

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

К Кафедра общегуманитарных и правовых дисциплин

«УТВЕРЖДАЮ»
Ректор ОЧУ ВО «Еврейский университет»

А.Л.Лебедев

« 24 » _____ 2020г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

наименование дисциплины

Подготовки **бакалавров** по
направлению

48.03.01

шифр направления

Теология

Форма обучения: Очная, заочная

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

Наименование кафедры

Протокол № 11 «27» августа 2020г.

Программа утверждена Ученым советом Университета.

Протокол № ЕУ-0-1/20 от «30» августа 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 **вариативную** 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 учебного раздела «Общая физическая культура» в высшем профессиональном обучении достигается посредством педагогического процесса физического воспитания, а именно:

- достижение общей физической подготовленности, формирование физической культуры личности, т.е. потребности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры для обеспечения профессиональной надежности, что позволит выпускнику успешно работать в избранной сфере деятельности, а также обладать универсальными и специализированными компетенциями для самоутверждения, социальной мобильности и устойчивости на рынке труда.

Задачи курса

Основными задачами физического воспитания обучающихся являются:

- содействие гармоничному развитию личности будущего специалиста;
- обеспечение условий для естественного процесса физического развития обучающихся - достижение физической подготовки личности, соответствующей возрастным особенностям обучающихся;
- сохранение и укрепление здоровья обучающихся в период напряженного умственного труда в высшем учебном заведении;
- формирование посредством профессионально прикладной физической подготовки профессионально важных физических, психических и специальных качеств, обеспечивающих надежность выпускников в будущей трудовой деятельности.

Конкретные (детализированные) задачи, решаемые при реализации учебного раздела федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования «Элективные курсы по физической культуре» при подготовке бакалавров по всем направлениям высшего профессионального образования, отражены в универсальных, профессионально направленных и федеральных компетенциях выпускника высшего учебного заведения.

Отдельные модули учебного раздела «Общая физическая культура» - теоретический, методико-практический, практический, контрольный тесно взаимосвязаны и могут реализовываться в учебном процессе параллельно на всех годах обучения по данному разделу.

Реализация модуля «Практические занятия» связана с оптимальными физическими нагрузками и соответствующими физиологическими реакциями организма занимающихся. Это требует соблюдения ряда медицинских требований и организационно-методических принципов проведения учебных занятий.

Практические занятия по учебному разделу «Прикладная физическая культура» носят рекреационный характер и направлены на профилактику хронического недостатка двигательной активности, достижение эффекта «активного отдыха», что позволяет не включать академические занятия по разделу «Прикладная физическая культура» в лимит недельной общей учебной нагрузки обучающихся.

Раздел 2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина Б1.В.ДВ.01.03 «Общая физическая культура» относится к *вариативной части* блока 1 «Дисциплины (модули)» образовательной программы по направлению подготовки 48.03.01 «Теология», квалификация «Бакалавр».

В высших учебных заведениях настоящая дисциплина представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки обучающихся курс входит в число вариативных дисциплин.

Учебная дисциплина содержательно и логически связана с другими учебными

дисциплинами, изучаемыми обучающимися, такими, как «Физическая культура и спорт», «Адаптивная физическая культура», «Спортивные секции».

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

Дисциплина «Общая физическая культура» 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:

знать:

- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;

уметь:

- использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;

владеть навыками:

- сохранения и укрепления здоровья, развития и совершенствования психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);

- применения диагностических приемов и методов изучения индивидуальных психофизиологических и психологических особенностей.

- В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны овладеть *следующими компетенциями*:
- Способностью к самоорганизации самообразованию (ОК-7)
- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);
- **Интеллектуальная собственность.** Способен решать задачи ведения экономической и хозяйственной деятельности с учетом нормативного правового регулирования в сфере интеллектуальной собственности. Знает основы интеллектуальной собственности, способы выявления, учета и постановки на баланс в качестве нематериальных активов, оценки стоимости прав на результаты интеллектуальной деятельности, закрепления прав на них. Решает задачи, связанные с выявлением, осуществлением учета и правовой охраной результатов интеллектуальной деятельности, и осуществляет распоряжение такими правами, включая коммерциализацию.

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	влияние физкультурно-оздоровительных систем на состояние здоровья, профилактику 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 - 8б-3-2	способы контроля и оценки физического развития и 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
		УМЕТЬ	ОК - 8б-У-1	выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной, адаптивной и профессиональной	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

				о-прикладной физической культуры;				
			ОК - 8б-У-2	выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	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 - 2б-В-1	системой средств и методов сохранения и укрепления здоровья, физического развития и подготовленности, регулирования индивидуальной двигательной активности;	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	способами и методами самопознания, самодиагностики и развития индивидуальных физических, психических 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

				функциональных возможностей человека;				
Повышенный уровень ОК-8п	ЗНАТЬ	ОК - 8п-3-1	правила и способы планирования 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	научно-методические основы физической культуры и здорового образа жизни, педагогический потенциал физкультурно-спортивной 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-У-1	преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных	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	

				способов передвижения;				
			ОК - 8п-У-2	использовать приобретенные знания и умения в повседневной жизни для повышения укрепления здоровья и повышения работоспособности;	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 - 2п-В-1	опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения профессиональных и жизненных целей.	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	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического	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

				самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.				
Способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)	Базовый уровень ОК-7б	ЗНАТЬ	ОК - 7б-3-1	анатомо-физиологические, гигиенические и психолого-педагогические основы физического воспитания 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
			ОК - 7б-3-2	способы контроля и оценки психофизического потенциала 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
		УМЕТЬ	ОК - 7б-	творчески использовать средства и	Обучающийся свободно знает задачи и	Обучающийся знает задачи и	Обучающийся частично знает задачи и	Обучающийся не знает задач и проблем

			У-1	методы физического воспитания для физкультурного самосовершенствования, формирования здорового стиля жизни и профессионального-личностного развития;	проблемы дисциплины	проблемы дисциплины	проблемы дисциплины	дисциплины
			ОК - 76-У-2	обеспечивать психофизическую готовность к успешному выполнению социально-профессиональных ролей и функций.	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 - 76-В-1	Навыками организации своей жизни в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе 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

			ОК - 7б-В-2	навыками самостоятельных занятий физическими упражнениями с общей и оздоровительно-корректирующей направленностью; 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 задач и проблем дисциплины
	Повышенный уровень ОК-7п	ЗНАТЬ	ОК - 7п-3-1	методику оценки физической подготовленности 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	особенности использования средств	Обучающийся свободно знает задачи и	Обучающийся знает задачи и	Обучающийся частично знает задачи и	Обучающийся не знает задач и проблем

			- 7п- 3-2	физической культуры для оптимизации работоспособности.	проблемы дисциплины	проблемы дисциплины	проблемы дисциплины	дисциплины
		УМЕТЬ	ОК - 7п- У- 2	творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионального-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля 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
			ОК - 7п- У- 2	придерживаться этических ценностей 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 - 7п- 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

			ОК - 7п-В-2	Навыками учебно-тренировочной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленных формированию качеств и свойств личности.	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
Интеллектуальная собственность. Способен решать задачи ведения экономической и хозяйственной деятельности с учетом нормативного правового	Базовый уровень	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	Обучающийся свободно знает задачи	Обучающийся знает задачи и	Обучающийся частично знает задачи	Обучающийся не знает задач и проблем

<p>регулируемого в сфере интеллектуальной собственности. Знает основы интеллектуальной собственности, способы выявления, учета и постановки на баланс в качестве нематериальных активов, оценки стоимости прав на результаты интеллектуальной деятельности, закрепления прав на них. Решает задачи, связанные с выявлением, осуществлением учета и правовой охраной результатов интеллектуальной деятельности, и</p>			интеллектуальной собственности;	и проблемы дисциплины	проблемы дисциплины	и проблемы дисциплины	дисциплины
	УМЕТЬ	б-У-1	Самостоятельно принимать решения по применению правовых норм и правил защиты права собственности, иных прав участников информационного обмена;	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-У-2	Применять организационно-правовые механизмы 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
	ВЛАДЕТЬ	б-В-1	Навыками организации административно-правового регулирования по вопросам защиты интеллектуальной	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

осуществляет распоряжение такими правами, включая коммерциализацию.				собственности;				
			ОК - 1б-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
	Повышенный уровень	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

		УМЕТЬ	п-3-2	об инновационных процессах в высшем физкультурном образовании, в системе физической культуры и спорта высшей школы, профессиональной деятельности, активного отдыха и по месту жительства	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-У-1	- разумно использовать в практике физической культуры и спорта высшей школы инновации в области теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки,	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

				оздоровительно 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	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	п- В- 1	способами реализации инноваций в организации, методике и технологии физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительно й и адаптивной физической культуры в	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

				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 внедрять проекты в высшей школе, в системе профессиональной деятельности, активного	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

				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 пяти содержательно и логически взаимосвязанных тем. Общая трудоемкость дисциплины составляет 332 часов. Изучение дисциплины завершается зачетом.

Общий объем учебной дисциплины

№ \ и	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	2-6		332	332	0	10	314	4

Распределение учебного времени по темам и видам учебных занятий заочная форма обучения

Номера и наименование разделов и тем	Всего часов	Контактная работа с преподавателем					Экз	Время, отводимое на самостоятельную работу
		Учебных часов	лекций	Практические занятия	Лабораторные занятия	Семин		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Тема 1. Понятие об адаптивной физической культуре, история ее становления и развития	68	2			2			66

Тема 2. Основные понятия и термины адаптивной физической культуры.	68	2			2			66
Тема 3. Общие особенности реализации принципов физического воспитания в адаптивной физической культуре.	64	2		2				62
Тема 4 Адаптивное физическое воспитание - как вид адаптивной физической культуры	62	2		2				60
Тема 5 Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре.	62	2		2				60
Зачеты по дисциплине	4							
Всего по дисциплине	332	328		10				314

Прикладное физическое воспитание обучающихся осуществляется в следующих формах:

учебные занятия (методико-практические, практические, контрольные);
 учебно-тренировочные занятия в спортивных секциях;
 самостоятельные занятия физическими упражнениями;
 оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия (спортивные праздники, соревнования, и т.п.).

Учебные занятия являются основной формой физического воспитания и предусматриваются в учебных планах. Они включаются в учебное расписание с учетом научно-методических и гигиенических требований к рациональной организации учебного процесса. Обучающиеся обязаны систематически посещать учебные занятия по физической культуре в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием.

Численность состава учебной группы в расчете на одного преподавателя, как правило, не должна превышать 12-15 человек, а в специальных медицинских группах - 8-12 человек.

Освобождения обучающихся от занятий по физической подготовке после перенесенных болезней и травм осуществляется по заключению врача и является временной мерой, не освобождающей от сдачи контрольных нормативов и зачетов, которые сдаются в сроки, устанавливаемые учебным отделом по согласованию с кафедрой физической подготовки.

Обучающиеся, освобожденные по состоянию здоровья на длительный срок и отнесенные к специальной медицинской группе, сдают зачет по теоретическому и методико-практическому разделам учебной рабочей программы, а также облегченные тесты, устанавливаемые кафедрой общегуманитарных и правовых дисциплин.

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 «Общая физическая культура» 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 «Прикладная физическая культура», структурированное по разделам (темам)

ТЕМАТИКА МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Тема 1. Организационно-методическое занятие (Ознакомление обучающихся с содержанием и порядком освоения дисциплины, правилами поведения и мерам безопасности на занятиях по физической культуре).

Тема 2. Методы самооценки работоспособности, усталости, утомления.

Тема 3. Методика проведения подготовительной части занятия.

Тема 4. Методика проведения учебно-тренировочного занятия по физической культуре.

Тема 5. Методика корригирующей гимнастики для глаз.

Тема 6. Основы методики овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание, самозащита при нападении).

Тема 7. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.

Тема 8. Методы контроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, номограммы, формулы и т.п.).

Тема 9. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма

(предельные и неопредельные тесты, гипоксические пробы и т.п.).

Тема 10. Методика применения средств направленного совершенствования отдельных физических качеств и способностей на основе индивидуального подхода.

Тема 11. Методы оценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, и контрольные задания).

Тема 12. Методика составления индивидуальных тренировочных программ оздоровительной и тренировочной направленности.

Тема 13. Основы методики тренировки по избранному виду спорта.

Тема 14. Организация соревнований и практика судейства по избранному виду спорта.

Тема 15. Содержание и методика проведения утренней гигиенической гимнастики, физкультурных минут и пауз в процессе учебы или профессиональной деятельности.

Тема 16. Содержание и методика применения физических упражнений рекреативной направленности.

Тема 17. Средства и методы восстановления и повышения работоспособности человека.

ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Тема 1. Гимнастика.

Атлетическая гимнастика и аэробика.

Силовые упражнения на гимнастических снарядах, с партнером, т/а штангами, гантелями и резиновыми амортизаторами. Выполнение контрольных нормативов: подтягивание на перекладине; приседание, поднимание туловища в положении лежа на спине; сгибание рук в положении лежа.

Тема 2. Легкая атлетика.

Равномерный длительный бег и ходьба преимущественно аэробной направленности. Бег по пересеченной местности.

Специальные беговые и прыжковые упражнения.

Тренировка в беге на короткие дистанции: бег с высокого и низкого старта, бег по дистанции, финиширование.

Интервальный и повторный бег на дистанции 100, 1000 м.

Эстафетный бег: обучение технике передачи эстафетной палочки, встречные эстафеты.

Обучение технике прыжка в длину: с места и с разбега.

Подготовка к выполнению контрольных нормативов:

женщины - бег на 100; бег на 500 м; прыжок в длину с места;

мужчины - бег на 100; бег на 1000 м; прыжок в длину с места.

Тема 3. Спортивные игры

Подвижные и спортивные игры на открытых площадках: мини-футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис.

3.1. Волейбол.

Техника нападения: стойки и перемещения, подачи, передачи, нападающие удары.

Техника защиты: стойки и перемещения, прием мяча, блокирование. Элементы тактики игры: индивидуальные групповые и командные действия, варианты тактических

систем в нападении и защите. Правила игры.

3.2. Баскетбол.

Техника игры в нападении. Перемещения: обычный бег, и бег приставными шагами с изменениями направления, прыжки, остановки, повороты, старты. Владение мячом: ловля и передача мяча правой и левой рукой, двумя руками на месте и в движении; броски мяча в корзину; штрафные броски.

Техника игры в защите. Перемещения: защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами, передвижение вперед спиной. Овладение мячом: при отскоке от щита или корзины, вырывание, выбивание и перехваты мяча, способы противодействия броскам в корзину.

Элементы тактики игры: индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух, трех и более игроков, командные действия, варианты тактических систем в нападении и защите. Правила игры.

3.3. Мини- футбол.

Техника игры: передвижения, удары по мячу, остановки мяча, обманные движения (финты), отбор мяча, вбрасывание мяча.

Техника игры вратаря.

Элементы тактики игры: функции игроков, групповая и командная тактика, стандартные ситуации. Правила игры.

3.4. Настольный теннис.

Техника игры: стойки игрока; подачи - "маятник", "челнок", "веер", "бумеранг"; удары по мячу - накат открытой ракеткой (справа), короткий накат, длинный накат, удар по свече, накат закрытой ракеткой (слева при европейском хвате), подрезка открытой ракеткой, подрезка закрытой ракеткой (слева при европейском хвате), топ-спин справа и слева, крученая свеча, плоский удар; передвижения.

Элементы тактики игры: комбинации - нападающего против нападающего, нападающего против защитника, защитника против нападающего, защитника против защитника. Правила соревнований.

Участие и судейство соревнований по настольному теннису.

Тема 4. Плавание.

Изучение техники плавания различными стилями.

Изучение и тренировка старта и поворота. Изучение приемов спасения утопающего. Тренировка в плавании на 25, 50 и 100 м. Выполнение контрольных нормативов.

Тема 5. Специальная физическая подготовка

Комплексные занятия, направленные на развитие и совершенствование силы, силовой выносливости, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости.

Изучение особенностей воздействия на организм условий и характера различных видов профессионального труда по избранной специальности, динамики утомления для направленного использования средств физической культуры и спорта в целях профилактики утомления и восстановления работоспособности, повышения адаптационных резервов организма.

Изучение и совершенствование техники: ударов руками и ногами, комбинации и связки ударов руками и ногами; защита от ударов; освобождения от захватов и обхватов; защита от ударов предметами (ножом, палкой, бутылкой и т.п.); болевые приемы, стоя; задержание нападающего; помощь товарищу при нападении. Специальные приемы самозащиты для девушек. Меры безопасности при изучении приемов самозащиты.

Планы проведения практических занятий

ЗАНЯТИЕ №1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ

План занятия

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Физическая культура личности.
5. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни.
6. Ценности физической культуры.
7. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.
8. Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре и спорту.
9. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
10. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
11. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
12. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
13. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
14. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

ЗАНЯТИЕ №2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

План занятия

1. Методические принципы физического воспитания.
2. Методы физического воспитания.
3. Основы обучения движениям.
4. Основы совершенствования физических качеств.
5. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
6. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
7. Специальная физическая подготовка.
8. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
9. Структура подготовленности спортсмена.
10. Зоны и интенсивность физических нагрузок.
11. Значение мышечной релаксации.
12. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

13. Формы занятий физическими упражнениями.
14. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям.
15. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

ЗАНЯТИЕ №3. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП) ОБУЧАЮЩИХСЯ

/ часть. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки

План

1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.
2. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства.
3. Место ППФП в системе физического воспитания обучающихся.
4. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.
5. Методика подбора средств ППФП.
6. Организация, формы и средства ППФП обучающихся в вузе.
7. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности обучающихся.

// часть. Особенности ППФП обучающихся по избранному направлению подготовки.

План

1. Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля.
2. Дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии.
3. Основное содержание ППФП будущего бакалавра.
4. Прикладные виды спорта и их элементы.
5. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам обучения (семестрам) для обучающихся факультета.

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 «Прикладная физическая культура» 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.

6.2 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся

- 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.

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.

Задания для самостоятельной работы

ТЕМАТИКА МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ОСВОЕНИЯ

1. Методика обучения передвижению по пересеченной местности (пешее, передвижение на лыжах, на велосипеде и др.).
2. Проведение обучающимися тематической беседы по физической культуре и спорту по заданной тематике.
3. Проведение обучающимися тематической беседы о значении физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды.
4. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
5. Основные положения методики закаливания.
6. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.
7. Физическое состояние и сексуальность.
8. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов, номограмм, функциональных проб.
9. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.
10. Ведение личного дневника самоконтроля.
11. Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений и формы для регулярных занятий.
12. Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профиограммы будущего специалиста.
13. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности для будущего специалиста.
14. Методика составления индивидуальных тренировочных программ оздоровительной и тренировочной направленности.

Вопросы для самоподготовки обучающихся по дисциплине «Прикладная физическая культура»

1.1. Развитие физической культуры и спорта в России.

1. История развития физической культуры и спорта в России.

2. Тенденции современного развития спорта в России.
3. **1.2. Участие России в олимпийском движении.**

1. Международное олимпийское движение.
2. История олимпийского движения в России.

2.1. Двигательные умения и навыки как предмет изучения в физическом воспитании.

1. Движение - как основной фактор здоровья.
2. Приобретение навыков в процессе спортивной тренировки.
3. Важность ритма двигательного действия.

2.2. Единая российская спортивная классификация.

1. Основные задачи ЕРСК.
2. Группы видов спорта, представленные в ЕРСК.

3.1. Заболевания и показатели здоровья населения.

1. Сущность понятия «здоровье», основные факторы угрозы жизни и здоровью человека.
2. Причины возникновения болезней цивилизации.
3. Основные показатели здоровья населения.

3.2. Основные факторы здорового образа жизни.

1. Понятие здорового образа жизни.
2. Факторы, влияющие на ЗОЖ.
3. Роль физической культуры в здоровом образе жизни человека.

4.1. Принципы, средства и методы спортивной тренировки.

1. Процесс спортивной тренировки, цели, содержание, структура.
2. Особенности ОФП и СФП, их характеристики.
3. Основные средства спортивной тренировки.

4.2. Формы организации спортивной тренировки.

1. Учебно-тренировочные занятия.
2. Роль спортивных соревнований в тренировочном процессе.
3. Самостоятельные тренировочные занятия.

4.3. Развитие физических качеств.

1. Определение физических качеств человека.
2. Средства и методы, применяемые для воспитания различных физических качеств.

5.1. Рациональное питание при занятиях спортом.

1. Питание как фактор здоровья.
2. Понятие рационального питания.
3. Особенности питания при занятиях спортом.

5.2. Основы лечебной физкультуры.

1. Значение лечебной физкультуры.
2. Основные методы проведения лечебной физкультуры.

5.3. Самоконтроль физических параметров.

1. Объективные и субъективные показатели самоконтроля.
2. Основные цели и задачи самоконтроля при занятиях спортом.
3. Методы проведения самоконтроля физических параметров.

5.4. Профилактика травматизма.

1. Различные виды травм.
2. Способы оказания первой помощи при различных видах травм.
3. Необходимые условия безопасного проведения тренировок.

6.1. Производственная гимнастика.

1. Роль производственной гимнастики на производственный процесс.
2. Основные составляющие производственной гимнастики.

6.2. Формирование правильной осанки.

1. Важность формирования правильной осанки с детства.
2. Методы определения правильной осанки.
3. Основные факторы, влияющие на осанку человека.

7.1. Физические упражнения и система дыхания.

1. Физические упражнения, рекомендуемые при заболеваниях органов дыхания.
2. Способы увеличения ЖЕЛ человека.

7.2. Воздействие физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.

1. Физические упражнения, рекомендуемые при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
2. Роль мышечной системы в жизни человека.

8.1. Легкая атлетика. Краткая историческая справка.

1. История возникновения легкой атлетики - как вида спорта.
2. Развитие легкой атлетики в России.

8.2. Характеристика легкоатлетических упражнений.

1. Изучение основных видов легкой атлетики.
2. Особенности выполнения легкоатлетических упражнений.

8.3. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике.

1. Специфика выполнения различных легкоатлетических упражнений.

9.1. Гимнастика. Краткая историческая справка.

1. История возникновения гимнастики как вида спорта.
2. Развитие различных гимнастических школ.
3. Развитие гимнастики в России.

9.2. Характеристика гимнастики, ее виды и разновидности.

1. Различные виды и особенности гимнастики.
2. Олимпийские виды гимнастики.

9.3. Страховка и помощь в гимнастике

1. Роль страховки при выполнении гимнастических упражнений.
2. Требования к форме одежды при занятиях гимнастикой

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, 2020. — 793 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Режим доступа: 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). 2020.
- 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 обучающийся: 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 – 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 будущем, 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 обучающимся 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

Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с: Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (Приказ Минобрнауки России от 19.12.2013г.).

Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса (утверждены заместителем Министра образования и науки РФ А. А. Климовым от 08.04.2014 г. № АК-44/05вн).

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 обеспечиваются:

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, объекты 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 «Общая физическая культура»**

№	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"> • 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; • 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 	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 «Общая физическая культура»

Компетенции	Этап (уровень) освоения компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)		Шкала оценивания освоения компетенции				Место и номер задания раскрывающего уровень освоения компетенций	
				Зачтено			Не зачтено		
				Отлично	Хорошо	Удовлетворительно			
способностью 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	влияние физкультурно-оздоровительных систем на состояние здоровья, профилактику 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	Выполнение соответствующих нормативов, прохождение тестирования
			О К-8б-3-2	способы контроля и оценки физического развития и 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	

					ы				
		УМЕТЬ	О К- 8б- У- 1	выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной, адаптивной и профессионально-прикладной 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	Выполнение соответствующих нормативов, прохождение тестирования
			О К- 8б- У- 2	выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	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, прохождение тестирования
		ВЛАДЕТЬ	О К- 2б- В- 1	системой средств и методов сохранения и укрепления здоровья, физического развития и подготовленности, регулирования индивидуальной двигательной активности;	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, прохождение тестирования

			О К- 8б- В- 2	способами и методами самопознания, самодиагностики и развития индивидуальных физических, психических и функциональных возможностей 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	Выполнение соответствующих нормативов, прохождение тестирования
Повышенный уровень ОК-8п	ЗНАТЬ	О К- 8п- 3-1	правила и способы планирования 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, выполнение контрольной работы	
		О К- 8п -3- 2	научно-методические основы физической культуры и здорового образа жизни, педагогический потенциал физкультурно-спортивной 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, выполнение контрольной работы	

		УМЕТЬ	О К- 8п- У- 1	преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	Обучающийся 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, выполнение контрольной работы
			О К- 8п- У- 2	<i>использовать</i> приобретенные знания и умения в повседневной жизни для повышения укрепления здоровья и повышения работоспособности ;	Обучающийся 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, выполнение контрольной работы
		ВЛАДЕТЬ	О К- 2п- В- 1	опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения профессиональных и жизненных целей.	Обучающийся 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, выполнение контрольной работы

			О К- 8п- В- 2	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, 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, выполнение контрольной работы
Способность к самоорганизации самообразованию (ОК-7)	Базовый уровень ОК-7б	ЗНАТЬ	О К- 7б- 3-1	анатомо-физиологические, гигиенические и психолого-педагогические основы физического воспитания 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	Выполнение соответствующих нормативов, прохождение тестирования
			О К- 7б- 3-2	способы контроля и оценки психофизического потенциала человека.	Обучающийся свободно знает задачи и	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Выполнение соответствующих нормативов, прохождение

					проблемы дисциплины				тестирования
		УМЕТЬ	О К-76-У-1	творчески использовать средства и методы физического воспитания для физкультурного самосовершенствования, формирования здорового стиля жизни и профессионально-личностного развития;	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, прохождение тестирования
			О К-76-У-2	обеспечивать психофизическую готовность к успешному выполнению социально-профессиональных ролей и функций.	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, прохождение тестирования
		ВЛАДЕТЬ	О К-76-В-1	Навыками организации своей жизни в соответствии с социально	Обучающийся свободно знает задачи и	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Выполнение соответствующих нормативов, прохождение

				значимыми представлениями о здоровом образе жизни.	проблемы дисциплины				тестирования
			О К-76- В-2	навыками самостоятельных занятий физическими упражнениями с общей и оздоровительно-корректирующей направленностью; 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 задач и проблем дисциплины	Выполнение соответствующих нормативов, прохождение тестирования
	Повышенный уровень ОК-7п	ЗНАТЬ	О К-7п-3-1	методику оценки физической подготовленности человека	Обучающийся свободно знает задачи и	Обучающийся знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся частично знает задачи и проблемы дисциплины	Обучающийся не знает задач и проблем дисциплины	Выполнение соответствующих нормативов, выполнение

				проблемы дисциплины				контрольной работы	
			О К- 7п -3- 2	особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности .	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, выполнение контрольной работы
		УМЕТЬ	О К- 7п - У- 2	творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля 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, выполнение контрольной работы
			О К- 7п - У-	придерживаться этических ценностей 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, выполнение контрольной работы

		ВЛАДЕТЬ	2		ы				
			О К- 7п- 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, выполнение контрольной работы
			О К- 7п- В- 2	Навыками учебно-тренировочной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленных формированию качеств и свойств личности.	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, выполнение контрольной работы
Интеллектуальная собственность. Способен решать задачи ведения	Базовый уровень	ЗНАТЬ	6- 3-1	Основные положения, понятия и категории законодательства РФ в области защиты	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;

экономической и хозяйственной деятельности с учетом нормативного правового регулирования в сфере интеллектуальной собственности. Знает основы интеллектуальной собственности, способы выявления, учета и постановки на баланс в качестве нематериальных активов, оценки стоимости прав на результаты			интеллектуальной собственности;	ы				
		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	Написание реферата по темам 1-7, подготовка сообщения;
	УМЕТЬ	б-У-1	Самостоятельно принимать решения по применению правовых норм и правил защиты права собственности, иных прав участников информационного обмена;	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;
		б-У-2	Применять организационно-правовые механизмы 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	Написание реферата по темам 1-7, подготовка сообщения;
	ВЛАДЕТЬ	б-В-	Навыками организации	Обучающийся	Обучающийся знает задачи и	Обучающийся частично	Обучающийся не знает задач и	Написание реферата по

интеллектуальной деятельности, закрепления прав на них. Решает задачи, связанные с выявлением, осуществлением учета и правовой охраной результатов интеллектуальной деятельности, и осуществляет распоряжение такими правами, включая коммерциализацию.			1	административно-правового регулирования по вопросам защиты интеллектуальной собственности;	свободно знает задачи и проблемы дисциплины	проблемы дисциплины	знает задачи и проблемы дисциплины	проблем дисциплины	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;
	Повышенный уровень	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	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, прохождение тестирования ;

			культуры и спорта;						
		УМЕТЬ	п-3-2 об инновационных процессах в высшем физкультурном образовании, в системе физической культуры и спорта высшей школы, профессиональной деятельности, активного отдыха и по месту жительства	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, прохождение 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, прохождение тестирования ;	

			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	Написание реферата по темам 8-14, прохождение 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 задач и проблем дисциплины	Написание реферата по темам 8-14, прохождение тестирования ;
			п-	способностями с	Обучающийся	Обучающийся	Обучающийся	Обучающийся не	Написание

			В-2	<p>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 внедрять проекты в высшей школе, в системе профессиональной деятельности, активного отдыха и по месту жительства</p>	<p>йся свободно знает задачи и проблемы дисциплины</p>	<p>знает задачи и проблемы дисциплины</p>	<p>я частично знает задачи и проблемы дисциплины</p>	<p>знает задач и проблем дисциплины</p>	<p>реферата по темам 8-14, прохождение тестирования ;</p>
--	--	--	-----	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------	-------------------------------------------	------------------------------------------------------	-----------------------------------------	-----------------------------------------------------------

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.

Оценка	Характеристики ответа обучающийся на БАЗОВОМ	Характеристики ответа обучающийся на
---------------	-----------------------------------------------------	---------------------------------------------

<p>Отлично</p>	<p>- обучающийся глубоко и всесторонне усвоил проблему; - последовательно и грамотно его излагает;</p> <p>- 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;</p> <p>- 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>Хорошо</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>Удовлетворительно</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>

Неудовлетворительно	- 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.

Оценка	Характеристики ответа обучающийся на БАЗОВОМ	Характеристики ответа обучающийся на
Отлично	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.
Хорошо	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.
Удовлетворительно	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.
Неудовлетворительно	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

Оценка	Характеристики ответа обучающийся на БАЗОВОМ УРОВНЕ	Характеристики ответа обучающийся на ПОВЫШЕННОМ УРОВНЕ
Отлично	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).
Хорошо	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).
Удовлетворительно	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.
Неудовлетворительно	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.

Оценка	Характеристики ответа обучающийся на БАЗОВОМ УРОВНЕ	Характеристики ответа обучающийся на ПОВЫШЕННОМ УРОВНЕ
---------------	------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------

Отлично	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.
Хорошо	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.
Удовлетворительно	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.

Неудовлетворительно	не выполнены требования, предъявляемые к знаниям, оцениваемым "удовлетворительно".	не выполнены требования, предъявляемые к знаниям, оцениваемым "удовлетворительно".
----------------------------	------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------

Критерии оценивания реферата

<p style="text-align: center;">Изложенное понимание реферата как целостного авторского текста определяет критерии его оценки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <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. - <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). - <i>Обоснованность выбора источников:</i> - 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.). - <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. 	
- 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 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. -
- Хорошо	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. -
- Удовлетворительно	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. -
- Неудовлетворительно	Оценка «неудовлетворительно», продвинутый уровень не достигнут - тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы. -

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 $\frac{2}{3}$ 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 $\frac{2}{3}$ 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.

ПРОВЕРКА И ОЦЕНКА

физической подготовленности обучающихся

Обучающиеся, выполнившие рабочую учебную программу, в каждом семестре сдают зачет по дисциплине "Прикладная физическая культура".

Условием допуска к зачету является регулярность посещения учебных занятий, физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Критерием для зачета является экспертная оценка преподавателем регулярности посещения учебных занятий и выполнения контрольных упражнений (тестов).

Общая оценка за семестр определяется по результатам выполнения всех четырех разделов учебной программы:

- теоретический раздел;
- методико-практический раздел;
- практический раздел.
- контрольный раздел.

1.Овладение теоретическими и методическими знаниями, методическими умениями и навыками

Оценивается уровень освоения теоретических и методических знаний, практических умений и навыков их применения на оценку не ниже удовлетворительно.

Оценка по этому разделу программы может выставляться по результатам устного опроса или по реферату. Тему реферата определяет преподаватель, ведущий занятия в группе. По решению кафедры обучающимся могут предлагаться и другие темы рефератов, связанные с научно-исследовательской деятельностью обучающихся.

2. Общая и специальная физическая подготовка

В каждом семестре обучающиеся сдают специальные тесты:

женщины - бег на 100; бег на 500 м; прыжок в длину с места; приседание,

поднимание туловища из положения лежа на спине; сгибание и разгибание рук в положении лежа; плавание 50м.

мужчины - бег на 100; бег на 1000 м; прыжок в длину; подтягивание на перекладине; приседание, поднимание туловища из положения лежа на спине; сгибание и разгибание рук в положении лежа; плавание 50м.

Обязательные тесты проводятся в начале (сентябрь - октябрь) и конце учебного года (май - июнь).

Все назначенные для проверки тесты выполняются обучающимися, как правило, в течение одного дня (за исключением плавания).

3. Спортивно-техническая подготовка

В каждом семестре обучающиеся сдают тесты по знанию правил спортивных игр, судейства соревнований и выполняют 2-3 теста по спортивно-технической подготовленности в соответствии с программой по избранному виду спорта, спортивным играм, (оздоровительной системе).

Темы контрольных работ по дисциплине «Общая физическая культура»

1. История развития физической культуры и спорта в России.
2. Развитие гимнастики в РФ и ее место в жизни обучающихся.
3. Тенденции современного развития спорта в России.
4. Участие России в олимпийском движении.
5. Международное олимпийское движение.
6. История олимпийского движения в России.
7. Единая российская спортивная квалификация.
8. История возникновения гимнастики как вида спорта.
9. Развитие различных гимнастических школ.
10. Развитие гимнастики в России.
11. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение гимнастики.
12. Различные виды и особенности гимнастики.
13. Олимпийские виды гимнастики.
14. Особенности личной гигиены и предупреждение травм.
15. История возникновения легкой атлетики - как вида спорта.
16. Развитие легкой атлетики в России.
17. Легкая атлетика в системе физического воспитания.
18. Развитие легкой атлетики в РФ.
19. Классификация видов плавания.
20. Виды туризма.
21. Спортивные игры как средство совершенствования общей физической подготовки, повышение эмоциональности учебно-тренировочных занятий, активного отдыха.
22. Правила соревнований и судейство.
23. Техника игры в баскетбол.
24. Техника игры в волейбол.
25. Техника игры в ручной мяч.
26. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.
27. Социально-биологические основы физической культуры.
28. Физическая культура в обеспечении здоровья.
29. Социально-биологические основы физической культуры.
30. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
31. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте.
32. Физическая культура личности.
33. Основы здорового образа жизни обучающийся.

34. Понятие здорового образа жизни.
35. Факторы, влияющие на ЗОЖ.
36. Роль физической культуры в здоровом образе жизни человека.
37. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности обучающийся - будущего специалиста в области социальной работы.
38. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
39. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
40. Основные показатели здоровья населения.
41. История развития физической культуры в России.
42. Метод релаксации и аутотренинга.
43. «Моржевание» - как стиль жизни.
44. Атлетическая гимнастика- как стиль жизни.
45. Профессиональный спорт и здоровье.
46. Влияние физических упражнений на здоровье человека.
47. Болезни цивилизации и методы их предупреждения.
48. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового поколения.

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)

Примерный тест, предназначенный для изучения компетенции «Интеллектуальная собственность»

1. Учебное время обучающихся в среднем составляет:

- А) 40 - 44 часа в неделю; Б) 52 - 58 часов неделю;
- В) 60 - 64 часа в неделю; Г) 70-72 часа в неделю.

2. В процессе умственного труда основная нагрузка приходится:

- А) на вегетативную нервную систему; Б) на дыхательную систему;
- В) на ЦНС, ее высший отдел - головной мозг; Г) на подкорку головного мозга.

3. Работоспособность - это способность человека выполнять:

- А) конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности;
- Б) специальные умения, навыки, определенные психические, физиологические и физические особенности;
- В) ответственно, добросовестно выполнять работу, необходимую в конкретной деятельности;
- Г) быстро, качественно, целеустремленно выполнять заданную работу.

4. Наиболее работоспособны обучающиеся, отнесенные:

- А) к «утреннему» типу - «жаворонки»; Б) «вечернему» типу - «совы»;
- В) промежуточному типу между «жаворонками» и «совами»;
- Г) к добросовестным и исполнительным.

5. Динамика умственной работоспособности обучающихся в недельном учебном цикле имеет периоды:

- А) вработывания, устойчивой работоспособности и период ее снижения;
- Б) «конечного порыва», нервно-эмоционального напряжения;
- В) эмоционального переживания;
- Г) нервного расстройства.

6. Основной организации отдыха при умственной деятельности является принцип:

- А) активного отдыха; Б) пассивного отдыха;
- В) психоэмоциональной разгрузки; Г) аутотренинг.

7. Эффект занятий физическими упражнениями можно повысить, если будет:

- А) произвольный режим жизнедеятельности, где отсутствует элемент физической активности;
- Б) нормализованная двигательная активность;
- В) четкая организация сна, питания, пребывания на свежем воздухе, учебного труда и двигательная активность;
- Г) все перечисленное.

8. Основной фактор утомления обучающихся - это:

- А) сама учебная деятельность; Б) полное отсутствие интереса, апатия;
- В) отсутствие реакции на новые раздражители; Г) снижение ЧСС.

Вопросы к зачету по дисциплине «Прикладная физическая культура»

БЛОК 1

1. Понятие физической культуры и спорта.
2. Развитие физической культуры и спорта в России.
3. Участие России в олимпийском движении.
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
5. Производственная гимнастика.
6. Законодательство России о физической культуре и спорте.

7. Единая российская спортивная квалификация.
8. Понятие работоспособности и методы ее восполнения.
9. Массаж и самомассаж.
10. Понятие профессионального спорта.
11. Основы методики самостоятельных занятий спортом.
12. Метод релаксации и аутотренинга.
13. Виды закаливания и их основная цель.
14. Личная и общественная гигиена.
15. Меры предупреждения простудных заболеваний.

БЛОК 2

- I .Физическая подготовка - как основа для занятий спортом.
2. Врачебный контроль и формы его организации.
3. Допинг-контроль.
4. Основы лечебной физкультуры.
5. Основы спортивной тренировки.
6. Формирование двигательных умений и навыков.
7. Физические качества человека и методы их воспитания.
8. Психология спорта и его виды.
9. Основные факторы здоровья.
10. Основные факторы риска.
- II .Физическая культура и спорт - как общественное явление.
12. Двигательная активность - источник жизнедеятельности организма человека.
13. Организация рационального режима.
14. Формирование правильной осанки.
15. Профилактика травматизма.

БЛОК 3

1. Основные понятия теории физической культуры: «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическая подготовка».
2. Охарактеризуйте планирование и построение спортивной тренировки.
3. Двигательные умения и навыки как предмет изучения в физическом воспитании.
4. Движение - как основной фактор здоровья. Важность ритма двигательного действия.
5. Единая российская спортивная классификация: основные задачи, группы видов спорта.
6. Заболевания и показатели здоровья населения.
7. Сущность понятия «здоровье», основные факторы угрозы жизни и здоровью человека.
8. Причины возникновения болезней цивилизации. Физическая культура как средство противодействия им.
9. Назовите основные показатели здоровья населения. Какие основные факторы ортобиоза выделены учеными?
- Ю. Какое место занимает физическое воспитание в здоровом образе жизни обучающихся?
11. По каким показателям оценивают специальную двигательную активность?
12. Причины возникновения болезней цивилизации.
13. Основные показатели здоровья населения.

14. Физическая культура в обеспечении здоровья.
15. Понятие здорового образа жизни и факторы, влияющие на ЗОЖ.

БЛОК 4

1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
2. Взаимосвязь общей культуры обучающийся и его образа жизни.
3. Структура жизнедеятельности обучающихся и ее отражение в образе жизни.
4. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
5. Основные требования к организации здорового образа жизни.
6. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
7. Критерии эффективности здорового образа жизни.
8. Роль физической культуры в здоровом образе жизни человека.
9. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности обучающийся - будущего специалиста в области социальной работы.
10. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
11. Специальная физическая подготовка.
12. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
13. Структура подготовленности спортсмена.
14. Зоны и интенсивность физических нагрузок.
15. Значение мышечной релаксации.

БЛОК 5

1. Охарактеризуйте основные понятия теории физического воспитания.
2. Роль физической культуры в жизни человека. Как влияет физическое воспитание на физическое развитие человека?
3. Какие средства и методы применяют для воспитания силы?
4. Какие средства и методы применяют для воспитания выносливости?
5. Какие средства и методы применяют для воспитания быстроты движений?
6. Какие средства и методы применяют для воспитания гибкости?
7. Принципы физического воспитания: специальные и общепедагогические.
8. Особенности ОФП и СФП, их характеристика.
9. Основные средства физического воспитания.
10. Методы, используемые в физическом воспитании: общепедагогические и практические.
11. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
12. Формы занятий физическими упражнениями.
13. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям.
14. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
15. Понятие «спорт» его социальные функции. «Существует ли эталон физического совершенства человека».

БЛОК 6

1. Цели и задачи массового спорта.
2. Понятие «спорт» его социальные функции. «Существует ли эталон физического совершенства человека».
3. Виды спорта.
4. Студенческий спорт.
5. Спорт. Индивидуальный вид спорта или система физических упражнений.
6. Спортивные игры как средство совершенствования общей физической подготовки, повышение эмоциональности учебно-тренировочных занятий, активного отдыха.
7. Особенности занятий избранным видом спорта или систем физических упражнений (спортивные игры).
8. Легкая атлетика в системе физической подготовки в вузе.
9. Лыжный спорт в системе физической подготовки в вузе.
10. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
11. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.
12. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства.
13. Место ППФП в системе физического воспитания обучающихся.
14. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.
15. Методика подбора средств ППФП.

Вопросы к зачету по дисциплине «Общая физическая культура»

1. Основные понятия теории физического воспитания: физическое развитие; физическое совершенство; физическая культура.
2. Основные понятия теории физического воспитания: физическое воспитание; спорт; спортивная подготовка.
3. Задачи физического воспитания, их краткая характеристика.
4. Цели и задачи массового спорта.
5. Роль физической культуры в жизни человека.
6. Принципы физического воспитания.
7. Процесс спортивной тренировки, цели, содержание, структура.
8. Особенности ОФП и СФП, их характеристика.
9. Основные средства физического воспитания.

10. Охарактеризуйте планирование и построение спортивной тренировки.
11. ЗОЖ и понятие термина «здоровье».

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.

КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ
определения физической подготовленности обучающихся по
дисциплине «Прикладная физическая культура»

СОДЕРЖАНИЕ ТЕСТОВ	Нормативы и оценка в баллах					
	t	5	4	1	5	4
	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		

1. БЫСТРОТА И ВЫНОСЛИВОСТЬ

1.1. Бег 10x10 м.	28.0	29.0	31.0	32.0	34.0	36.0
1.2. Бег 100 м	13.2	13.8	14.0	15.7	16.0	17.0
1.3. Бег 1000 м	3.45	4.00	4.15	4.00	4.15	4.45
1.4. Прыжок в длину	места	240	220	190	180	170
с места	«ой за 1 мин.	140	130	120	150	140
				150	140	130

2. СИЛА И СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ

2.1. Подтягивание на перекладине	15	10	7	.	.	.
2.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	40	30	20	20	14	7
2.3. Поднимание и опускание туловища из положения лёжа	60	55	45	55	45	
2.4. Приседание на двух ногах	60	55	50	55	45	35

3. Л О В К О С Т Ь

3.1. Волейбол	техника игры и правила соревнований
3.2. Баскетбол	техника игры и правила соревнований
3.3. Мини-футбол	техника игры
3.4. Настольный теннис	техника игры и правила соревнований

4. П Л А В А Н И Е

4.1. Прыжок в воду с тумбочки	техника выполнения
4.2. Плавание 25 м	25.0 30.0 40.0 30.0 40.0 50.0
4.3. Плавание 50 м	40.0 50.0 1.05.0 55.0 1.05.0 1.15.0

5. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ПОДГОТОВКА

- 5.1. Комплексные занятия
- 5.2. Аэробика
- 5.3. Самозащита без оружия

- выполнение различных упражнений
- - - комплекс упражнений
- техника приемов самозащиты

ГЛОССАРИЙ

Адаптация (лат adaptatio- приспособление) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды; как международный термин означает приспособление организма к общеприродным, производственным и социальным условиям.

Акклиматизация – процесс приспособления организма к новым климатогеографическим условиям. Физиологическая акклиматизация состоит в выработке организмом приспособительных реакций, направленных на поддержание его нормальной жизнедеятельности.

Активность– это мера или величина проявляемой человеком деятельности, степень его включения в работу. Активность в дидактическом плане выступает как предпосылка, условие и результат сознательного усвоения знаний, умений и навыков.

Антропометрические показатели – степень выраженности антропометрических признаков: самотометрические– длина и масса тела, диаметры, окружности(грудной клетки и др.); физиометрические показатели– жизненная емкость легких, ручная и стантовая динамометрия и др.; соматоскопические– состояние опорно-двигательного аппарата(форма грудной клетки, позвоночника, ног, спины, развитие мускулатуры), степень жировотложений и т.д.

Антропометрический профиль – графическое изображение результатов оценки показателей физического развития по стандартам.

Аспект- угол зрения, под которым рассматривается объект(предмет) исследования.

Быстрога

– способности человека выполнять большое количество движений с максимальной скоростью– характеризуется увеличением подвижности нервных процессов, быстро следующих друг за другом, давая возможность быстрой смене сокращений и расслаблений мышц, направляя и координируя движения и уменьшая латентный(скрытый) период двигательной реакции.

Восстановление- процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических, биохимических и психических функций к дорабочему состоянию.

Врачебный контроль- комплексное медицинское обследование, направленное на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей, достижение высоких спортивных результатов.

Выносливость– способность выполнять какую-либо деятельность длительное время, не снижая ее эффективности– характеризуется противостоянием организма человека утомлению.

Гибкость – это способность человека выполнять движения с большей амплитудой. Различают гибкость динамическую, статическую, активную и пассивную.

Гиподинамия (греч. – понижение плюс относящийся к силе) – пониженная подвижность вследствие уменьшения силы движения.

Гипокинезия(греч. – понижение плюс движение) – вынужденное уменьшение объема движений вследствие малой подвижности. Вызывает ряд болезненных явлений.

Гипоксия и гипероксия(греч. hypo – приставка, означающая: 1) под, ниже; 2) понижение, уменьшение, недостаточность + лат. oxugenium – кислород) и гипероксия(греч. hyper – приставка, означающая: 1) над, сверх, сверху; 2) чрезмерное повышение, увеличение чего-либо+ лат. oxugenium – кислород) – соответственно недостаточное и повышенное содержание кислорода в среде обитания, крови и тканях организма. То и другое явление существенным образом определяет реакции функциональных систем организма, обеспечивающих кислородный обмен.

Гипотеза - научное предположение, выдвигаемое для объяснения каких-либо явлений; предварительное суждение о закономерной(причинной) связи явлений, требующее проверки и доказательств; форма развития науки.

Градации интенсивности физических нагрузок. В зависимости от лучших индивидуальных результатов занимающихся можно определять и использовать на занятиях уровни градации интенсивности физической нагрузки: выносливость(малая, средняя, большая, предельная) в процентах по отношению ко времени и к скорости достигнутых при установлении личного рекорда на данной дистанции.

Гомеостаз (homostasis, греч. homois – подобный, сходный+ stasis – стояние, неподвижность) – относительное динамическое постоянство внутренней среды и некоторых физиологических функций организма, обеспечивается сложной системой координированных приспособительных(адаптивных) механизмов, направленных на устранение или ограничение воздействия факторов внешней и внутренней среды организма.

Двигательная активность– понятие, связанное с воспроизведением общего количества движений. Применительно к человеку это понятие обуславливается особенностями и труда, быта и отдыха. Рост или снижение уровня двигательной активности связано с естественной потребностью организма в оптимальном двигательном режиме. Чрезмерная мышечная работа (гипердинамик, гиперкинезия) приводит к переутомлению, перенапряжению и перетренированности; недостаточная(гиподинамия, гипокинезия) – к различного рода физической детренированности.

Двигательное умение - владение техникой действия, которое отличается повышенной концентрацией внимания на отдельные составные операции и нестабильными способами решения двигательной задачи.

Двигательный навык– такая степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматизировано и действия отличаются высокой надежностью.

Диагностика состояния здоровья– краткое заключение о состоянии здоровья занимающегося по результатам врачебного контроля после диспансеризации.

Дипломная работа – самостоятельная письменная квалификационная работа обучающихся по профилирующей дисциплине.

Доклад – форма предварительно подготовленного ответа по заданной теме.

ДЮКФП– детско-юношеский клуб физической подготовки.

ДЮСШ– детско-юношеская спортивная школа.

Закаливание– повышение устойчивости организма по отношению к неблагоприятным факторам окружающей среды посредством систематических дозированных физических нагрузок, а также воздействий солнца, воздуха, воды.

Здоровье– нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

Здоровый образ жизни– типичная совокупность форм и способов повседневной жизни культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма.

Здоровый стиль– определенный тип поведения личности или группы жизни людей, фиксирующий устойчиво воспроизводимые черты, манеры, привычки, склонности культурной жизнедеятельности в конкретных социальных условиях.

Зоны физических нагрузок– это режим нагрузки, ограниченный в выполнении упражнения какими-то показателями: физиологическими(пульс, частота дыхания, потребление кислорода, накопления лактата в крови и др.) или педагогическими(скорость, темп, усилия и др.).

Исследование – процесс и результат научной деятельности, направленной на получение новых, общественно значимых знаний.

Курсовая работа – обязательное письменное квалификационное исследование обучающихся, выполняемое по установленной учебным планом дисциплине и предполагающее самостоятельный поиск, переработку и представление научной информации теоретического характера.

Ловкость– координационная сложность усвоенного движения, точность выполнения пространственных, временных, силовых, ритмических характеристик, изменение двигательной деятельности в соответствии с изменившейся обстановкой.

Максимальное потребление кислорода(МПК)– показатель мышечной деятельности организма в аэробных(кислородных) условиях, т.е. максимальное количество кислорода, которое может быть доставлено в ткани за 1 мин при работе такой интенсивности, когда минутный кислородный запрос не превышает уровень кислородного потолка, т.е. функциональных возможностей организма в условиях достаточного поступления кислорода. Существенно отличается у тренированных и нетренированных лиц.

Метаболизм (metabolismus; греч. metabole – изменение, превращение) – обмен веществ в организме, совокупность процессов анаболизма(anabolismus; греч.

anabole – подъем) – создания и превращения живой материи, и катаболизма(греч. catabole – сбрасывание вниз) – процессов распада тканевых, клеточных структур и сложных соединений для энергетического и пластического обеспечения процессов жизнедеятельности. В более узком смысле метаболизм – это промежуточные превращения определенных веществ(белков, жиров, углеводов и др.) внутри клеток с момента их поступления до образования конечных продуктов обмена веществ.

Метод исследования – способ научного познания действительности; способ применения старого знания для получения нового знания. Является орудием получения научных фактов.

Методические принципы физического воспитания– это принципы, которые выражают методические закономерности педагогического процесса и в силу этого обязательны при осуществлении образовательных и воспитательных задач: принципы сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности и постепенного повышения требований.

Методы физического воспитания – это способы работы, преподавателя, при помощи которых достигается овладение знаниями, умениями и навыками, развиваются необходимые качества, формируется мировоззрение. В практических целях все методы условно делят на три группы: словесные, наглядные и практические.

Мотивация выбора– личная причина(обоснование) выбора каждым обучаемым систем физических упражнений для регулярных занятий.

Номограмма– график геометрических величин, применяемый при различных расчетах.

Общая физическая подготовка(ОФП)

– процесс совершенствования физических качеств(силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека.

Объект исследования - процесс или явление, порождающее проблемную ситуацию и избранное для изучения.

Онтогенез– индивидуальное развитие организма, охватывающее все изменения от рождения до окончания жизни. Рассматривается в единстве с фил-генезом.

Организм– биологическая система любого живого существа. Организм человека– это высокоорганизованная биологическая система, обладающая всей совокупностью основных жизненных свойств, но характеризующаяся еще и способностью к самоорганизации, самообучению, восприятию, передаче и хранению информации; совершенствованию механизмов управления биологическими процессами через социальные факторы.

Педагогический контроль– процесс получения информации о физическом состоянии и занимающихся физкультурой и спортом с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.

Переутомление– накопление(кумуляция) утомления в результате неправильного режима труда и отдыха, не обеспечивающего необходимого восстановления сил и проявл

яющееся в снижении работоспособности и продуктивности труда, появлении раздражительности, головных болях, расстройстве сна и др. Различают– начинающееся, легкое, выраженное и тяжелое переутомление.

Планирование оперативное предусматривает достижение заданных характеристик двигательных действий, реакций функциональных систем организма при выполнении отдельных тренировочных заданий в соревновательных стартах, поединках, схватках и т.п.

Предмет исследования - все то, что находится в границах объекта исследования в определенном аспекте рассмотрения.

Прикладные знания– приобретаются в процессе регулярных занятий физической культурой, могут быть использованы в профессиональной деятельности.

Прикладные виды спорта– те виды(или их элементы), которые развивают, формируют профессионально-прикладные знания, психофизические и специальные качества, умения и навыки.

Прикладные психические качества– те качества личности, которые способствуют эффективному выполнению профессиональных видов работ. Могут быть сформированы и воспитаны в процессе регулярных занятий физической культурой и спортом.

Прикладные физические качества– это те качества(сила, выносливость, быстрота, гибкость), которые имеют наибольшее значение для качественного и эффективного выполнения конкретной профессиональной деятельности.

Прикладные умения и навыки необходимы в конкретной профессиональной деятельности, могут быть сформированы в процессе занятий определенными видами спорта.

Принцип - основное, исходное положение какой-либо теории, учения, науки.

Профессионально-прикладная физическая подготовка– специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности(общепринятая аббревиатура– ППФП).

Профессиональная направленность физического воспитания– совокупность средств, форм, методов и приемов воспитательной деятельности в вузе, обеспечивающей формирование личности будущих специалистов.

Психофизическая подготовка– процесс формирования физических и психических качеств человека для решения конкретных жизненных и профессиональных целей.

Работоспособность– потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени. Зависит от внешних условий деятельности и психофизиологических резервов человека. Может рассматриваться как максимальная, оптимальная, сниженная.

Резистентность (лат. *resistentia* – сопротивление, противодействие) – устойчивость организма к воздействию различных повреждающих факторов среды, реализуемая на основе общебиологического принципа гомеостаза.

Рекреация – отдых, необходимый для восстановления сил после трудовой деятельности.

Релаксация – состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения после сильных переживаний, физических нагрузок и др. Может быть непроизвольной (например, при отходе ко сну) и произвольной, вызванной путем принятия спокойной позы, представления состояния, обычно сопутствующего покою, расслаблению мышц, вовлеченных в различные виды активности.

Рефлекс (лат. *reflexus* – повернутый назад, отраженный) – ответная реакция организма на раздражение рецепторов, осуществляемая при посредстве центральной нервной системы. Рефлексы делятся на безусловные (врожденные) и условные (приобретенные в процессе жизнедеятельности), осуществляются с помощью рефлекторной дуги и образования так называемых временных связей механизма, взаимодействия различных корковых и подкорковых областей центральной нервной системы.

Самоконтроль – регулярные наблюдения занимающихся физкультурой и спортом за состоянием своего здоровья, физического развития и физической подготовленности с помощью простых, общедоступных приемов. утомление

Самооценка – оценка личностью самой себя, своих возможностей и места среди других людей, являющаяся важным регулятором ее поведения.

Саморегуляция – целесообразное функционирование активности личности в единстве ее энергетических, динамических и содержательно-смысловых составляющих.

Самочувствие – ощущение физиологической и психологической комфортности внутреннего состояния.

СДЮСШОР – специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва.

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Система – множество элементов, находящихся в отношениях и связях друг с другом, образующих определенную целостность, единство.

Спорт – составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека.

Социально-биологические основы физической культуры – сопряженное понятие о принципах взаимодействия закономерностей социальных (общественных) и биологических (связанн

ых с функциональными особенностями организма) в процессе овладения ценностями физической культуры.

Социально-

экологические факторы– понятие о комплексном воздействии живой и неживой природы на организм человека в конкретных условиях окружающей среды, обитания, производственной деятельности и общественных отношений.

Современные системы физических упражнений– совокупность специально подобранных физических упражнений, регулярные занятия которыми могут комплексно или акцентировано содействовать укреплению здоровья, повышению функциональных возможностей отдельных систем организма, изменению психического состояния, овладению отдельными жизненно необходимыми умениями и навыками.

Стратегия спортивная- совокупность общих закономерностей подготовки спортсмена и ведения соревновательной борьбы. Стратегический план учитывает различные варианты построения подготовки, соревновательной борьбы, а также формы, средства и способы достижения результата. Может относиться как к системе соревнований, так и к отдельному состязанию, турниру

Стретчинг– растягивание, включает в себя комплекс поз, способствующих повышению эластичности различных мышечных групп. Для правильного выполнения упражнений стретчинга следует придерживаться следующих требований: прежде чем выполнить упражнение, надо знать, какую конкретную группу мышц оно помогает растягивать; при выполнении упражнений не следует пытаться скопировать движение более гибкого товарища, все движения должны находиться в определенных пределах, индивидуального диапазона подвижности суставов, вначале следует применять «легкий стрейчинг» при положении сустава в крайне разогнутом, согнутом, отведенном или приведенном положении не покачиваться, растягивать связки и мышцы только за счет статического давления, находясь в неподвижном состоянии; в процессе выполнения упражнений дышать спокойно и ритмично; при появлении острых болевых ощущений прекращать выполнение упражнений. Этот вид гимнастики широко используется как вспомогательное средство в различных видах спорта.

Структура подготовленности занимающегося- отдельные стороны подготовленности и спортсмена, определяющие уровень спортивных достижений, а именно: физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность.

Суперкомпенсация- это явление превышения исходного уровня в процессе восстановления после снижения, вызванного выполнением физической работы.

Тактика спортивная- совокупность приемов и средств, применяемая для достижения конкретно поставленной в соревнованиях цели и основанная на расчете реальных возможностей спортсмена и его соперников.

Тест– неспецифическое упражнение, выполнение которого тесно связано с основным упражнением или двигательным качеством.

Техника спортивная– система движений, действий и приемов спортсмена, наиболее целесообразно приспособленная для решения основной спортивной задачи с наименьшей затратой сил и энергии в соответствии с его индивидуальными особенностями.

Трудоспособность – способность человека к труду, не ограниченная заболеваниями или телесными недостатками.

Туризм – 1. Разнообразные по форме, содержанию и длительности путешествия, совершаемые в свободное от основной деятельности время. Один из видов активного отдыха. 2. Вид спорта, цель которого участие в походах, имеющих 4 категории сложности в зависимости от продолжительности похода в днях или километрах. Различают пешеходный, лыжный, горный, водный, конный, велосипедный, мотоциклетный, автомобильный туризм, спелеотуризм. Самым массовым является пешеходный туризм. Во время похода под влиянием активной мышечной работы и естественных природных факторов улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышается интенсивность процессов обмена веществ, кроме того, обилие впечатлений и положительные эмоции благотворно влияют на нервную систему.

Усталость–

комплекс субъективных переживаний, сопутствующих развитию состояния утомления и характеризующийся чувствами слабости, вялости, ощущениями физиологического дискомфорта, нарушениями в протекании психических процессов(памяти, внимания, мышления и др.).

Утомление– временное, объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки, сопровождающееся потерей интереса к работе, преобладанием мотивации на прекращение деятельности негативными эмоциональными и физиологическими реакциями. Выделяют физическое и умственное, острое и хроническое, нервно-эмоциональное утомление.

Физиологическая и функциональная система организма– под физиологической системой понимают наследственно закрепленную, регулирующую систему органов и тканей(кровообращения, дыхания, пищеварения и т.д.), которые функционируют в организме не изолированно, а во взаимодействии друг с другом. Функциональная система организма формируется в процессе его жизнедеятельности на наследственной и приобретенной основе с учетом интегральных нейрогуморальных механизмов регуляции и образует взаимосвязь органов, тканей, физиологических систем, обеспечивая в итоге достижение цели в определенном виде деятельности.

Физическая культура– часть общей культуры общества. Отражает способы физической деятельности, результаты, условия, необходимые для

культивирования, направленные на освоение, развитие и управление физическими и психическими способностями человека, укрепление его здоровья, повышение работоспособности.

Физическая культура личности– характеризует качественное, системное и динамичное новообразование, определяющее ее образованность, физическую подготовленность

ь и совершенство, отраженное в видах и формах активной физкультурно-спортивной деятельности, здоровом стиле жизни.

Физическая подготовленность– процесс и результат физической активности, обеспечивающий формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, повышение уровня работоспособности.

Физические(двигательные) качества– это определенные стороны двигательных способностей человека – сила, выносливость, быстрота(скоростные возможности), гибкость, ловкость(координационные возможности).

Физическое воспитание– педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания.

Физическое образование– приобщение человека к физической культуре, в процессе которого личность овладевает системой ценностей, знаний, творчески развивает физические способности, мировоззренческие, психические, эстетические и поведенческие качества.

Физическое развитие– закономерный биологический процесс становления и изменения морфологических и функциональных свойств организма в продолжение индивидуальной жизни, совершенствующийся под влиянием физического воспитания.

Физическое совершенство– процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей.

Формы самостоятельных занятий– система организации занятий физическими упражнениями, обусловленная определенным их содержанием.

Функциональная подготовленность– результат успешной физической подготовки, отражающий уровень функционирования костно-мышечной, дыхательной, сердечнососудистой, нервной и других систем организма.

Функциональная проба– дозированная нагрузка, позволяющая оценить функциональное состояние организма.

Функциональное состояние– интегральный комплекс характеристик тех качеств и свойств организма, которые прямо или косвенно определяют деятельность человека; системный ответ организма, обеспечивающий адекватность требованиям его деятельности или неадекватность(когда организм работает на излишне высоком уровне функционального напряжения).

Ценности физической культуры – значимые явления, предметы, процессы и результаты деятельности в сфере физической культуры, ориентация на которые стимулирует поведение и проявление физкультурно-спортивной активности.

Эксперимент – род опыта, имеющего целенаправленно исследовательский характер и проводимого в искусственных, воспроизводимых условиях путем их контролирующего изменения.