование	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося	Фонд тестовых заданий

4	Зачет	Средство промежуточного контроля усвоения разделов дисциплины, организованное в виде собеседования преподавателя и обучающегося.	Перечень вопросов к зачету
---	-------	--	----------------------------



**Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

Компетенции	Этап (уровень) освоения компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)		Шкала оценивания освоения компетенции				Место и номер задания раскрывающего его уровень освоения компетенции	
				Зачтено			Не зачтено		
				Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно		
способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);	Базовый уровень ОК-8б	ЗНАТЬ	О К-8б -3-1	методологические основы предмета «Физическая культура»;	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Выполнение соответствующих нормативов, написание реферата;
			О К-8б -3-2	- характер воздействия вредных и опасных факторов на человека и природную	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Выполнение соответствующих нормативов, написание реферата;

				среду, методы и способы защиты от них;	дисциплины				
		УМЕТЬ	ОК-86 - У-1	обосновать и разработать содержание комплексов физических упражнений для разных групп участников;	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Выполнение соответствующих нормативов, написание реферата;
ОК-86 - У-2			идентифицировать основные опасности среды обитания человека, оценивать риск их реализации;	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Выполнение соответствующих нормативов, написание реферата;	
ВЛАДЕТЬ		ОК-26 - В-1	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования,	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Выполнение соответствующих нормативов, написание реферата;	
		ОК-86 - В-2	приемами оказания первой помощи пострадавшим в ЧС и	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы	Обучающийся знает задачи и проблемы	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Выполнение соответствующих нормативов, написание реферата;	

				экстремальных ситуациях.	дисциплины	дисциплины			
<b>Повышенный уровень ОК-8п</b>	ЗНАТЬ	О	влияние	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Выполнение соответствующих нормативов, прохождения тестирования;	
		К-8п-3-1	оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;						
		О	правила и способы проведения индивидуальных занятий различной целевой направленности.	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Выполнение соответствующих нормативов, прохождения тестирования	
	УМЕТ	О	- применять физические упражнения в процессе физической деятельности, способствующие становлению широкого круга двигательных умений и	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Выполнение соответствующих нормативов, прохождения тестирования	
		К-8п-У-1							

				навыков, физических качеств;					
			О К- 8п - У- 2	применять знания ценностей физической культуры и способов овладения ими; организаторские навыки; формы занятий физическими упражнениями в режиме учебного и рабочего дня;	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Выполнение соответствующих нормативов, прохождения тестирования
		ВЛАДЕТЬ	О К- 2п - В- 1	ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Выполнение соответствующих нормативов, прохождения тестирования
			О К- 8п - В- 2	системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и со-	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Выполнение соответствующих нормативов, прохождения тестирования

				вершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности будущего бакалавра					
<b>Способность к самоорганизации самообразованию (ОК-7)</b>	<b>Базовый уровень ОК-76</b>	ЗНАТЬ	ОК-76-3-1	современные системы физических упражнений	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Выполнение соответствующих нормативов, написание реферата
			ОК-76-3-2	организм человека как единую саморазвивающуюся и саморегулирующуюся биологическую систему	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Выполнение соответствующих нормативов, написание реферата
		УМЕТЬ	ОК-76-У-1	использовать тесты для определения уровня оценки физической подготовленности	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Выполнение соответствующих нормативов, написание реферата

			О К- 7б - У- 2	использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни;	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Выполнение соответствующих нормативов, написание реферата
		ВЛАДЕТЬ	О К- 7б - В- 1	навыками оценки физической подготовленности	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Выполнение соответствующих нормативов, написание реферата
			О К- 7б - В- 2	навыками самостоятельных занятий физическими упражнениями с общей и оздоровительно-корректирующей направленностью ;	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	
	<b>Повышенный уровень ОК-7п</b>	ЗНАТЬ	О К- 7п	Роль и значение физической культуры в развитии	Обучающийся свободно знает	Обучающийся знает задачи и	Обучающийся частично знает задачи и	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Выполнение соответствующих нормативов,

			-3-1	общества и человека,	задачи и проблемы дисциплины	проблемы дисциплины	проблемы дисциплины		прохождение тестирования
			ОК-7п-3-2	роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни, правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задачи и проблемы дисциплины	Выполнение соответствующих нормативов, прохождение тестирования
		УМЕТ Б	ОК-7п-	осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы	Обучающийся не знает задачи и проблемы дисциплины	Выполнение соответствующих нормативов, прохождение

			У-2	самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний,	дисциплины		дисциплины		тестирования
			ОК-7п-У-2	соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Выполнение соответствующих нормативов, прохождения тестирования
		ВЛАДЕТЬ	ОК-7п-В-1	средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Выполнение соответствующих нормативов, прохождения тестирования



				и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности					
			О К- 7п - В- 2	<i>навыками</i> контроля индивидуального физического развития и физической подготовленности, физической работоспособности, осанки; страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями.	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задачи и проблемы дисциплины	Выполнение соответствующих нормативов, прохождения тестирования
Интеллектуальная собственность. Способен решать задачи с учетом нормативного правового регулирования в сфере интеллектуальной	<b>Базовый уровень</b>	ЗНАТЬ	б- 3- 1	Основные положения, понятия и категории законодательства РФ в области защиты интеллектуальной собственности;	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задачи и проблемы дисциплины	Написание реферата по темам 1-7, подготовка сообщения;
			б- 3- 2	Содержание институтов права	Обучающийся свободно	Обучающийся знает задачи и	Обучающийся частично знает	Обучающийся не знает задачи и	Написание реферата по темам 1-7,

собственности . Знает основы интеллектуальной собственности			интеллектуально й собственности;	знает задачи и проблемы дисципли ны	проблемы дисциплины	задачи и проблемы дисциплин ы	проблем дисциплины	подготовка сообщения;
	УМЕТ Б	б- У- 1	Самостоятельно принимать решения по применению правовых норм и правил защиты права собственности, иных прав участников информационног о обмена;	Обучающ ийся свободно знает задачи и проблемы дисципли ны	Обучающийс я знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающий ся частично знает задачи и проблемы дисциплин ы	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Написание реферата по темам 1-7, подготовка сообщения;
		б- У- 2	Применять организационно- правовые механизмы защиты интеллектуально й собственности;	Обучающ ийся свободно знает задачи и проблемы дисципли ны	Обучающийс я знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающий ся частично знает задачи и проблемы дисциплин ы	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Написание реферата по темам 1-7, подготовка сообщения;
	ВЛАД ЕТЬ	б- В- 1	Навыками организации административно -правового регулирувания по вопросам защиты интеллектуально й собственности;	Обучающ ийся свободно знает задачи и проблемы дисципли ны	Обучающийс я знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающий ся частично знает задачи и проблемы дисциплин ы	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Написание реферата по темам 1-7, подготовка сообщения;

			О К- 16 - В- 2	Навыками правовой оценки действий субъектов правоотношений в области защиты результатов интеллектуальной деятельности;	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Написание реферата по темам 1-7, подготовка сообщения;
<b>Повышенный уровень</b>	ЗНАТЬ	п-3-1	об инновациях в организации, управлении и методике физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры; - об инновационных подходах к исследованию проблем физической культуры и спорта;	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Написание реферата по темам 8-14, прохождения тестирования;	
		п-3-2	об инновационных процессах в высшем физкультурном	Обучающийся свободно знает задачи и	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Написание реферата по темам 8-14, прохождения	

		УМЕТ Б		образовании, в системе физической культуры и спорта высшей школы, профессиональной деятельности, активного отдыха и по месту жительства	проблемы дисциплины		дисциплины		тестирования;
	п-У-1		- разумно использовать в практике физической культуры и спорта высшей школы инновации в области теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры;	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Написание реферата по темам 8-14, прохождения тестирования;	
	п-У-2		реализовывать инновационные подходы технологии в	Обучающийся свободно знает	Обучающийся знает задачи и	Обучающийся частично знает задачи и	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Написание реферата по темам 8-14, прохождения	

				научных исследованиях проблем высшего физкультурного образования, физической культуры и спорта в высшей школе	задачи и проблемы дисциплины	проблемы дисциплины	проблемы дисциплины		е тестирования;
		ВЛАДЕТЬ	п-В-1	способами реализации инноваций в организации, методике и технологии физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры в высшей школе и в системе профессионального физкультурного образования;	Обучающийся свободно знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задачи и проблемы дисциплины	Написание реферата по темам 8-14, прохождения тестирования;
			п-В-2	способностями с инновационных позиций организовывать и	Обучающийся свободно знает	Обучающийся знает задачи и	Обучающийся частично знает задачи и	Обучающийся не знает задачи и проблемы дисциплины	Написание реферата по темам 8-14, прохождения

			<p>проводить научно-исследовательскую работу по проблемам физической культуры и спорта в высшей школе; - способностями творчески проектировать физическую культуру и спорт и внедрять проекты в высшей школе, в системе профессиональной деятельности, активного отдыха и по месту жительства</p>	задачи и проблемы дисциплины	проблемы дисциплины	проблемы дисциплины		е тестирования;
--	--	--	---	------------------------------	---------------------	---------------------	--	-----------------

### **Этапы формирования компетенций в процессе изучения дисциплин**

**Текущий контроль** в семестре проводится с целью обеспечения своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы обучающихся.

Текущий контроль осуществляется в течении семестра.

**Промежуточная аттестация** предназначена для объективного подтверждения и оценивания достигнутых результатов обучения после завершения изучения дисциплины. Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета/экзамена.

**Зачет** для обучающихся очной формы обучения проводится в виде аудиторного опроса по предложенным билетам или практическим заданиям в спортивном зале. Зачет проводится в зачетную неделю по графику экзаменационной сессии.

#### **Критерии оценки практических заданий, заданий для самостоятельной работы:**

- полнота и точность выявления характеристик,
- стиль изложения материала,
- детальность и конкретность описания,
- оригинальность примеров,
- правильность использования категориального аппарата,
- полнота выявления показателей,
- использование научной терминологии,
- наглядность и ясность схем,
- количество представленных способов,
- правильность примеров,
- аргументированность выводов,
- детальность описания,
- точность объяснений,
- качество оформления работы.

**Критерии оценки учебных действий обучающихся (выступление с докладом, рефератом, по обсуждаемому вопросу) на семинарах.**

<b>Оценка</b>	<b>Характеристики ответа обучающийся на БАЗОВОМ</b>	<b>Характеристики ответа обучающийся на</b>
---------------	---	---

<p><b>Отлично</b></p>	<p>- обучающийся глубоко и всесторонне усвоил проблему; - последовательно и грамотно его излагает; - опираясь на знания основной и дополнительной литературы, обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи; - делает выводы и обобщения; - свободно владеет понятиями дисциплины.</p>	<p>- обучающийся глубоко и всесторонне усвоил проблему, учитывал положения законодательства и финансовых показателей; - уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает; - опираясь на знания основной и дополнительной литературы, - тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью; умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи; - делает квалифицированные выводы и обобщения; владеть на высококвалифицированном уровне системой понятий дисциплины.</p>
<p><b>Хорошо</b></p>	<p>- обучающийся твердо усвоил тему, по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы; - не допускает существенных неточностей; - делает выводы и обобщения; - владеет системой понятий дисциплины.</p>	<p>обучающийся твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной и дополнительной литературы; не допускает существенных неточностей в анализе проблем; - увязывает усвоенные знания с практической деятельностью; - аргументирует научные положения; - делает квалифицированные выводы и обобщения; владеть на высококвалифицированном уровне системой понятий дисциплины.</p>
<p><b>Удовлетворительно</b></p>	<p>- тема раскрыта недостаточно четко и полно, то есть обучающийся освоил проблему, по существу излагает ее, опираясь на знания только основной литературы; допускает несущественные ошибки и неточности; - затрудняется в формулировании выводов и обобщений; частично владеет системой понятий дисциплины.</p>	<p>- тема раскрыта недостаточно четко и полно, то есть обучающийся освоил проблему, по существу излагает ее, опираясь на знания только основной и дополнительной литературы; - допускает несущественные ошибки и неточности в анализе проблем; испытывает затруднения в практическом применении знаний; слабо аргументирует научные положения; - затрудняется в формулировании выводов и обобщений; частично владеет на высококвалифицированном уровне системой понятий дисциплины.</p>



<b>Неудовлетворительно</b>	- обучающийся не усвоил значительной части проблемы; - допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее; - не формулирует выводов и обобщений; - не владеет системой понятий дисциплины.	- обучающийся не усвоил значительной части проблемы; - допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее; испытывает трудности в практическом применении знаний; - не может аргументировать научные положения; не формулирует квалифицированных выводов и обобщений; не владеет на высококвалифицированном уровне системой понятий дисциплины.
----------------------------	--	---

**Критерии оценки учебных действий обучающихся по решению учебно-профессиональных задач на практических занятиях.**

<b>Оценка</b>	<b>Характеристики ответа обучающийся на БАЗОВОМ</b>	<b>Характеристики ответа обучающийся на</b>
<b>Отлично</b>	обучающийся самостоятельно и правильно решил учебно-профессиональную задачу или задание	обучающийся самостоятельно и правильно решил учебно-профессиональную задачу или задание, уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагал свое решение, используя соответствующие понятия, ссылаясь на нормативно-правовую базу.
<b>Хорошо</b>	обучающийся самостоятельно и в основном правильно решил учебно-профессиональную задачу или задание	обучающийся самостоятельно и в основном правильно решил учебно-профессиональную задачу или задание, уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагал свое решение, используя соответствующие понятия.
<b>Удовлетворительно</b>	обучающийся в основном решил учебно-профессиональную задачу или задание, допустил несущественные ошибки	обучающийся в основном решил учебно-профессиональную задачу или задание, допустил несущественные ошибки, слабо аргументировал свое решение, используя в основном соответствующие понятия.
<b>Неудовлетворительно</b>	обучающийся не решил учебно-профессиональную задачу или задание.	обучающийся не решил учебно-профессиональную задачу или задание.

**Критерии оценки учебных действий обучающихся по решению задач  
Перечень заданий обучающимся по созданию моделей изучаемых  
явлений**

<b>Оценка</b>	<b>Характеристики ответа обучающийся на БАЗОВОМ УРОВНЕ</b>	<b>Характеристики ответа обучающийся на ПОВЫШЕННОМ УРОВНЕ</b>
<b>Отлично</b>	обучающийся самостоятельно и правильно построил модель изучаемого предмета, уверенно и аргументировано обосновывал ее, используя соответствующие понятия.	даны исчерпывающие и обоснованные ответы в соответствии с построенной моделью изучаемого предмета (с использованием рациональных методик).
<b>Хорошо</b>	обучающийся самостоятельно и в основном правильно построил модель изучаемого предмета, уверенно и аргументировано обосновывал ее, используя соответствующие понятия.	даны полные, достаточно обоснованные ответы в соответствии с построенной моделью изучаемого предмета (с использованием рациональных методик).
<b>Удовлетворительно</b>	обучающийся в основном правильно построил модель изучаемого предмета, допустил несущественные ошибки, слабо аргументировал свое решение, используя в основном соответствующие понятия.	даны в основном правильные ответы в соответствии с построенной моделью изучаемого предмета, но без должной глубины и обоснования, при решении практических задач обучающийся использовал прежний опыт, на уточняющие вопросы даны правильные ответы; при ответах не выделялось главное; ответы были многословными, нечеткими и без должной логической последовательности; на отдельные дополнительные вопросы не даны положительные ответы.
<b>Неудовлетворительно</b>	обучающийся не построил модель изучаемого предмета.	не выполнены требования, предъявляемые к знаниям, оцениваемым "удовлетворительно".

**Критерии оценки учебных действий обучающихся по овладению  
первичными навыками при проведении деловых игр и  
тренингов.**

<b>Оценка</b>	<b>Характеристики ответа обучающийся на БАЗОВОМ УРОВНЕ</b>	<b>Характеристики ответа обучающийся на ПОВЫШЕННОМ УРОВНЕ</b>
---------------	--	---

<b>Отлично</b>	даны исчерпывающие и обоснованные ответы на все поставленные вопросы, правильно и рационально (с использованием рациональных методик) решены практические задачи	даны исчерпывающие и обоснованные ответы на все поставленные вопросы, правильно и рационально (с использованием рациональных методик) решены практические задачи; при ответах выделялось главное, все теоретические положения умело увязывались с требованиями руководящих документов; ответы были четкими и краткими, а мысли излагались в логической последовательности; показано умение самостоятельно анализировать факты, события, явления, процессы в их взаимосвязи и диалектическом развитии.
<b>Хорошо</b>	даны полные, достаточно обоснованные ответы на поставленные вопросы, правильно решены практические задания; при ответах не всегда выделялось главное	даны полные, достаточно обоснованные ответы на поставленные вопросы, правильно решены практические задания; при ответах не всегда выделялось главное, отдельные положения недостаточно увязывались с требованиями руководящих документов, при решении практических задач не всегда использовались рациональные методики расчётов; ответы в основном были краткими, но не всегда четкими.
<b>Удовлетворительно</b>	даны в основном правильные ответы на все поставленные вопросы, но без должной глубины и обоснования	даны в основном правильные ответы на все поставленные вопросы, но без должной глубины и обоснования, при решении практических задач обучающийся использовал прежний опыт, на уточняющие вопросы даны правильные ответы; при ответах не выделялось главное; ответы были многословными, нечеткими и без должной логической последовательности; на отдельные дополнительные вопросы не даны положительные ответы.

<b>Неудовлетворительно</b>	не выполнены требования, предъявляемые к знаниям, оцениваемым "удовлетворительно".	не выполнены требования, предъявляемые к знаниям, оцениваемым "удовлетворительно".
----------------------------	--	--

### Критерии оценивания реферата

<p>Изложенное понимание реферата как целостного авторского текста определяет критерии его оценки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Новизна текста:</i> а) актуальность темы исследования; б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей (межпредметных, внутрипредметных, интеграционных); в) умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал; г) явленность авторской позиции, самостоятельность оценок и суждений; д) стилевое единство текста, единство жанровых черт.</li> <li>- <i>Степень раскрытия сущности вопроса:</i> а) соответствие плана теме реферата; б) соответствие содержания теме и плану реферата; в) полнота и глубина знаний по теме; г) обоснованность способов и методов работы с материалом; е) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).</li> <li>- <i>Обоснованность выбора источников:</i></li> <li>- а) оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).</li> <li>- <i>Соблюдение требований к оформлению:</i> а) насколько верно оформлены ссылки на используемую литературу, список литературы; б) оценка грамотности и культуры изложения (в т.ч. орфографической, пунктуационной, стилистической культуры), владение терминологией; в) соблюдение требований к объёму реферата.</li> </ul>	
- Отлично	Оценка «отлично» ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на

	<p>рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.</p> <p>-</p>
- Хорошо	<p>Оценка «хорошо» - основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.</p> <p>-</p>
- Удовлетворительно	<p>Оценка «удовлетворительно» - имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.</p> <p>-</p>
- Неудовлетворительно	<p>Оценка «неудовлетворительно», продвинутый уровень не достигнут - тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.</p> <p>-</p>

### ***Критерии оценивания качества выполнения разноуровневых задач и заданий***

Оценка **«отлично»** выставляется за работу, выполненную полностью без ошибок и недочетов.

Оценка **«хорошо»** – за работу, выполненную полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов.

Оценка **«удовлетворительно»** ставится, если обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.

Оценка **«неудовлетворительно»** ставится, если число ошибок и недочетов превысило норму для оценки 3 или правильно выполнено менее 2/3 всей работы

### **Критерии оценивания тестирования**

При тестировании все верные ответы берутся за 100%. Оценка выставляется в соответствии с таблицей:

Отличный результат	Выполнение более 90% тестовых заданий
Хороший результат	Выполнение от 65% до 90% тестовых заданий
Удовлетворительный результат	Выполнение более 50% тестовых заданий
Неудовлетворительный результат (продвинутый уровень не достигнут)	Выполнение менее 50% тестовых заданий

### *Критерии оценивания результатов освоения дисциплины*

#### **Зачет.**

Оценка «зачет» выставляется за глубокое знание предусмотренного программой материала, содержащегося в основных и дополнительных рекомендованных литературных источниках, за умение четко, лаконично и логически последовательно отвечать на поставленные вопросы, за умение анализировать изучаемые явления в их взаимосвязи и диалектическом развитии, применять теоретические положения при решении практических задач.

Оценка «незачет» – за не знание значительной части программного материала, за существенные ошибки в ответах на вопросы, за неумение ориентироваться в расчетах, за незнание основных понятий дисциплины.

### **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 (функциональные пробы).
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.

## **Темы рефератов, предусмотренных при изучении компетенции «Интеллектуальная собственность»**

### **Базовый уровень**

1. История становления и развития национальных систем специального образования
2. Гимнастика для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (раскрыть значение, влияние, содержание и методику одной из указанных технологий): - оздоровительная аэробика; - ритмическая гимнастика; -фитбол-аэробика; -шейпинг; -пилатес, -стретчинг.
3. Плавание лиц с ОВЗ-гидрореабилитация
4. Коррекционно-развивающие игры в адаптивной физической культуре
5. Туризм как метод реабилитации и оздоровления лиц с ОВЗ
6. Двигательная рекреация, основанная на взаимодействии человека с животными (раскрыть значение, влияние, содержание и методику одной из указанных технологий): - иппотерапия (методика коррекции лиц с отклонениями в здоровье с помощью лошади); - методика канистерапии – лечение собаками; - методика дельфифнотерапии –лечение с помощью дельфинов.
7. Антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ).

### **Повышенный уровень**

8. Танцевально-экспрессивный тренинг
9. Дыхательная гимнастика в работе с лицами, имеющими отклонения в здоровье.
10. Антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ).
11. Сказкотерапия (песочная терапия)
12. Йога в работе с лицами, имеющими отклонения в здоровье
13. Национальные спортивные и оздоровительные технологии в адаптивной физической культуре (раскрыть значение, влияние, содержание и методику одной из указанных технологий): -хоккей на полу; -радиальный баскетбол (питербаскет); -игры на радиальной площадке; -дартс.

## 14. Сказко-терапия (песочная терапия)

### Тесты по дисциплине «Физическая культура»

#### 1 вариант

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) объем 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.

16. Разница в пульсе при ортостатической пробе составила 10 уд/мин. О чем это свидетельствует?

- А) хорошая физическая тренированность.
- Б) удовлетворительная физическая тренированность.
- В) неудовлетворительная физическая тренированность.

17. Как называется состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности?

- А) гипокинезия.
- Б) сонливость.
- В) ленность.

18. Для реализации какого методического принципа физического воспитания на практике применяются показ двигательного действия преподавателем; демонстрация наглядных пособий; кинофильмы; видеофильмы; звуковая и световая сигнализация?

- А) принципа наглядности.
- Б) принцип доступности и индивидуализации.
- В) принцип активности.
- Г) принцип оздоровительной направленности.

19. К каким методам физического воспитания относятся методы круговой тренировки и игровой метод?

- А) к практическим методам.
- Б) к словесным методам.
- В) к наглядным методам.

20. Что считается основной формой организации систематических занятий по физическому воспитанию?

- А) урочная форма.
- Б) самостоятельные занятия.
- В) утренняя гимнастика.
- Г) физ.минутка.

21. В какой части урока решается задача формирования спортивных навыков, а также развития волевых и физических качеств занимающихся?

- А) в основной.
- Б) в подготовительной.
- В) заключительной.

22. Что такое здоровье человека (по определению, принятому Всемирной организацией здравоохранения)?

- А) состояние полного физического благополучия.
- Б) состояние душевного и социального благополучия.
- В) отсутствие болезни или физических дефектов.
- Г) все ответы верны.

23. Какое количество энергии необходимо затрачивать ежедневно для нормальной жизнедеятельности?

- А) не менее 700 ккал. в сутки.
- Б) не менее 1200-1300 ккал. в сутки.
- В) не мене 5000 ккал. в сутки.

24. Сколько мышц насчитывается у человека?

- А) около 600.
- Б) около 200.
- Г) нет такого подсчета.

25. Первая помощь при ударах о твердую поверхность заключается в том, что ушибленное место следует:

- А) потереть, почесать.
- Б) положить на возвышение.
- В) согреть.
- Г) охладить.

26. Какой спорт по-другому называют олимпийским?

- А) массовый спорт.
- Б) спорт высших достижений.
- В) профессиональный спорт.

27. С какой периодичностью проводятся Олимпийские игры (летние и зимние)?

- А) один раз в два года.
- Б) ежегодно.
- В) один раз в четыре года.

28. Приспособление организма к изменившимся условиям существования называется:

- А) диспансеризация.
- Б) ассимиляция.
- В) адаптация.

*2 вариант*

1. Под физической культурой понимается:

- А) часть культуры общества и человека;
- Б) процесс развития физических способностей;
- В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;
- Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

2. Результатом физической подготовки является:

- А) физическое развитие;
- Б) физическое совершенство;
- В) физическая подготовленность;
- Г) способность правильно выполнять двигательные действия.

3. Вид физической культуры, целью которого является достижение наивысших спортивных результатов:

- А) спорт;
- Б) туризм;
- В) профессионально - прикладная;
- Г) спортивно - реабилитационная

4. Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

- А) координации движений;
- Б) техники движений;
- В) быстроты реакции;
- Г) скоростной силы.

5. Вид физической культуры, являющийся основой формирования "школы движения":

- А) гигиеническая;
- Б) базовая;
- В) лечебная;
- Г) адаптивная.

6. К циклическим видам спорта относятся:

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

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

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

8. Общепринятые части структуры отдельного тренировочного занятия:

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

9. Прикладные виды спорта:

- А) конный спорт;

- Б) аэробика;
- В) легкая атлетика;
- Г) военно - спортивные игры.

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

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

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

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

12. Вид подготовки, составляющий основу единства ППФП:

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

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

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

14. Что определяет техника безопасности?

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

15. 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.

16. Какое определение не относится к основным свойствам мышц?

- А) растяжение;
- Б) сокращение;
- В) эластичность;
- Г) постоянность состояния.

17. 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.

18. 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.

19. Внутривузовская спортивная общественная организация:

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

20. Цели массового спорта:

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

21. Укажите, какие упражнения характерны для заключительной части урока физической культуры?

- А) Упражнения на выносливость;
- Б) Силовые упражнения;
- В) Дыхательные упражнения;
- Г) Скоростные упражнения.

22. Подвижные народные игры отличаются...

- А) умственным воспитанием;
- Б) логическим мышлением;
- В) традиционными особенностями;
- Г) составом.

23. Требования к организации и методике проведения спортивных мероприятий в детском оздоровительном лагере:

- А) соответствовать возрасту;
- Б) соответствовать уровню физической подготовленности;
- В) отражать общепринятый принцип работы детских организаций;
- Г) все ответы верны.

24. Что такое адаптация?

- А) процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды;
- Б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
- В) процесс восстановления;
- Г) система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки.

25. Подвижные игры являются... физического воспитания:

- А) средством;
- Б) условием;
- В) фактором;
- Г) принципом.

*3 вариант*

1. Физическое совершенство – это:

- А) развитая мускулатура;
- Б) хорошее здоровье
- В) высокий рост;
- Г) ловкость.

2. Физическая подготовка - это:

- А) воспитание морально-волевых качеств;

- Б) физическое совершенство;
- В) развитие двигательных качеств;
- Г) овладение техникой.

3. К активным средствам физической реабилитации относятся:

- А) элементы спорта и спортивной подготовки;
- Б) массаж;
- В) мануальная терапия;
- Г) мышечная релаксация.

4. Во время оздоровительного бега ногу надо ставить:

- А) на носок;
- Б) на пятку;
- В) на полную стопу;
- Г) индивидуально, в зависимости от биомеханических особенностей техники бега.

5. Вид физической культуры, являющийся основой формирования "школы движения":

- А) гигиеническая;
- Б) базовая;
- В) лечебная;
- Г) адаптивная.

6. Ациклическим видом легкой атлетики является:

- А) гладкий бег;
- Б) прыжки в длину с разбега;
- В) ходьба;
- Г) метание диска, молота.

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

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

8. Наиболее устойчивые виды передвижения человека:

- А) на велосипеде;
- Б) ходьба;
- В) бег;
- Г) прыжки.

9. К прикладным видам спорта не относятся:

- А) конный спорт;
- Б) аэробика;
- В) легкая атлетика;
- Г) военно - спортивные игры.

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

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

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

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

12. Вид подготовки, составляющий основу единства ППФП:

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

13. Упражнения аэробного характера воспитывают:

- А) скоростные качества;
- Б) силовые;
- В) скоростно-силовые;
- Г) выносливость.

14. Из спортивно-оздоровительных занятий лицам, страдающим ожирением не показаны:

- А) бег;
- Б) езда на велосипеде;
- В) лыжи;
- Г) плавание.

15. Первая помощь при растяжении:

- А) наложить шину;
- Б) согреть и наложить давящую повязку;
- В) приложить холод и наложить шину;
- Г) приложить холод и наложить давящую повязку.

16. Какое определение не относится к основным свойствам мышц?

- А) растяжение;
- Б) сокращение;
- В) эластичность;
- Г) постоянность состояния.

17. 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.

18. Разные люди по-разному реагируют на конкретную тренировочную программу.

Это учитывается принципом:

- А) индивидуальности тренировочных нагрузок;
- Б) прогрессивности перегрузки;
- В) специфичности тренировочных нагрузок;
- Г) прекращения тренировочных нагрузок.

19. Внутривузовская спортивная общественная организация:

- Д) Спортивный клуб;
- Б) кафедра физического воспитания;
- Е) студенческий профком;
- Ф) Г) спортивная федерация.

20. Цели массового спорта:

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

21. Укажите, какие упражнения характерны для основной части урока физической культуры?

- А) упражнения на выносливость;
- Б) силовые упражнения;

- В) успокаивающие упражнения;
- Г) подготовительные упражнения.

22. Подвижные игры усложняются с учетом...

- А) веса;
- Б) роста;
- В) возраста;
- Г) социального положения.

23. Требования к организации и методике проведения спортивных мероприятий в детском оздоровительном лагере:

- А) соответствовать возрасту;
- Б) соответствовать уровню физической подготовленности;
- В) отражать общепринятый принцип работы детских организаций;
- Г) все ответы верны.

24. Система мероприятий, направленная на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды:

- А) адаптация;
- Б) аутогенная тренировка;
- В) ассимиляция;
- Г) закаливание.

25. Подвижные игры развивают...

- А) грубость;
- Б) усталость;
- В) реакцию;
- Г) координацию.

### **Примерный тест, предназначенный для изучения компетенции «Интеллектуальная собственность»**

1. В каком инструктивно – методическом письме говорится о том, что целесообразно использовать преимущество интегрированных занятий, которые позволяют гибко реализовать в режиме дня различные виды детской деятельности, а также сократить количество занятий в целом и их общую продолжительность?

1. «О федеральных комплектах государственных образовательных стандартов дошкольного образования»;

2. «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы ДООУ»;

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

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

2. Какие игровые задания на занятиях физкультуры способствуют развитию наглядно-образного мышления ребенка 4-5 лет:



1. игры с мячом;
2. выполнение упражнений по образцу педагога;
3. выполнение упражнений по сигналу;
4. игры с правилами.

3. Кому принадлежит высказывание: «От взрослого ребенок «берет информацию», усваивает способы действий, а в сверстника глядит, как в зеркало, каков я?»?:

1. А.С. Макаренко;
2. А.В. Запорожцем;
3. Н.К. Крупской;
4. С.А. Козловой.

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

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

5. 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.

6. Ребенок рождается с:

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

7. Что необходимо учитывать при назначении режима ребенка:

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

8. 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».

9. 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.

10. Первыми из физиологических изгибов позвоночника формируется:

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

11. 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.

12. 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.

13. 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.

14. 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.

15. Заслуга разработки основ ритмики в отечественной педагогике принадлежит

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

16. Наиболее важный критерий отбора детей в спортивную секцию

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

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

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

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

1. педагогическая компетентность;
2. профессиональная компетентность;

3. педагогическая культура;
4. педагогическое мастерство.

19. Укажите на новую образовательную область обязательной части основной общеобразовательной программы дошкольного образования, которая выступила как самостоятельная

1. физическая культура;
2. здоровье;
3. чтение художественной литературы;
4. музыка.

20. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействие ему путем мышечных усилий – это

1. сила;
2. гибкость;
3. ловкость;
4. выносливость.

21. Соответствие уровня развития двигательных умений и навыков нормативным требованиям основной общеобразовательной программы дошкольного образования

1. физическая подготовленность;
2. физическое совершенство;
3. физическое развитие;
4. физическое воспитание.

22. Согласно Стандарту качества муниципальных услуг «Предоставление дошкольного образования и воспитания» и «Содержание ребенка в дошкольном учреждении» средний уровень физической подготовленности детей должен составлять:

1. 72 %;

2. 62%;
3. 52 %;
4. 42 %.

(Постановление Исполнительного комитета муниципального образования г. Казани от 30.06.09 № 5257 об утверждении Стандарта качества муниципальных услуг «Предоставление дошкольного образования и воспитания» и «Содержание ребенка в дошкольном учреждении»)

23. Вид детского сада, осуществляющий квалифицированную коррекцию отклонений в физическом и психическом развитии воспитанников, согласно Стандарту качества муниципальных услуг «Предоставление дошкольного образования и воспитания» и «Содержание ребенка в дошкольном учреждении»,

1. комбинированного;
2. компенсирующего;
3. общеразвивающего;
4. присмотра и оздоровления.

(Постановление Исполнительного комитета муниципального образования г. Казани от 30.06.09 № 5257 об утверждении Стандарта качества муниципальных услуг «Предоставление дошкольного образования и воспитания» и «Содержание ребенка в дошкольном учреждении»)

24. Общая плотность физкультурного занятия должна составлять:

1. 80 – 90%;
2. 70 – 80%;
3. 60 – 70%;
4. 50 – 60%.

25. Образование, в процессе которого обучение и воспитание всех детей, в независимости от их физических, психических, интеллектуальных и иных особенностей, включено в общую систему образования это:

1. инклюзивное образование;
2. образование детей с ограниченными возможностями здоровья;
3. дошкольное образование;
4. начальное профессиональное образование.

26. Обучение ребенка передвижению по вертикальной стенке вводится:

1. с третьего года жизни;
2. с четвертого года жизни;
3. с пятого года жизни;
4. с шестого года жизни.

27. Способ организации детей на физкультурных занятиях, обеспечивающий непрерывность действий и формирующий у детей гибкость, умение переходить непосредственно к выполнению других движений, развитие способности сочетать движения:

1. комбинированный;
2. фронтальный;
3. поточный;
4. интегрированный.

28. Форма двигательных действий, выработанная по механизму условного рефлекса в результате соответствующих систематических упражнений это:

1. двигательные навыки;
2. двигательные умения;
3. двигательные способности;
4. двигательные рефлексы.

29. Пониженная двигательная активность – это

1. гипокинезия;
2. гипоксия;
3. гиподинамия;
4. адаптация.

30. Гимнастика, фигурное катание на коньках, прыжки в воду относятся к упражнениям:

1. с единой структурой движения;
2. на выносливость;
3. с относительно постоянной, но нестандартной структурой движения;
4. с меняющейся структурой движения.

31. Максимальное количество воздуха, которое может человек выдохнуть после максимального вдоха - это

1. максимальное потребление кислорода;
2. жизненная емкость легких;
3. дыхательный объем;
4. частота дыхания.

32. Система занятий с будущими родителями, предполагающая взаимодействие дошкольного учреждения с мамами и их младенцами в русле ранней адаптации к дошкольному учреждению лежит в основе парциальной оздоровительной программы:

1. «К здоровой семье через детский сад» Т.В. Коваленко;
2. «Основы безопасности детей дошкольного возраста» Р.Б. Стеркиной, О.Л. Князевой, Н.Н. Авдеевой;
3. «Ритмическая мозаика» А.И. Бурениной;
4. «С физкультурой в ногу из детского сада в школу» Н.В. Полтавцевой.



33. Основная идея и особенность педагогической технологии Поповой М.Н. «Навстречу друг другу»:

1. сочетание танцевальных, общеразвивающих, имитационных движений, способствующих созданию музыкально-пластического образа в виде этюда, сюжетного танца или игрового упражнения;
2. эмоциональное сближение взрослого и ребенка в процессе двигательно-игровой деятельности;
3. статичные растяжки мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, оказывающие глубокое оздоровительное воздействие на весь организм;
4. все ответы верны.

(Здоровье детей – здоровье нации: Сб. материалов конференции, Сост. М.Н. Попова, СПб., 2008)

34. Совместные физкультурные занятия родителей с детьми в рамках инновационной педагогической технологии Поповой М.Н. «Навстречу друг другу» желательно проводить:

1. со средней группы 3-4 раза в месяц;
2. с первой младшей группы 1-2 раза в месяц;
3. со старшей группы 2-3 раза в месяц;
4. со второй младшей группы 2-4 раза в месяц.

35. Освобождаются ли дети, переболевшие ОРЗ, ОРВ, гриппом и др. простудными заболеваниями, от занятий физической культуры:

1. полностью освобождаются;
2. занимаются в обычном режиме;
3. исключаются упражнения, требующие большого физического напряжения;
4. сокращается дозировка.

36. Воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм лежит в основе общепедагогического дидактического принципа:

1. принцип научной обоснованности и практической применимости;
2. принцип осознанности и активности;
3. принцип доступности;
4. принцип развивающего обучения.

37. Кто из перечисленных педагогов предложил четырехступенчатую структуру физического занятия в детском саду:

1. А.В. Кенеман;
2. Е.Г. Леви-Гориневская;
3. Д.В. Хухлаева;
4. Т.И. Осокина.

38. По мнению Вавиловой Е.Н., ходьба, упражнения на вертикальных стенках, катание на велосипеде направлено на развитие таких физических качеств, как:

1. сила;
2. гибкость;
3. выносливость;
4. быстрота.

39. Дайте определение, профессиональное здоровье это -:

1. мера способности человека выступать активным и автономным субъектом собственной жизнедеятельности;
2. способность организма сохранять и активизировать компенсаторные, защитные, регуляторные механизмы, обеспечивающие работоспособность, эффективность развитие его личности;
3. механизм личностной саморегуляции;
4. процесс, обеспечивающий прогрессивное изменение, эволюцию человека в новых экономических условиях.

(Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольного учреждения. Под редакцией О.С. Филипповой, СПб., 2007.)

40. Формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств, развитие двигательных способностей это:

1. оздоровительные задачи физического воспитания;
2. образовательные задачи физического воспитания;
3. воспитательные задачи физического воспитания;
4. развивающие задачи физического воспитания.

#### **Вопросы к зачету по дисциплине**

22. Великие ученые и педагоги прошлого о значении физического воспитания для человека.
23. П.Ф. Лесгафт как основоположник теории физического воспитания.
24. Современные трактовки понятий «физическая культура», «физическое воспитание».
25. Проведите сравнительный анализ понятий «спорт» и «физическая культура».
26. Современное состояние физической культуры и спорта.
27. Как определяется уровень развития физической культуры и спорта в обществе?
28. Какие общекультурные и специфические функции выполняет физическая культура?
29. Охарактеризуйте основные формы физического воспитания, реализуемые в вузе.
30. Каково место физической культуры и спорта в жизни обучающийся.
31. Почему физическая культура является биосоциальной категорией?
32. Какие основные функциональные системы организма вы знаете, их строение и функции?
33. Что является основой жизнедеятельности человека?
34. Значение занятий физической культурой на состояние опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой систем организма человека.
35. Физическая культура как главное средство борьбы с гиподинамией и гипокинезией.
36. Охарактеризуйте влияние внешней среды на организм человека.
  - а. «Жесткий» и «мягкий» скелет и их роль в обеспечении жизнедеятельности?
  - б. Какие движения восстанавливают рессорные функции позвоночника?
37. Движения, развивающие мышцы грудной клетки и туловища, их роль и значение.
38. Что способствует движению крови по венам?
39. Как быстро снять умственную и физическую усталость?
40. Почему после стрессовых ситуаций нужны активные движения.
41. Задачи и содержание врачебного обследования в ВУЗах.
42. Назовите основные документы, регулирующие государственную политику в области физической культуры и спорта в России.
43. 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.
44. Каковы особенности организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях?
  45. Охарактеризуйте основные этапы реализации Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 – 2015 годы».
  46. Дайте определение понятиям «личность», «физическая культура личности».
  47. Охарактеризуйте ориентиры физической культуры личности.
  48. Какие мотивы определяют направленность личности на систематические занятия физической культурой и спортом?
  49. Назовите социальные аспекты физической культуры личности.
  50. Охарактеризуйте уровни физической культуры личности (по Соловьеву Г.М.).
  51. Какие черты характера формируются при систематических занятиях физической культурой и спортом?
  52. Здоровье телесное, психическое и нравственное.
  53. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
  54. Современные определения понятий «здоровье», «образ жизни» и «здоровый образ жизни».
  55. Социально - экономические аспекты здорового образа жизни.
  56. Что можно сказать о пользе физических упражнений для организма человека?
  57. 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).
  58. Личное отношение современного обучающийся к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
  59. Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка обучающимися и отражение в реальном поведении личности. Основные требования к организации здорового образа жизни.
  60. К чему приводит хроническое недосыпание обучающихся?
  61. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни
  62. Принципы рационального питания.
  63. Какое место имеют физические упражнения в организации умственного труда обучающихся?
  64. Чем, по вашему мнению, можно стимулировать умственную работоспособность?
  65. Какое влияние оказывает курение на организм человека?
  66. Какое влияние оказывает алкоголь на организм человека
  67. Какое влияние оказывает наркотики на организм человека
  68. К чему приводит нарушение основных принципов здорового образа жизни?
  69. Охарактеризуйте степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность обучающихся.
  70. Общие закономерности изменения работоспособности обучающихся в учебном дне, неделе, семестре, учебном году. Типы изменения умственной работоспособности
  71. 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.

72. Признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика. Особенности использования "малых форм" физической культуры в режиме учебного труда обучающихся.
73. Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью для повышения работоспособности обучающихся в учебном дне и неделе.
  - а. Показатели эффективного проведения учебных занятий по физической культуре.
74. Физические качества и воспитание физических качеств (физическая подготовка).
75. Средства и методы развития силы.
76. Средства и методы развития выносливости.
77. Средства и методы развития ловкости.
78. Средства и методы развития быстроты.
79. Охарактеризуйте техническую, тактическую, психологическую подготовки спортсмена.
80. Общая характеристика силы, выносливости как физических качеств.
81. Общая характеристика ловкости и быстроты как физических качеств.

**Дополнительные вопросы, предназначенные для изучения компетенции «Интеллектуальная собственность»**

1. Профессиональная компетентность спортивного педагога. Основные уровни и показатели.
2. Воспитательный потенциал спорта.
3. Физическая культура и спорт как средство всестороннего воздействия на личность.
4. Физическая культура и спорт как средство педагогической коррекции отклоняющегося и девиантного поведения молодежи.
5. Педагогическое руководство самовоспитанием в спорте.
6. Физическая культура и спорт как альтернатива социально-негативным факторам, влияющим на молодое поколение.
7. Современные педагогические технологии обучения и воспитания в спорте.

## Глоссарий

Гимнастика. Это слово появилось почти три тысячи лет назад в Древней Греции. Происходит оно от греческого слова «гимнос», что значит «обнаженный». Это потому, что атлеты в те времена выступали в состязаниях обнаженными.

Двигательный опыт. Под двигательным опытом понимают объем освоенных человеком двигательных действий и способов их использования. Чем большим количеством этих действий и способов владеет человек, тем разностороннее его двигательный опыт.

Динамика физических упражнений. Один из основных разделов биомеханики физических упражнений, в котором изучаются закономерности движений отдельных частей тела и всего тела человека в пространстве и во времени.

Индивидуальный контроль за состоянием организма. Такой контроль можно проводить с помощью пробы Руфье Диксона не реже одного раза в месяц в одно и то же время суток. Данная проба проводится следующим образом. Необходимо лечь на спину и побыть в таком положении в течение 5 мин., после чего надо измерить ЧСС за 15 сек. (P1). Затем в течение 45 сек. надо выполнить 30 приседаний, вновь лечь на спину и замерить ЧСС за первые (P2) и последние (P3) 15 сек. первой минуты восстановления. Работоспособность рассчитывается по формуле:

$$\frac{(P_2 - 70) + (P_3 - P_1)}{10}$$

При значениях от 0 до 2,9 работоспособность считается хорошей; от 3,0 до 6,0 – средней; от 6,0 до 8,0 – удовлетворительной; свыше 8,0 – плохой.

Пробы Руфье Диксона помогают объективно судить о функциональном состоянии организма.

Индивидуальный режим дня. Под режимом дня понимают распределение основных дел и мероприятий, осуществляемых человеком относительно постоянно в течение каждого дня. Основное назначение режима – обеспечивать оптимальную активность деятельности организма человека, основных его функций и систем. Основой регуляции режима дня является чередование видов деятельности.

Координация движений – умение согласовывать движения различными частями тела при выполнении элементов и соединений.

Локомоции (с латинского – место + движение) – совокупность движений, обеспечивающих животным и человеку возможность активно перемещаться в пространстве.

Общая и специальная выносливость. Выносливость подразделяется на общую и специальную. Общая выносливость характеризует возможность человека осуществлять работу безотносительно к ее специфике и условиям выполнения. Специальная

выносливость, наоборот, характеризует возможности длительно выполнять конкретную специфическую работу, причем в относительно определенных условиях.

Общая физическая подготовка. Под общей физической подготовкой понимают тренировочный процесс, направленный на всестороннее развитие физических качеств человека.

Разминка – выполнение комплекса физических упражнений незадолго перед тренировкой или соревнованиями с целью заблаговременной мобилизации функций организма спортсмена, подготовки к выполнению предстоящих упражнений на высоком уровне.

Спортивная форма – это состояние оптимальной готовности спортсмена к соревнованиям. (З, стр. 474.)

Техника физических упражнений. Под техникой понимают такой способ выполнения движения, который позволяет наиболее эффективно решить поставленную задачу. В технике любого двигательного действия выделяют основу, ведущее звено и детали техники. Под основой техники подразумевают состав и последовательность движений и элементов, входящих в двигательное действие. Под ведущим звеном техники понимают такой элемент двигательного действия, без которого данное действие невозможно выполнить. Детали техники – это отдельные элементы и особенности выполнения целостного двигательного действия, которые зависят от индивидуальных особенностей.

Урок физической культуры подразделяется на три части: подготовительную, основную и заключительную. Назначение подготовительной части – подготовить организм к физической работе. В основной части урока решают основные его задачи, которые могут быть связаны либо с обучением двигательным действиям и совершенствованием в них, либо с развитием физических качеств. Заключительная часть урока имеет задачей обеспечить восстановление организма после физических нагрузок основной части.

Утренняя гимнастика способствует переходу организма от пассивного состояния после сна к активному, необходимому для предстоящей деятельности.

Физическое воспитание – органическая часть общего воспитания; социально-педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, гармоничное развитие форм и функций организма человека. Это обучение различным двигательным умениям и навыкам, передача знаний о физической культуре (образовательная сторона); направленное улучшение физического здоровья учащихся.

Физическое качество быстрота. Под быстротой понимают свойства человека, позволяющие ему возможность совершать движения за минимально короткое время. Быстрота проявляется в скорости реакции и скорости перемещения тела или его звеньев в пространстве.

Физическое качество выносливость. Под выносливостью понимают свойства человека, обеспечивающие ему возможность противостоять утомлению и длительно выполнять физическую работу без снижения ее мощности. Выносливость человека зависит

от возможностей систем дыхания и кровообращения, энергообеспечения работающих мышц. Главным критерием при подборе упражнений является не величина нагрузки, а время выполнения.

Физическое качество гибкость. Под гибкостью понимают анатомо-морфологические свойства двигательного аппарата человека, позволяющие ему совершать движения с большей амплитудой. Основное требование при развитии гибкости – предварительное «разогревание» мышц, достигаемое интенсивной разминкой.

Физическое качество сила. Под силой понимают свойства человека, позволяющие ему воздействовать на внешние силы или активно им противодействовать за счет мышечных напряжений. Основное правило применения силовых упражнений – обязательное выполнение их до первых признаков утомления.

Под физической культурой личности понимается достигнутый уровень в физическом совершенстве человека и степень использования приобретенных качеств, навыков и специальных знаний в повседневной жизни.

Физическая культура – часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека.

Физическая нагрузка. Под физической нагрузкой понимают меру воздействия физических упражнений на организм человека, которая складывается из чередования физической работы и отдыха. Во время занятий физической культурой величина нагрузки на организм обеспечивается скоростью выполнения упражнения; величиной отягощения на работающие мышцы: продолжительностью выполнения упражнения, количеством его повторений, интервалом отдыха между повторениями упражнения.

Физическая подготовленность – результат физической подготовки, т. е. целенаправленно организованного педагогического процесса. Физическая подготовленность оценивается с помощью специальных нормативов (стандартов, требований, тестового контроля).

Физическая работоспособность человека. Это способность человека выполнять большой объем физической работы за отведенный промежуток времени. Человек, обладающий высокой работоспособностью, медленнее утомляется и быстрее восстанавливается.

Физическое развитие – процесс морфологического и функционального развития организма человека, его физических качеств, обусловленных внутренними факторами и условиями жизни.

Физическое совершенство характеризуется полноценным здоровьем, высокоразвитыми качествами, владением многими прикладными и спортивными навыками, гармоничным развитием форм тела и другими показателями.



Физические способности – свойственные человеку возможности, реализуемые в жизни, особенно в двигательной деятельности, основу которых составляют его физические качества.

Физические упражнения используются в целях совершенствования форм и функций организма, укрепления здоровья, развития физических способностей, формирования и совершенствования необходимых в жизни двигательных умений и навыков.

Функции дыхательной системы при занятиях физическими упражнениями. У спортсменов увеличивается объем грудной клетки, становятся более глубокими вдох и выдох, возрастает содержание гемоглобина в крови. Все это способствует лучшему снабжению нервной системы, и особенно головного мозга, кислородом. При систематических занятиях физическими упражнениями возрастает сила межреберных дыхательных мышц и диафрагмы, увеличивается подвижность грудной клетки и повышается двигательный объем легких. Важным показателем эффективности дыхания считается жизненная емкость легких (ЖЕЛ), которая измеряется максимальным количеством выдыхаемого воздуха после полного вдоха.