

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» ФГБОУ ВО «ИГУ»

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Кафедра физкультурно-спортивных и медико-биологических дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Директор

А.В.Семиров

«21» мая 2020 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Наименование дисциплины (модуля) Б 1.О.08 Физическая культура и спорт

Направление подготовки 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование

Квалификация (степень) выпускника – Бакалавр

Форма обучения заочная

Согласована с УМС ПИ ИГУ

Рекомендовано кафедрой:

Протокол №4от «29»апреля 2020г.

Протокол № 8

От «22» апреля 2020г.

Предселатель

М.С.Павлова

Зав.кафедрой

М.В.Пружинина

Иркутск 2020г.

Содержание

1. Цели и задачи дисциплины	3
2. Место дисциплины в структуре ОПОП	4
3. Требования к результатам освоения дисциплины	4
4. Объем дисциплины и виды учебной работы	5
5. Содержание дисциплины	6
5.1 Содержание разделов и тем дисциплины	6
5.2 Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми	
последующими дисциплинами	7
5.3 Разделы и темы дисциплины и виды занятий	7
6. Перечень семинарских, практических занятий, лабораторных работ, план самостояте.	льной работы
студентов, методические указания по организации самостоятельной работы студентов	9
6.1 План самостоятельной работы студентов	12
6.2 Методические указания по организации самостоятельной работы студентов	19
7. Примерная тематика курсовых работ	22
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	23
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины	26
10. Образовательные технологии	26
11. Оценочные средства (ОС)	27
11.1 Оценочные средства для входного контроля	27
11.2 Оценочные средства для текущего контроля	29
11.3 Оценочные средства для промежуточного контроля	63

1. Цели и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры самостоятельного, личности, овладение средствами методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, формирование готовности к достижению должного уровня физической подготовленности для социальной и профессиональной деятельности, развитие обеспечения полноценной средствами физической культуры личностных качеств, необходимых для успешной работы в сфере будущей профессиональной деятельности, а так же формирование компетенций и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности, которая реализуется через решение таких задач дисциплины:

- сохранить и укрепить здоровье студентов, содействовать правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержанию высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- дать знания о научно биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
- научить использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья;
- научить обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся в учебновоспитательном процессе по физическому воспитанию и внеурочной деятельности».
- сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установку на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2.Место дисциплины в структуре ОПОП

Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студентов, дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в базовую часть учебного плана, отражая гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих

ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Данная программа акцентируется на обеспечении готовности студентов использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, обеспечении безопасности в процессе проведения занятий; профессионально-прикладной подготовке будущего специалиста.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» выступает как самостоятельная дисциплина, состоящая из двух учебных единиц. Дисциплина имеет органическую взаимосвязь с дисциплинами: «Безопасность жизнедеятельности», «Педагогика», «Психология».

Студент, осваивающий содержание дисциплины «Физическая культура и спорт» должен владеть знаниями, двигательными умениями и навыками в рамках содержания предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» направлен на развитие следующей компетенции: **УК-7:** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Этапы формирования компетенций, заявленных в программе Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
УК-7 (1 эта <i>п</i>	ИДК _{УК7.1} Определяет личностный	Знать: способы всестороннего и
формирования компетенции)	уровень физического развития и физической подготовленности	гармоничного развития физических и двигательных качеств и повышения уровня физической подготовленности в процессе физкультурно-спортивной деятельности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Уметь: использовать средства и методы физической культуры и спорта для самостоятельного укрепления здоровья. Владеть: средствами самостоятельного, методически правильного использования
		методов физического воспитания и укрепления здоровья.
	ИДК УК7.2 Поддерживает	Знать: - способы самостоятельного
	собственный уровень физической	совершенствования
	подготовленности на должном	индивидуальных способностей,

уровне для	я обеспече	кин	формирования основ здорового
полноценной	социальной	И	образа жизни и потребности в
профессиональн	ой деятельности		физической активности на основе
1 1			регулярных занятий физическими
			упражнениями и спортом.
			Уметь: повышать уровень
			функциональных и двигательных
			способностей, сформировать
			основные двигательные умения и
			навыки, приобрести личный опыт,
			обеспечивающий возможность
			самостоятельного, творческого
			использования средств физической
			культуры спорта для обеспечения
			полноценной социальной и
			профессиональной деятельности.
			Владеть: методикойиспользования
			научно-практических и специальных
			знаний, необходимых для
			достижения должного уровня
			физической подготовленности,
			физического воспитания и
			самовоспитания, умением их
			адаптивного, творческого
			использования для повышения
			адаптационных резервов организма и
			укрепления здоровья.

4. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы:

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 ЗЕТ, 72 часа

Вид учебной работы	Всего часов /	Курс
	зачетных единиц	1
Аудиторные занятия (всего)	6	6
Лекционные занятия (ЛЗ)	6	6
Самостоятельная работа СРС	62	62
В том числе:		
Подготовка к зачету	14	14
Работа с литературными источниками	48	48
Вид промежуточной аттестации (зачет)	4	4
	Зачет	Зачет
Контактная работа (всего)	17	17
Общая трудоемкость часы	72	72
зачетные единицы	2	2

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов и тем дисциплины

Раздел 1. Физическая культура как социальный и культурный феномен

- Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
- Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры
- Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья
- Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
- Средства физической культуры в регулировании работоспособности
- Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания
- Тема 6. Основы методики занятий физическими упражнениями
- Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений
- Teма 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений
- Тема 9. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра

Раздел 2. Основы методики физического самовоспитания и самоконтроль за состоянием здоровья

- Тема 1. Мотивация самостоятельных занятий физической культурой. Методика проведения учебно-тренировочного занятия оздоровительной направленности
- Тема 2. Формы, средства, методы самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью
- Тема 3. Самоконтроль во время самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью
- Тема 4. Корректировка содержания самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью
- Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов
- Тема 6.Средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) педагога. Техника безопасности при организации занятий
- Тема 7.Методика подбора средств самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки
- Тема 8.Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемыев учебной деятельности, при занятиях физической культурой и спортом
- Тема 9.Профилактика профессиональных заболеваний педагога средствами физической культуры

5.2.Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими дисциплинами)

№ п/п	Наименование обеспечиваемых (последующих) дисциплин		-		анной дис оследующих			мых для
1	Анатомия человека	1.2						
2	Физиология человека	1.2.	1.4					
3	Элективные курсы по физической культуре и спорту	1.3	1.4					
4	Элективные курсы по	1.1	1.3.	1.5	1.7	1.9	2.2	2.4
	физической культуре	1.2	1.4.	1.6	1.8	2.1	2.3	2.5
5	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	1.3	1.8		2.2			

5.3. Разделы и темы дисциплины и виды занятий

N₂	Наименование раздела и темы	Виды занятий в часах			
п/п		Лекции	CPC	Всего	
	Раздел 1.				
	Физическая культура как социальный и	культурный ф		1	
1	1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	2	4	
2	1.2 Социально-биологические основы физической		4	4	
	культуры				
3	1.3 Основы здорового образа жизни студента.		4	4	
	Физическая культура в обеспечении здоровья				
4	1.4 Психофизиологические основы учебного труда и		4	4	
	интеллектуальной деятельности. Средства физической				
	культуры в регулировании работоспособности				
5	1.5 Общая физическая и специальная подготовка в		4	4	
	системе физического воспитания				
6	1.6 Основы методики занятий физическими		4	4	
	упражнениями				
7	1.7 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем		4	4	
	физических упражнений				
8	1.8 Особенности занятий избранным видом спорта или		4	4	
	системой физических упражнений				
9	1.9 Физическая культура в профессиональной		4	4	
	деятельности бакалавра				
	Раздел 2.	•	•	•	
	Основы методики физического самовоспитания и самок	онтроль за сос	тоянием здој	овья	
10	2.1 Мотивация самостоятельных занятий физической		2	2	
	культурой. Методика проведения учебно-тренировочного				
11	занятия		2	4	
11	2.2 Формы, средства, методы самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью	2	2	4	
12	2.3 Самоконтроль во время самостоятельных занятий	2	2	4	
14	2.5 Самоконтроль во время самостоятельных занятии			4	

	физкультурно-спортивной деятельностью			
13	2.4 Корректировка содержания самостоятельных		2	2
	занятий физкультурно-спортивной деятельностью			
14	2.5 Профессионально-прикладная физическая		4	4
	подготовка			
15	2.6 Средства и формы профессионально-прикладной		4	4
	физической подготовки (ППФП) педагога. Техника			
	безопасности при организации занятий			
16	2.7 Методика подбора средств самостоятельного		4	4
	освоения отдельных элементов профессионально-			
	прикладной физической подготовки.			
17	2.8 Методы регулирования психоэмоционального		4	4
	состояния, применяемые в учебной деятельности, при			
	занятиях физической культурой и спортом			
18	2.9 Профилактика профессиональных заболеваний		4	4
	педагога средствами физической культуры			
		6	62	68
	Всего:			

6. Перечень лекционных занятий

№п	№	Наименование лекционных	Трудо-	Оценочные средства	Формируемые
/π	раздела	занятий	емкость		компетенции
	И				
	темы				
1	1.1	Физическая культура в	2	Тестирование	УК-7
		общекультурной и			
		профессиональной подготовке			
		студентов			
2	2.1	Мотивация самостоятельных	2	Оценка	УК-7
		занятий физической культурой.		дневника	
		Методика проведения учебно-		самоконтроля	
		тренировочного занятия			
3	2.2	Формы, средства, методы	2	Составление	УК-7
		самостоятельных занятий		комплекса	
		физкультурно-спортивной		упражнений	
		деятельностью			

6.1. План самостоятельной работы студентов

№	Тема	Вид СРС	Задание	Рекомендуемая	Кол-во
недели				литература	часов
1-2	1. Физическая культура в	Работа с книгой	Учебное задание: закрепить пройденный материал,	Основная:	2
	общекультурной и	Тезисное	пользуясь следующим планом.	1; 4.	
	профессиональной	конспектирование	Физическая культура и спорт как социальные феномены	Дополнительная:	
	подготовке студентов	Ответы на вопросы	общества. Современное состояние физической культуры и	1;4	
		для самоконтроля	спорта. Федеральный закон «О физической культуре и		
		Самотестирование	спорте в Российской Федерации». Физическая культура		
		Ведение дневника	личности. Деятельностная сущность физической культуры		
		самоконтроля	в различных сферах жизни. Ценности физической		
			культуры. Физическая культура как учебная дисциплина		
			высшего профессионального образования и целостного		
			развития личности. Ценностные ориентации и отношение		
			студентов к физической культуре и спорту. Основные		
			положения организации физического воспитания в высшем		
			учебном заведении.		
			Вопросы для самоконтроля:		
			1. Перечислите социальные функции физической культуры		
			и спорта.		
			2. Охарактеризуйте современное состояние физической		
			культуры и спорта в России.		
			3. Подумайте, почему физическая культура и спорт		
			выступают как действенные средства сохранения и		
			укрепления здоровья людей, физического		
			совершенствования.		
			4. Вспомните, в чем заключается роль физической		
			культуры и спорта в подготовке студентов к		
			профессиональной деятельности и экстремальным		
			жизненным ситуациям.		
			5. Подумайте, какие жизненно необходимые умения и		
			навыки можно приобрести, используя физическую культуру?		
3-4	2.Социально-	Работа с книгой	Учебное задание: закрепить пройденный материал,	Основная:	4
	биологические основы	Тезисное	пользуясь следующим планом.	4; 6.	

	физической культуры	конспектирование	Организм человека как единая саморазвивающаяся и	Дополнительная:	
	физической культуры	конспектирование	саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие	2;4;14.	
			природных и социально-экологических факторов на	2,7,17.	
			организм и жизнедеятельность человека. Средства		
			физической культуры и спорта в управлении		
			совершенствованием функциональных возможностей		
			организма в целях обеспечения умственной и физической		
			деятельности. Физиологические механизмы и		
			закономерности совершенствования отдельных систем		
			организма под воздействием направленной физической		
			тренировки. Двигательная функция и повышение		
			устойчивости организма человека к различным условиям		
			внешней среды.		
			Вопросы для самоконтроля:		
			1. Расскажите, почему организм человека рассматривается		
			как единая саморазвивающаяся, саморегулирующаяся		
			биологическая система.		
			2. Подумайте, в чем заключается воздействие природных,		
			социально-экологических факторов на организм и		
			жизнедеятельность человека.		
			3. Перечислите изученные понятия.		
			4. Дайте характеристику каждому из них.		
5-6	3.Основы здорового	Самотестирование.	Учебное задание: закрепить пройденный материал,	Основная:	4
	образа жизни студента.	Ведение дневника	пользуясь следующим планом.	4; 5.	
		самоконтроля	Здоровье человека как ценность и факторы, его	Дополнительная:	
	Физическая культура в	Camoron posisi	определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и	2;4;8.	
	обеспечении здоровья		его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов	2,4,0.	
			и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и		
			его составляющие. Личное отношение к здоровью как		
			условие формирования здорового образа жизни. Основные		
			требования к организации здорового образа жизни.		
			Физическое самовоспитание и самосовершенствование в		
			здоровом образе жизни. Критерии эффективности		
			здорового образа жизни.		
			Вопросы для самоконтроля:		
			1. Дайте определение понятию «здоровье человека»,		

			перечислите факторы его определяющие. 2.Подумайте, в чем выражается взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни? 3.Назовите структуру жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. 4.Подумайте, что такое здоровый образ жизни и перечислите его составляющие. 5. В чем выражается ваше личное отношение к здоровью как условию формирования здорового образа жизни? 6.Перечислите основные требования к организации здорового образа жизни. 7. Назовите критерии эффективности здорового образа жизни.		
7-8	4.Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Работа с книгой Тезисное конспектирование	Учебное задание: закрепить пройденный материал, пользуясь следующим планом. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда	Основная: 6. Дополнительная: 9;13;14.	4
9-10	5.Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	Работа с книгой Тезисное конспектирование	Учебное задание: закрепить пройденный материал, пользуясь следующим планом. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность	Основная: 1; 5;6. Дополнительная: 1;14.	4

11-12	6.Основы методики занятий физическими	Работа с книгой Тезисное	физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебнотренировочного занятия. Вопросы для самоконтроля: 1. Дайте характеристику формам, средствам и методам ОФП. 2. Дайте характеристику формам, средствам и методам СФП. 3. Характеризуйте структуру и направленность учебнотренировочного занятия. Учебное задание: закрепить пройденный материал, пользуясь следующим планом.	Основная: 1; 2; 3; 6.	4
	упражнениями	конспектирование	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях. Вопросы для самоконтроля: 1.Перечислите формы и содержание самостоятельных занятий. 2. Расскажите об организации самостоятельных занятий	Дополнительная:	

			физическими упражнениями различной направленности. 3. Характеризуйте содержание занятий в зависимости от возраста, назовите особенности самостоятельных занятий для женщин.		
13-14	7.Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	Работа с книгой Тезисное конспектирование	Учебное задание: закрепить пройденный материал, пользуясь следующим планом. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческих спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. Подвижные игры как средство физического воспитания. Лыжный спорт, лыжная подготовка, виды лыжного спорта, классификация способов передвижения на лыжах, средство, принцип, метод. Техника передвижения на лыжах, посадка лыжника. Вопросы для самоконтроля: 1. Дайте определения понятиям «массовый спорт» и «спорт высших достижений», охарактеризуйте их цели и задачи. 2. Подумайте, что собой представляет современный студенческий спорт? 3. В чем заключаются особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе? 4. Расскажите о системе студенческих спортивных соревнований. 5. Подумайте, какие системы физических упражнений особенно популярны у молодежи и почему?	Основная: 1. Дополнительная: 5;11	4

15-16	8.Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	Работа с книгой Тезисное конспектирование	Учебное задание: закрепить пройденный материал, пользуясь планом. Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта. (Тема излагается с учетом профессиональной деятельности выпускников каждого факультета. Вопросы для самоконтроля: 1. Дайте характеристику особенностям воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.	Основная: 1; 2; 3. Дополнительная: 5; 7; 11.	4
17-18	9.Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра	Работа с книгой Тезисное конспектирование	 бное задание: закрепить пройденный материал, пользуясь следующим планом. Производственная физическая культура (ПФК), ее цель и задачи, методические основы производственной физической культуры; Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободнее время; Производственная гимнастика - вводная 	Основная: 1; 2; 3;6. Дополнительная: 1; 5;11.	4

			гимнастика; физкультурная пауза; физкультурная минутка; микропауза активного отдыха; Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места, а течение рабочего дня: Физическая культура и спорт в свободное время специалиста: утренняя гигиеническая гимнастика, утренние специально направленные занятия физическими упражнениями; попутная тренировка; физкультурноспортивные занятия с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей. Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями. Вопросы для самоконтроля: 1.Подумайте, для чего нужна производственная физическая культура (ПФК), ее цель и задачи, перечислите методические основы производственной физической культуры. 2. Расскажите, как влияют условия труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободнее время. 3.Дайте характеристику производственной гимнастике: вводная гимнастика; физкультурная пауза; физкультурная минутка; микропауза активного отдыха. 4. Составьте комплекс различных видов производственной гимнастики и определение их место в течение рабочего дня.		
19-20	10.Мотивация самостоятельных занятий физической культурой. Методика проведения учебно-тренировочного занятия	Работа с книгой Тезисное конспектирование	Учебное задание: закрепить пройденный материал, пользуясь следующим планом: Понятия «мотив» и «мотивация». Особенности мотивации в различные возрастные периоды. Мотивационный фактор как способ формирования профессиональных качеств с ростом интереса к занятиям физической культурой и спортом. Проблемы повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой. Основные мотивации:	Основная: 1; 2; 5. Дополнительная: 1; 5;11; 14.	2

_					
			укрепление здоровья, исправление недостатков		
			физического развития; повышение функциональных		
			возможностей организма; подготовка к будущей		
			профессиональной деятельности, овладение жизненно		
			необходимыми умениями и навыками; активный отдых;		
			достижение наивысших спортивных результатов. Выбор		
			видов спорта для укрепления здоровья, исправления		
			недостатков физического развития. Основные задачи		
			физкультурно-оздоровительной деятельности учеников.		
			Вопросы построения и проведения тренировочного		
			занятия, планирование и дозирование физической нагрузки		
			и самоконтроля за состоянием организма во время		
			тренировок занимающегося школьника.		
			Изучение комплексов упражнений и их воздействия на		
			различные группы мышц. Классификация и		
			характеристика физических упражнений. Механизм		
			действия и польза массажа, правила его проведения.		
			Специальные упражнения и правила выработки ритма		
			дыхания.		
			Методические указания к описательному анализу		
			тренировочного занятия, проведение его хронометража.		
			Схема педагогического наблюдения и разбора		
			тренировочного занятия. Подготовка тренера, учебная		
			работа. Составление пульсограммы на тренировочном		
			занятии. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные		
			компоненты процесса упражнения. Анализ интенсивности,		
			длительности и частоты тренировки. Основные типы		
			интервалов передышки.		
			Вопросы для самоконтроля:		
			1.Перечислите мотивационные факторы формирования		
			профессиональных качеств с ростом интереса к занятиям		
			физической культурой и спортом.		
			2. Обозначьте проблемы повышения мотивации студентов		
			к занятиям физической культурой.		
21-22	11. Формы, средства,	Работа с книгой	Учебное задание: закрепить пройденный материал,	Основная:	2
	методы самостоятельных	Тезисное	пользуясь следующим планом.	1.	
		1	1 2 '9 '		1

	занятий физкультурно- спортивной деятельностью	конспектирование	Методика корригирующей гимнастики для глаз. Основы методики самомассажа. Упражнения, формирующие мышечный корсет, поддерживающие осанку в комфортном состоянии. Дыхательные упражнения. Упражнения релаксирующего характера. Упражнения стретчинга. Методика соединения упражнений, формирующих двигательные способности с коррекцией выраженных изменений в физическом развитии. Вопросы для самоконтроля: 1.Перечислите основные методические принципы, лежащие в основе самостоятельных занятий. 2.Назовите формы, средства и методы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Дополнительная: 1; 5; 11.	
23-24	12.Самоконтроль во время самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью	Работа с книгой Тезисное конспектирование	Учебное задание: закрепить пройденный материал, пользуясь следующим планом. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражненийтестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей Определение средств и форм самоконтроля за состоянием здоровья. Уровень физического состояния и здоровья (экспресс-оценка физического здоровья по Г.Л. Апанасенко, 1988). Цели и задачи самоконтроля индивидуальных занятий Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Значение дневника самоконтроля. Виды педагогического контроля, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Дневник самоконтроля. Методы стандартов,	Основная: 1. Дополнительная: 9; 10; 11;13.	2

			антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.1. Характеристика объективных данных самоконтроля (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление). 2. Характеристика субъективных данных самоконтроля (самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность). 3. Основные приемы самоконтроля (лестничная проба, проба с приседаниями, быстрота восстановления пульса, ортостатическая проба, проба Штанге). Вопросы для самоконтроля: 1. Дайте характеристику объективным данным самоконтроля (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление). 2. Дайте характеристику субъективным данным самоконтроля (самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность). 3. Назовите основные приемы самоконтроля (лестничная проба, проба с приседаниями, быстрота восстановления пульса, ортостатическая проба, проба Штанге).		
25-26	13. Корректировка содержания самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью	Работа с книгой Тезисное конспектирование	Учебное задание: закрепить пройденный материал, пользуясь следующим планом. Коррекция осанки и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Изменение содержания занятий в зависимости от пола, возраста, уровня подготовленности. Вопросы для самоконтроля: 1. Назовите основные правила по технике безопасности. 2. Перечислите требования к проведению разминки. 3. Составьте комплексы упражнений для различных мышечных групп с учетом особенностей своего телосложения.	Основная: 1. Дополнительная: 9; 10; 11;13.	2
27-28	14.Профессионально-	Работа с книгой	Учебное задание: закрепить пройденный материал,	Основная:	4

	прикладная физическая	Тезисное	пользуясь следующим планом.	5.	
	подготовка	конспектирование	Общие положения профессионально-прикладной	Дополнительная:	
			физической подготовки. Личная и социально-	10.	
			экономическая необходимость специальной	10.	
			психофизической подготовки человека к труду.		
			Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства.		
			Место ППФП в системе физического воспитания		
			студентов. Факторы, определяющие конкретное		
			содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.		
			Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе.		
			Контроль за эффективностью профессионально-		
			прикладной физической подготовленности студентов.		
			Основные факторы, определяющие ППФП будущего		
			специалиста данного профиля; дополнительные факторы,		
			оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной		
			профессии; основное содержание ППФП будущего		
			бакалавра и специалиста; прикладные виды спорта и их		
			элементы. Зачетные требования и нормативы по ППФП по		
			годам обучения (семестрам) для студентов факультета.		
			Понятие, цель и задачи ППФП педагога.		
			Вопросы для самоконтроля:		
			1. Дайте определение понятия ППФП, ее цели, задачам,		
			средствам.		
			2. Покажите место ППФП в системе физического		
			воспитания студентов.		
			3. Назовите факторы, определяющие конкретное		
			содержание ППФП, расскажите о методике подбора		
			средств ППФП.		
29-30	15.Средства и формы	Работа с книгой	Учебное задание: закрепить пройденный материал,	Основная:	4
., -,	профессионально-	Тезисное	пользуясь следующим планом.	1; 4; 6.	
	прикладной физической	конспектирование	Техника безопасности при использовании средств ППФП.	Дополнительная:	
	подготовки (ППФП)	r	Цель и задачи производственной гимнастики. Утренняя	9; 11;13.	
	педагога. Техника		гигиеническая гимнастика. Дополнительные средства	, ,	
	безопасности при		повышения работоспособности. Физкультурно-спортивные		
	организации занятий		занятия для активного отдыха и повышения		
	1 , 200		функциональных возможностей организма. Техника		

					1
			безопасности при использовании средств ППФП. Цель и		
			задачи производственной гимнастики. Утренняя		
			гигиеническая гимнастика. Дополнительные средства		
			повышения работоспособности. Физкультурная пауза.		
			Физкультурная минутка. Микропауза активного отдыха.		
			Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и		
			повышения функциональных возможностей организма.		
			Производственная физическая культура, ее цели и задачи.		
			Методические основы производственной физической		
			культуры. Влияние условий труда и быта специалиста на		
			выбор форм, методов и средств ПФК. Производственная		
			физическая культура в рабочее время.		
			Вопросы для самоконтроля:		
			1. Покажите место ППФП педагога в системе физического		
			воспитания студентов, перечислите основные и		
			дополнительные факторы, определяющие содержание		
			ППФП: формы (виды) труда специалистов данного		
			профиля; условия и характер труда; режим труда и отдыха;		
			особенности динамики работоспособности специалистов в		
			процессе труда и специфика их профессионального		
			утомления и заболеваемости.		
			2. Назовите средства и формы профессионально-		
			прикладной физической подготовки (ППФП) педагога,		
			средства ППФП подобранные в соответствии с задачами		
			ППФП будущих специалистов.		
			3. Дайте характеристику коллективным формам		
			восстановления работоспособности.		
			4. Организация и проведение оздоровительно-		
			рекреационных мероприятий в ППФП для детей педагогов.		
			Организация и проведение оздоровительно-рекреационных		
			мероприятий в ППФП педагогов.		
31-32	16.Методика подбора	Работа с книгой	Учебное задание: закрепить пройденный материал,	Основная:	4
	средств самостоятельного	Тезисное	пользуясь следующим планом. Группы средств ППФП.	5; 6.	
	освоения отдельных	конспектирование	Прикладные физические упражнения и отдельные	Јополнительная:	
	элементов		элементы различных видов спорта. Прикладные виды	1; 2; 7; 10; 11;13.	
	профессионально-		спорта (их целостное применение). Оздоровительные силы		
	1 F - T - T - T - T - T - T - T - T -	<u>I</u>	The first (and desired abundance). Code of the property of the		1

	прикладной физической		природы и гигиенические факторы. Вспомогательные		1
	подготовки.		средства, обеспечивающие качество учебного процесса по		
			разделу ППФП. Методика подбора упражнений различной		
			направленности. Прикладные физические упражнения и		
			отдельные элементы различных видов спорта. Прикладные		
			виды спорта (их целостное применение). Оздоровительные		
			силы природы и гигиенические факторы. Вспомогательные		
			средства, обеспечивающие качество учебного процесса по		
			разделу ППФП. Виды спорта на выносливость: бег на		
			средние и длинные дистанции, лыжные гонки, плавание,		
			туризм, велоспорт, гребля, конькобежный спорт. Виды		
			спорта, требующие сложной сенсомоторной координации:		
			баскетбол, волейбол, ручной мяч, регби, теннис, хоккей,		
			футбол, все виды борьбы, бокс.		
			Вопросы для самоконтроля:		
			1. Расскажите о влиянии занятий избранным видом спорта		
			на организм занимающихся.		
33-34	17.Методы	Работа с книгой	Учебное задание: закрепить пройденный материал,	Основная:	4
	регулирования	Тезисное	пользуясь следующим планом:	1;6.	
	психоэмоционального	конспектирование	Виды разнонаправленной гимнастики: дыхательной, для	Дополнительная:	
	состояния, применяемые		глаз, суставной, координационной, релаксирующей,	5; 6; 7.	
	в учебной деятельности,		укрепляющей – успешно применяемые в учебной,		
	при занятиях физической		профессиональной, деятельности для повышения		
	культурой и спортом		работоспособности.		
			Средства физической культуры в регулировании		
			психоэмоционального и функционального состояния		
			студентов в период учебных занятий, экзаменационной		
			сессии: зоны управления организмом по А.А. Уманской.		
			Аутогенная тренировка как средство восстановления		
			организма. Методика применения самомассажа.		
			Вопросы для самоконтроля:		
			1.Перечислите средства физической культуры в		
			регулировании психоэмоционального и функционального		
			состояния студентов в период учебных занятий,		
			экзаменационной сессии.		
35-36	18.Профилактика	Работа с книгой	Учебное задание: закрепить пройденный материал,	Основная:	4

профессиональных	Тезисное	пользуясь следующим планом:	4.	
заболеваний педагога	конспектирование	Производственная физическая культура. Производственная	Дополнительная:	
средствами физической		гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств	2; 4; 6; 8.	
культуры		физической культуры и спорта в рабочее и свободное		
		время специалистов. Профилактика профессиональных		
		заболеваний и травматизма средствами физической		
		культуры. Дополнительные средства повышения общей и		
		профессиональной работоспособности. Влияние		
		индивидуальных особенностей, географо-климатических		
		условий и других факторов на содержание физической		
		культуры специалистов, работающих на производстве.		
		Роль будущих специалистов по внедрению физической		
		культуры в производственном коллективе. Влияние		
		физических упражнений на функциональные системы		
		организма человека. Средства профилактики		
		профессиональных заболеваний. Оздоровительные		
		упражнения для глаз. Дыхательные упражнения.		
		Упражнения, укрепляющие мышечный корсет для		
		профилактики заболеваний позвоночника. Суставная		
		гимнастика. Релаксирующие упражнения. Упражнения		
		стретчинга. Динамические медитации. Аутогенная		
		тренировка.		
		Вопросы для самоконтроля:		
		1.С какой целью необходимо выполнять упражнения для		
		глаз?		
		2.Для чего нужен правильно сформированный мышечный		
		корсет?		
		3. Какую роль выполняют дыхательные упражнения?		
			Всего:	62

6.2 Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

Раздел 1. Физическая культура как социальный и культурный феномен Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Методические указания: При подготовке данной темы сначала раскройте функции физической культуры в обществе, а уже затем постарайтесь определить роль физической культуры, используя свой жизненный опыт. Используйте в работе план – график СРС, приведенный в программе. Для подготовки к самотестированию рекомендуется дать собственную характеристику понятия «физическая культура» по схеме:

- 1. Что такое культура?
- 2. Что такое физическая культура?
- 3. Почему говорят о физической культуре, а, например, не о физическом воспитании?

Тема 1.2 Социально-биологические основы физической культуры

Методические указания:

Раскройте основные понятия социально-биологических основ физической культуры. Выпишете основные понятия социально-биологических основ физической культуры, дайте свои собственные определения и сравните их с теми, которые приведены в литературе. Используйте в работе план — график СРС, приведенный в программе.

Тема 1.3 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья

Методические указания: Раскройте определение понятия «здоровье», «культура», покажите связь общей культуры с физической. Выпишите основные требования здорового образа жизни и сравните их с собственной жизнедеятельностью, покажите, насколько они реализуются в вашем стиле жизни. Используйте в работе план — график СРС, приведенный в программе.

Тема 1.4 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Методические указания: Характеризуйте основные понятия психофизиологических основ учебного труда и средств физической культуры для поддержания работоспособности. Дайте собственные определения приведенных понятий психофизиологических основ физической культуры и сравните их с определениями, взятыми из литературы. Используйте в работе план — график СРС, приведенный в программе. Вспомните, как вы используете средства физической культуры для повышения работоспособности.

Тема 1.5 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

Методические указания: Раскройте содержание понятия общая физическая подготовка, определите её цели, задачи и средства. Составьте и выполните упражненияс отягощениями для рук и плечевого пояса, туловища, ног, выполняемых на тренажерах. После составления комплекса упражнений выполняйте его в течение нескольких самостоятельных занятий Упражнения на тренажерах. Составьте и выполните упражнения в самосопротивлении, с партнером, упражнения с весом собственного тела. После упражнений выполняйте течение составления комплекса его В нескольких самостоятельных занятий. Составьте и выполните упражнения со скакалкой. После упражнений выполняйте его В течение нескольких составления комплекса самостоятельных занятий. Составьте и выполните упражнения с гимнастической палкой. После составления комплекса упражнений выполняйте его в течение нескольких

самостоятельных занятий. Составьте и выполните упражнения с набивными мячами. После составления комплекса упражнений выполняйте его в течении нескольких самостоятельных занятий. Составьте и выполните упражнения с отягощениями для рук и плечевого пояса, туловища, ног. После составления комплекса упражнений выполняйте его в течение нескольких самостоятельных занятий.

Используйте в работе план – график СРС, приведенный в программе.

Тема 1.6 Основы методики занятий физическими упражнениями

Методические указания: в занятиях необходимо широкое использование средств физического воспитания для всестороннего физического воздействия. Отдавайте предпочтение индивидуальной форме занятий, особенно на начальном этапе, поскольку она дает возможность учитывать индивидуальные особенности. Тренироваться рекомендуется 3-4 раза в неделю по 1 -1, 5 часа. Заниматься один раз в неделю нецелесообразно, поскольку не оказывает тренировочного эффекта. Лучшее время для занятий — вторая половина дня. Структура занятия должна включать в себя три части: разминка, основная часть и заминка.

Тема 1.7 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

Методические указания:

Для сравнения рассмотрите различные типы спорта, определите их характерные отличия, рассмотрите особенности студенческого спорта. Рассмотрите особенности труда учителя, подумайте, как особенности данного труда оказывают влияние на здоровье. Выберите для себя вид спорта, который наиболее полно соответствует вашим возможностям.

Тема 1.8 Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений

Методические указания: Понаблюдайте за соревнованиями по различным видам спорта, выберите наиболее привлекательные для вас.

Тема 1.9 Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра

Методические указания: Рассмотрите профессиональную деятельность служащих, занимающихся преимущественно интенсивной интеллектуальной деятельностью с повышенным напряжением внимания, зрения, сопровождающуюся малой подвижностью. Подумайте, какие профилактические мероприятия для корректировки необходимы в рабочий период и для активного восстановления сил и улучшения самочувствия.

Раздел 2. Основы методики физического самовоспитания и самоконтроль за состоянием здоровья

Тема 2.1 Мотивация самостоятельных занятий физической культурой. Методика проведения учебно-тренировочного занятия

Методические указания: Раскройте содержание понятий мотивация и цели самостоятельных занятий физической культурой. Направленность занятий определяет формы организации самостоятельных занятий в зависимости от пола, возраста, состояния здоровья и уровня физической или спортивной подготовленности занимающихся. Определите для себя наиболее доступные виды спорта. Составьте план занятий с учетом методических рекомендаций.

Тема 2.2 Формы, средства, методы самостоятельных занятий физкультурноспортивной деятельностью

Методические указания: Существуют три формы самостоятельных занятий: УГГ, упражнения в течение учебного дня и самостоятельные тренировочные занятия. Определите подходящие для вас формы самостоятельных занятий по периодичности, решаемым задачам и определите свой уровень физического состояния. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями определяются целями и задачами. После определения цели выберете направление использования средств физической Конкретные направления и организационные формы использования культуры. самостоятельных занятий зависят от пола, возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Подберите подходящие вам средства физической гигиенические, оздовительно-рекреативные, культуры: общеподготовительные, профессионально-прикладные или лечебные.

Тема 2. 3 Самоконтроль во время самостоятельных занятий физкультурноспортивной деятельностью

Методические указания: Благодаря самоконтролю вы имеете возможность, используя ряд простых приемов для самостоятельного наблюдения за изменением состояния своего здоровья и физического состояния под влиянием систематических занятий физической культурой. Заведите дневник самоконтроля и регулярно вносите в него субъективные и объективные показатели своего состояния. В группу субъективных показателей отнесите: самочувствие, оценка работоспособности, отношение к тренировкам, сон, аппетит, и.т.п. Из объективных признаков регистрируйте: частоту пульса, массу тела, длину тела, потоотделение, данные спирометрии, динамометрии, и какие-либо функциональные пробы.

Тема 2.4 Корректировка содержания самостоятельных занятий физкультурноспортивной деятельностью

Методические указания: По результатам показателей дневника самоконтроля вы можете вносить изменения в содержание своих занятий меняя формы, средства, методы самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью. Перспективные планы самостоятельных занятий целесообразно разрабатывать на весь период обучения. Для корректировки занятий необходимо использовать годичный, на семестр и на микроцикл планы самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью.

Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка

Методические указания: Для подготовки данной темы сначала дайте определение понятию ППФП, ее цели, задачи, средства. Затем покажите место ППФП в системе физического воспитания студентов и назовите факторы, определяющие конкретное содержание ППФП, расскажите о методике подбора средств ППФП.

Тема 2.6Средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) педагога. Техника безопасности при организации занятий

Методические указания: выпишете основные средства и формы профессионально-прикладной физической культуры, дайте свои собственные определения и сравните их с теми, которые приведены в литературе. Используйте в работе план – график СРС, приведенный в программе:

- 1.Покажите место ППФП педагога в системе физического воспитания студентов, перечислите основные и дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП: формы (виды) труда специалистов данного профиля; условия и характер труда; режим труда и отдыха; особенности динамики работоспособности специалистов в процессе труда и специфика их профессионального утомления и заболеваемости.
- 2. Назовите средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки

(ППФП) педагога, средства ППФП подобранные в соответствии с задачами ППФП будущих специалистов.

- 3. Дайте характеристику коллективным формам восстановления работоспособности.
- 4. Организация и проведение оздоровительно-рекреационных мероприятий в ППФП для детей педагогов. Организация и проведение оздоровительно-рекреационных мероприятий в ППФП педагогов.

Тема 2.7Методика подбора средств самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки

Методические указания: Выпишете основные средства самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической культуры, дайте свои собственные определения и сравните их с теми, которые приведены в литературе. Используйте в работе план — график СРС, приведенный в программе. Расскажите о влиянии занятий избранным видом спорта на организм занимающихся.

Тема 2.8 Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в учебной деятельности, при занятиях физической культурой и спортом

Методические указания: Вспомните существующие методы саморегуляции, как они могут быть использованы на занятиях физической культурой, выпишите их, проведите практическую апробацию. Проведите наблюдение за своим самочувствием, трудоспособностью, настроением, заполнить дневник самоконтроля.

Тема 2.9Профилактика профессиональных заболеваний педагога средствами физической культуры

Методические указания: Вспомните, какие заболевания возникают в связи с недостаточной двигательной активностью учителя, характеризуйте средства физической культуры, с помощью которых возможна их профилактика. Подумайте, какие профилактические мероприятия для корректировки необходимы в рабочий период и для активного восстановления сил и улучшения самочувствия.

7. Курсовые работы не предусмотрены

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.

Основная литература:

- 1. Методика преподавания физической культуры, Краткий курс лекций, Шпак В.Г., 2019
- 2. <u>Теоретическое обеспечение учебного процесса по физической культуре студентов вуза, Каргаполов В.П., Хотимченко А.В., 2019</u>
- 3. Теория и методика обучения физической культуре, Тиссен П.П., Ботагариев Т.А., 2019
- 4. <u>Физическая культура</u>, <u>Комплекс методических указаний и самостоятельных работ</u>, <u>Пронин М.В., 2019</u>
- 5. Физическая культура, Письменский И.А., Аллянов Ю.Н., 2019
- 6. Физическое воспитание в вузе, Хабарова О.Л., 2019
- 7. Формы занятий физическими упражнениями, Учебно-методическое пособие для студентов Института физической культуры и спорта, Беспалова Т.А., 2019

Дополнительная:

- 1. Методические рекомендации для проведения занятий по физической культуре, Колосова Е.В., 2018
- 2. <u>Физическое воспитание в вузе, учебное пособие, Ботагариев Т.А., Тулегенов Е.К., Мамбетов Н.М., Аралбаев А.С., 2018</u>
- 3. Классическая аэробика, Учебное пособие, Морозова Л.В., Мельникова Т.И., Виноградова О.П., 2017
- 4. Практическая подготовка студентов факультета физической культуры в системе высшего педагогического образования, Зайцева Н.В., Железная Т.В., Киптик А.М., 2017
- 5. Физическая культура, Захарова Л.В., Люлина Н.В., Кудрявцев М.Д., 2017

- 6.3доровьесберегающая физическая культура в профессионально-педагогическом вузе, Медведева С.А., Сапегина Т.А., Ольховская Е.Б., 2016
- 7.Инновации в физическом воспитании, учебное пособие, Манжелей И.В., 2015
- 8. Физическая рекреация студентов, Методические рекомендации, Горовой В.А., 2015
- 9. Макаров, Ю. М.Теория и методика обучения базовым видам спорта: Подвижные игры [Электронный ресурс]: научное издание / Ю. М. Макаров. 2-е изд., стер. М. : Академия, 2018. Режим доступа: ЭБ "Академия". Б. ц.
- 10. Нестеровский, Д. И. Теория и методика баскетбола [Электронный ресурс]: научное издание / Д. И. Нестеровский. 6-е изд., перераб. М.: Академия, 2014. Режим доступа: ЭБ "Академия".
- 11. Физическая культура [Текст]: (лекционный материал): учеб. пособие/ Р.Ф. Проходовская [и др.]; рец.: Е.В. Воробьева, В.Ю. Лебединский; Иркут. гос. ун-т, Физкульт.-одзоровит. Центр. Иркутск: Мегапринт, 2015.-197с. ISBN 978-5-905624-28-5.
- 12. Холодов, Жорж Константинович. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст] : учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. 11-е изд., стер. М. : Академия, 2013. 479 с. (Бакалавриат). ISBN 978-5-7695-9526-4 :Имеются экземпляры: 10
- 13. Барчуков, Игорь Сергеевич. Физическая культура и спорт [Текст] : методология, теория, практика : учеб.пособие / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров ; ред. Н. Н. Маликов. 3-е изд., стер. М. : Академия, 2009. 526 с. (Высшее профессиональное образование). ISBN 978-5-7695-6577-9.
- 14. Буковский, Владислав Андреевич. Физиологические основы здоровья и долголетия: теория и практика оздоровительной гимнастики [Электронный ресурс]: учеб.пособие / В. А. Буковский. ЭВК. Иркутск: Изд-во ИГУ, 2014. Режим доступа: .-ЭЧЗ "Библиотех". Неогранич. доступ.
- 15. Словарь терминов и понятий по дисциплинам специальности «Физическая культура» [Текст]: учебное пособие. Иркутск: ГОУ ВПО «ВСГАО», 2009. 159 с. Имеются экземпляры: 20. ISBN 978-5-85827-512-1.
- 16. Физическая культура [Текст]: учебник / ред. М. Я. Виленский. М.:КноРус, 2012. 424 с. ISBN 978-5-406-01488-2: Имеются экземпляры в отделах: всего 5: НФ2 (5).

Периодические издания:

- 1. **Спортивная жизнь России** [Текст]: ежемесячный иллюстрированный журнал. М.: Олимпийский комитет России.
- 2. Спорт в школе [Текст]: методический журнал для учителей физкультуры и тренеров. М.: Первое сентября, 1992. В каждом номере журнала СD-диск с материалами к уроку. Со второго полугодия 2011 года предметно-методические газеты ИД "Первое сентября" становятся журналами.
- 3. **Физкультура и спорт** [Текст]: ежемесячный иллюстрированный журнал. М.: Физкультура и спорт, 1922. Выходит ежемесячно. ISSN 0130-5670
- 4. **Физическая культура: воспитание,** образование, тренировка [Текст]: научнометодический журнал Российской Академии образования Российского государственного университета физической культуры и спорта. М.: Теория и практика физической культуры, 1996
- 6.**Теория и практика** физической культуры [Текст]: ежемесячный научнотеоретический журнал. - М.: Российский Государственный Университет физической культуры, спорта и туризма.

В) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

п/п	Название сайта	Электронный адрес
1	Активные, подвижные и малоподвижные игры	www.detskieigry.ru/categorii/podvizhnost-igry/
	для детей, скороговорки, считалки	poveselis.ru
2	Сайт для родителей <u>Игры для детей</u> / Подвижные игры	www.tvoyrebenok.ru/kid _games.shtml

3	Подвижные игры, конкурсы для детей на улице,	www.kindereducation.com/games.html
	дома и для детских праздников	ru.wikipedia.org/wiki
	1	
4	Все для детей	www.play-baby.ru/pages3/10379.php
5	Муниципальное объединение библиотек	http://www.gibs.uralinfo.ru
6	Электронная библиотека	URL:http//stratum/pstu/ac/ru:82Library
7	Российская национальная библиотека	http://www.nlr.ru
8	Публичная электронная библиотека	http://www.online.ru/sp/eel/russian
9	Дальневосточная государственная научная	URL:http// www.fessl.ru
	библиотека	
10	Научная библиотека МГУ	URL:http// www.lib.msu.su
11	Справочная система	URL:http// www.d-inter.ru/telia
12	Всероссийская федерация волейбола	<u>www.volley.ru</u>
13	Обучение волейболу	www.volleymos.ru/?page_id=14http://www.volleyball.ruvolleyballspo
		rt.ucoz.ruwww.gvcvolley.ruwww.sport.ru/ru/news/other/article50235/
		sport.rambler.ru/news/volleyball.
14	Соккер. ру	www.soccer.ru
15	Российская федерация баскетбола	www.basket.ru
16	Физическая культура курс Интернет	http://window.edu.ru/resource/386/78386
	университета информационных технологий	1
17	Википедия	ru.wikipedia.org/wiki/Баскетбол

Г) базы данных, поисково-справочные и информационные системы

г) базы данных, поисково-справочные и информационные системы

Перечень договоров ЭБС (за период, соответствующий сроку получения								
образования по ОПОП)								
Электронный адрес								
http://ibooks.ru/								
https://isu.bibliotech.ru/								
http://e.lanbook.com/								
http://rucont.ru								

Программное обеспечение: Windowsxp (Номер Лицензии Microsoft 43037074), Антивирус KasperskyEndpointSecurity 10.1 (Форус Контракт№04-114-16 от 14ноября2016г КЕЅ Счет №РСЦЗ-000147 и АКТ от23ноября 2016г Лиц. №1В08161103014721370444

Специальные помещения: учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации

Аудитория оборудована специализированной мебелью на 170 рабочих мест, укомплектована техническими средствами обучения, служащими для представления информации в большой аудитории. Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие рабочей программе дисциплины Аналоговая «Физическая культура»: радиосистема SUREPG14/PG30 R10 800 - 812 MHz; Проектор BenQMW

Специальные помещения:

Помещение да самостоятельной работы

для 860 USTI:

Экран ClassicNorma 305*406 MW; Настенное крепление BENQ 0.6 WallMount; ноутбук LenovoB570

Аудитория оборудована специализированной мебелью на 30 рабочих мест, оснащенакомпьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационнообразовательную среду организации: Компьютер CeleronIntel 775S - 30шт; Коммутатор 8 port MINI SWITCH.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины 10.Образовательные технологии

№ п/п	Виды учебной работы	Образовательные технологии		
1.	Лекция	Вводная лекция;		
		- лекция – обратной связи (лекция с элементами		
		дискуссии);		
		- интерактивная лекция (лекция - диалог),		
		- лекция - дискуссия;		

11. Оценочные средства

11.1. ОС для входного контроля Тестовое задание для входного контроля

1. Под силой как физическим качеством понимается:

- а) способность поднимать тяжелые предметы
- б) психофизические свойства человека, обеспечивающие возможность противодействовать внешним силам за счет мышечных усилий
- в) психофизические свойства человека, обеспечивающие возможность противодействовать внешним силам за счет мышечных напряжений
- г) комплекс психофизических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему

2. Под гибкостью как физическим (двигательным качеством) понимается:

- а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона
- б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений
- в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев
- г) эластичность мышц и связок.

3. Техникой физических упражнений принято называть:

- а) способ целесообразного решения двигательной задачи
- б) способ организации движений при выполнении упражнений
- в) состав и последовательность движений при выполнении упражнений
- г) рациональную организацию двигательных действий

4. Активная гибкость – это когда движения выполняются за счет:

- а) отягощений
- б) веса собственного тела

- в) мышечных сокращений
- г) приведенных выше параметров одновременно
- 5. Во время индивидуальных занятий с закаливающими процедурами следует соблюдать ряд правил. Укажите, какой из перечисленных ниже процедур придерживаться не стоит.
- а) чем ниже температура воздуха, тем интенсивнее надо выполнять упражнения, так как нельзя допускать переохлаждения
- б) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, так как нельзя допускать перегревания организма
- в) не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении
- г) после занятия надо принять холодный душ

6. При формировании телосложения неэффективны:

- а) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы
- б) упражнения, способствующие снижению веса тела
- в) упражнения, объединённые в форме круговой тренировки
- г) упражнения, способствующие повышению быстроты движений
- 7. И для снижения мышечной массы, и для снижения веса тела можно применять упражнения с отягощением. Но при составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется:
- а) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к другой
- б) чередовать серии упражнений, включающие в работу различные мышечные группы
- в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

8. Для воспитания быстроты используются:

- а) подвижные и спортивные игры
- б) упражнения в беге с максимальной скоростью
- в) упражнения на быстроту реакции и частоту движений
- г) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью

9. Правильное дыхание характеризуется:

- а) более продолжительным вдохом
- б) более продолжительным выдохом
- в) вдохом через нос и выдохом через рот
- г) равной продолжительностью вдоха и выдоха

10. При выполнении упражнений вдох не следует делать во время:

- а) вращений и поворотов туловища
- Б) прогибаний туловища назад
- В) возращения в исходное положение после наклона
- Г) дыхание во время упражнений должно быт свободным

11. В уроках физической культуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части, потому что:

- а) так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
- б) выделение частей урока связано с необходимостью, управлять динамикой работоспособности занимающихся
- в) выделение частей урока требует Министерство образования

- г) перед уроком, как правило, ставятся три задачи, и каждая часть предназначена для решения одной из них
- 12. Укажите, какая последовательность в комплексе утренней гигиенической гимнастики должна выполняться (используя перечисленные ниже упражнения).
- 1. Дыхательные упражнения
- 2. Упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости
- 3. Потягивания
- 4. Бег с переходом на ходьбу
- 5. Ходьба с постепенным повышением частоты шагов
- 6. Прыжки
- 7. Поочередное напряжение и расслабление мышц
- 8. Бег в спокойном темпе
- a) 1,2,3,4, 5,6,7,8
- б) 7,5,8,6,2,3,2,1,4
- в) 3,7,5, 8,1,2,6,4,1
- Γ) 3,1,2, 4,7, 6,8,4

13. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения:

- а) основы техники
- б) ведущего звена техники
- в) подводящих упражнений
- г) исходного положения

11.2. Текущий контроль

Содержание всех лекционных занятий обеспечивают возможность формирования компетенций, заявленных в программе. Контрольные мероприятия позволяют определить наличие, уровень и степень сформированности компетенции: УК-7.

Вопросы, вынесенные в содержание текущего контроля

Наимен	Характеристи	Показатели	Критерии	Шкала оценивания
ование	ка			
Тест	Система стандартизирова нных заданий, позволяющая автоматизироват ь процедуру измерения уровня знаний и	Владеет теоретическим и сведениями	Осуществляет выбор объекта из предложенных вариантов Устанавливает соответствие между	0 - не верно осуществляет выбор объекта из предложенных вариантов 1 - верно осуществляет выбор объекта из предложенных вариантов 0 - не устанавливает соответствие между предложенными объектами
	умений обучающегося		предложенными объектами адекватные заданным требованиям Перечисляет последовательно предложенные объекты в	адекватные заданным требованиям 1 - устанавливает соответствие между предложенными объектами адекватные заданным требованиям 0 - не перечисляет последовательно предложенные объекты в соответствии с заданными требованиями
			соответствии с заданными требованиями Дополняет предложенную конструкцию в	1 - перечисляет последовательно предложенные объекты в соответствии с заданными требованиями 0 - не дополняет предложенную конструкцию в соответствии с заданными требованиями

	соответствии с	1 - дополняет предложенную
	заданными	конструкцию в соответствии с
	требованиями	заданными требованиями
Выполняет	Выполняет задание	0 - не правильно выбран вариант
задания	используя ранее	ответа
алгоритмическ	изученный алгоритм	1 - правильно выбран вариант
ого характера	и соотносит	ответа
	полученный	
	результат с одним из	
	предложенных	
	вариантов	
	Выполняет задание	0 - не найдено верное решение
	используя ранее	
	изученный алгоритм	1 - найдено верное решение
	без соотнесения	
	полученного	
	результата с одним из	
	предложенных	
	вариантов	

Контрольные вопросы по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт».

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

- 1.1. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.
- 1.2. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества.
- 1.3. Социальные функции физической культуры и спорта. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
- 1.4. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке. Деятельностная сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда.
- 1.5. Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт. Основные положения организации физического воспитания в вузе.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

- 2.1.Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции. Функциональные системы организма. Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
- 2.2. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
- 2.3. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Обмен веществ и энергии, кровь и кровообращение, сердце и сердечно-сосудистая система, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат (костная система, суставы, мышечная система), органы пищеварения и выделения, сенсорные системы, железы внутренней

секреции, нервная система. Регуляция деятельности организма: гуморальная и нервная. Особенности функционирования центральной нервной системы. Рефлекторная природа двигательной деятельности. Образование двигательного навыка. Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности.

2.4. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды: активность и устойчивость психических функций, развитие речи и мышления, особенно на ранних этапах онтогенеза; нарушение биологических ритмов; внимание в условиях дефицита времени, эмоционального напряжения, стресса, его сосредоточение и переключение; работа в замкнутом пространстве; резко меняющиеся погодные условия, микроклимат; вибрация, укачивание, невесомость; проникающая радиация.

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья

- 3.1.Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье. Наследственность и меры здравоохранения. Их влияние на здоровье.
- 3.2. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека. Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе. 3.3. Система знаний о здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья. Методы определения индивидуально-психологических особенностей личности. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов. Направленность образа жизни студентов, ее характеристика. Способы регуляции образа жизни.
- 3.4. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая саморегуляция.
- 3.5. Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка студентами и отражение в реальном поведении личности. Ориентация на здоровье у лиц, отнесенных к интериалам и экстериалам. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов. Сущность и значение использования психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности. Необходимость активности личности в приобщении к здоровому образу жизни. Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии использования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

- 4.1. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студента. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов.
- 4.2.Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году. Существующие типы изменения умственной работоспособности и их объяснение. Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов. Изменение физического и психического состояния студентов в период экзаменационной сессии. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.

- 4.3.Особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов. Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью. Роль оздоровительно-спортивного лагеря в оптимизации условий жизнедеятельности студентов.
- 4.4.Показатели эффективного проведения учебных занятий по физической культуре для повышения работоспособности студентов в учебном дне и неделе. Особенности использования учебных занятий в специальном учебном отделении для повышения работоспособности студентов. Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учебном труде и спортивном совершенствовании.

Тема 5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания

- 5.1. Методические принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности. Принцип систематичности. Принцип динамичности (постепенное усиление развивающихся факторов).
- 5.2. Методы физического воспитания. Метод регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. Использование словесных и сенсорных методов. Основы обучения движениям (техническая подготовка).
- 5.3. Этапы обучения движениям. Первый этап ознакомление, первоначальное разучивание движения. Второй этап углубленное детализированное разучивание движения, формирование двигательного умения. Третий этап достижение двигательного мастерства, формирование двигательного навыка.
- 5.4. Воспитание физических качеств. Воспитание выносливости, силы, быстроты, ловкости (координации движений), гибкости. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.
- 5.5.Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП. Специальная физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки. Спортивная подготовка. Цели и задачи спортивной подготовки.
- 5.6.Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
- Формы занятий физическими упражнениями. Урочные формы занятий. Неурочные формы занятий: индивидуальные самостоятельные занятия, самодеятельные групповые занятия, специализированные формы занятий (спортивные соревнования, физкультурные праздники и др.). Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия.

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

- 6.1.Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности. Управление процессом самостоятельных занятий. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.
- 6.2.Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС.

Признаки чрезмерной нагрузки. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. ЧСС/ПАНО (частота сердечных сокращений/порог анаэробного обмена) у лиц разного возраста.

- 6.3. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.
- 6.4. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

- 7.1.Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Массовый спорт. Его цели и задачи. Спорт высших достижений. Спортивная классификация, ее структура. Национальные виды спорта. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Особенности организации учебных занятий по видам спорта в основном и спортивном отделениях. Специальные зачетные требования и нормативы.
- 7.2.Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности. Система студенческих спортивных соревнований внутривузовские, межвузовские, международные. Общественные студенческие спортивные организации и объединения. Международные студенческие спортивные соревнования.
- 7.3. Всемирные студенческие спортивные игры (универсиады). Участие студентов в Олимпийском движении. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений. Оздоровительные системы физических упражнений по выбору цикла общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.
- 7.4.Особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время студентов. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий в учебное и свободное время.
 - 7.5. Выбор видов спорта и систем физических упражнений с целью:
- -укрепления здоровья, коррекции отдельных недостатков физического развития и телосложения;
- -повышения функциональных возможностей организма;
- -психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности и овладения жизненно необходимыми умениями и навыками;
- -достижения наивысших спортивных результатов.
- 7.6. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, развивающих преимущественно выносливость, силу, скоростно-силовые качества и быстроту, гибкость, координацию движений (ловкость). Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающихся.

Tema 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений

8.1. Краткая историческая справка о виде спорта, системе физических упражнений (СФУ), характеристика возможностей данного вида спорта и СФУ на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса (для игроков разных линий, для разных весовых категорий и т.п.). Определение цели и задач спортивной подготовки (занятий СФУ) в условиях вуза.

- 8.2. Перспективное планирование подготовки. Текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: технической, физической, тактической и психической. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в данном виде спорта и СФУ. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения.
- 8.3. Календарь студенческих внутривузовских и вневузовских соревнований. Требования спортивной классификации и правила соревнований в избранном виде спорта.

Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

- 9.1. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи. Диспансеризация. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля.
- 9.2. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
- 9.3. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов

- 10.1.Краткая историческая справка. Личная необходимость психофизической подготовки человека к труду. Положения, определяющие социально-экономическую необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов. Дополнительные факторы, влияющие на содержание ППФП.
- 10.2. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП в вузе. ППФП студентов на учебных занятиях и во внеучебное время. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.
- 10.3.Виды и формы профессионального труда бакалавра и специалиста. Основные и дополнительные факторы, определяющие ППФП будущих специалистов выпускников факультета. Условия их труда. Характер труда. Психофизические нагрузки. Бюджет рабочего и свободного времени специалиста данного профиля. Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, сезона.
- 10.4.Влияние географо-климатических, региональных условий на жизнедеятельность работников.
- 10.5.Содержание ППФП специалистов, относящихся к различным группам ИТР: прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, специальные качества и свойства личности, специальные качества, жизненно необходимые и прикладные умения и навыки. Прикладные виды спорта.

Тема 11. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра

- 11.1. Понятие «Производственная физическая культура (ПФК)», ее цели и задачи. Методические основы производственной физической культуры. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.
- 11.2.Производственная гимнастика вводная гимнастика; физкультурная пауза; физкультурная минутка; микропауза активного отдыха. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
- 11.3. Физическая культура и спорт в свободное время: утренняя гигиеническая гимнастика, утренние специально направленные занятия физическими упражнениями;

попутная тренировка; физкультурно-спортивные занятия с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей.

11.4.Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры специалистов. Роль специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

Формы текущего контроля успеваемости студентов

В конце каждого семестра и учебного года студенты всех учебных отделений, выполнившие учебную программу, сдают зачет, включающий в себя теоретический и практический разделы. Студенты, временно освобожденные от практических занятий по физической культуре, представляют ведущему преподавателю справки, заверенные ВКК и на основании этого сдают зачет в форме защиты реферата, согласно темам, утвержденным кафедрой физкультурно-спортивных и медико-биологических дисциплин. Проверка усвоения теоретического раздела учебной программы по физической культуре проводится в форме ответов на контрольные вопросы в устной или письменной форме. Промежуточная аттестация проводится в форме устного опроса по теоретическому и методическому разделам программы. Студент, завершивший обучение по дисциплине «Физическая культура», должен обнаружить знания, соответствующие требованиям Государственного образовательного стандарта высшего образования по данной обязательной дисциплине.

Оценки «зачтено» заслуживает студент, выполнивший все требования изучаемого раздела дисциплины, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание методического и практического учебного материала дисциплины, успешно выполнивший тестовые задания и ответивший на вопросы преподавателя, предусмотренные для зачета.

Наимено	Характерис	Показатели	Критерии	Шкала оценивания
вание	тика			
Конспект	Продукт	Способен	Выделяет значимые в	0 - не выделил значимые в
	самостоятель	целенаправленно	заданном контексте	заданном контексте понятия
	ной работы	анализировать	понятия	1 - выделил не достаточное
	студента,	информацию в		количество значимых в
	представляю	заданном		заданном контексте понятий
	щий собой	контексте		2 - выделил достаточное
	описание в			количество значимых в
	письменной			заданном контексте понятий
	форме		Выделяет значимые в	0 - не выделил значимые в
	содержания		заданном контексте	заданном контексте факты
	книги, статьи		факты	1 - выделил не достаточное
	И Т.П. В			количество значимых в
	заданном			заданном контексте фактов
	контексте			2 - выделил достаточное
				количество значимых в
				заданном контексте фактов
			Выделяет значимые в	0 - не выделил значимые в
			заданном контексте	заданном контексте положения
			положения	1 - выделил не достаточное
				количество значимых в
				заданном контексте положений
				2 - выделил достаточное
				количество значимых в
				заданном контексте положений
		Способен	Устанавливает	0 - не установил отношения
		обобщать,	отношения между	между понятиями (объектами)
		конкретизировать	понятиями	в заданном контексте
		И	(объектами) в	1 - установил отношения между
		систематизировать	заданном контексте,	понятиями (объектами) в

Владеет культурой представления результатов работы в письменной форме	Подтверждая их фрагментами конспектируемого текста Устанавливает причинно-следственные связи между фактами и положениями, подтверждая их фрагментами конспектируемого текста Соблюдает логическую последовательность в изложении материала	заданном контексте, но не подтвердил их фрагментами конспектируемого текста, или установил большую часть отношений между понятиями (объектами) в заданном контексте, подтвердив их фрагментами конспектируемого текста, или установил отношения между всеми необходимыми понятиями (объектами) в заданном контексте, подтвердив лишь часть из них фрагментами конспектируемого текста 2 - установил отношения между всеми необходимыми понятиями (объектами) в заданном контексте, подтверждая их фрагментами конспектируемого текста 0 - не установил причинноследственные связи между фактами и положениями 1 - установил причинноследственные связи между фактами и положениями, но не подтвердил их фрагментами конспектируемого текста, или установил большую часть причинно-следственных связей между фактами и положениями, подтвердив их в фрагментами конспектируемого текста, или установил необходимые причинно-следственные связи между фактами и положениями, подтвердив лишь часть из них фрагментами конспектируемого текста 2 - установил необходимые причинно-следственные связи между фактами и положениями, подтвердив лишь часть из них фрагментами конспектируемого текста 2 - установил необходимые причинно-следственные связи между фактами и положениями, подтвердив лишь часть из них фрагментами конспектируемого текста 1 - соблюдена логическая последовательность в изложении материала 1 - соблюдена логическая последовательность в большей части изложенного материала
результатов работы в	последовательность в	изложении материала 1 - соблюдена логическая последовательность в большей
	конспекта соответствует стилю конспектируемого источника	конспекта соответствует стилю конспектируемого источника 1- стиль представления конспекта соответствует стилю

		конспектируемого источника

Программа оценивания контролируемой компетенции:

Тема или раздел	Шифр компетенции	Показатель	Критерий оценивания	Наимен	ование ОС
дисциплины	и формируемый признак компетенции		оценивания	ТК	ПА
	P	аздел 1. Физическая культура і	как социальный феномен		
Тема 1. Физическая культура в общекультур ной и профессиона льной подготовке студентов	УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленно сти для обеспечения полноценной социальной и профессиональ ной деятельности.	физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культуры. Физическая культуры. Физическая культуры как учебная дисциплина	Осознает значимость физической культуры и спорта как социальных феномены общества. Представляет современное состояние физической культуры и спорта. Знает содержание федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Имеет представление о структуре физической культуры личности. Осознает ценности	Собеседова ние	Зачет Тестирова ние
		профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении	физической культуры. Имеет ценностные ориентации и положительное отношение к физической культуре и спорту. Озвучивает основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении		
Тема 2. Социально- биологически е основы физической культуры	УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленно сти для обеспечения полноценной социальной и профессиональ ной деятельности,	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в	1. Рассматривает организм человека как единую саморазвивающаяся и саморегулирующуюся биологическую систему. 2. Понимает воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. 3. Знает средства физической культуры и спорта в управлении	ние	Зачет

	l		T	1	
	используя	целях обеспечения	совершенствованием		
	социально- биологические	умственной и физической деятельности.	функциональных возможностей организма в		
	основы	Физиологические механизмы	целях обеспечения		
	физической		умственной и физической		
	•	_			
	культуры	совершенствования	деятельности. 4. Понимает		
		отдельных систем организма под воздействием	I .		
			физиологические		
		направленной физической	механизмы и		
		тренировки. Двигательная	закономерности		
		функция и повышение	совершенствования		
		устойчивости организма	отдельных систем организма		
		человека к различным	под воздействием		
		условиям внешней среды	направленной физической		
			тренировки.		
Тема 3.	УК-7:	Здоровье человека как	1.Характеризует	Собеседова	Зачет
Основы	Способен	ценность и факторы, его	здоровье человека как	ние	
здорового	поддерживать	определяющие. Взаимосвязь	ценность и знает факторы,		
образа жизни	должный	общей культуры студента и	его определяющие.		
студента.	уровень	его образа жизни. Структура	2.Понимает		
Физическая	физической	жизнедеятельности студентов	взаимосвязь общей		
культура в	подготовленно	и ее отражение в образе	культуры студента и его		
обеспечении	сти для	жизни. Здоровый образ жизни	образа жизни.		
здоровья	обеспечения	и его составляющие. Личное	3. Озвучивает		
	полноценной	отношение к здоровью как	содержание понятия		
	социальной и	условие формирования	Здоровый образ жизни и его		
	профессиональ	здорового образа жизни.	составляющие.		
	ной	Основные требования к	4. Имеет позитивное		
	деятельности,	организации здорового образа	личное отношение к		
	используя	жизни. Физическое	здоровью как условие		
	основы	самовоспитание и	формирования здорового		
	здорового	самосовершенствование в	образа жизни.		
	образа жизни и	здоровом образе жизни.	5. Знает основные		
	физическую	Критерии эффективности	требования к организации		
	культуру для	здорового образа жизни	здорового образа жизни,		
	обеспечения	,,,, ,	физического		
	здоровья		самовоспитания и		
	office and a		самосовершенствования в		
			здоровом образе жизни.		
			6. Представляет		
			критерии эффективности		
			здорового образа жизни		
Тема 4.	УК-7:	Психофизиологическая	1.Регулирует динамику	Собеседова	Зачет
Психофизиол	Способен	характеристика	работоспособности в	ние	Тестирова
огические	поддерживать	интеллектуальной	учебном году и факторы, ее	11110	ние
основы	должный	деятельности и учебного	определяющие.		IIIIC
учебного		-	2.Знает основные		
•	уровень физической	труда студента. Динамика работоспособности студентов			
труда и	_	в учебном году и факторы, ее	причины изменения психофизического		
интеллектуал	подготовленно				
ьной	сти для	определяющие. Основные	состояния студентов в		
деятельности. Спочетов	обеспечения	причины изменения	период экзаменационной		
Средства	полноценной	психофизического состояния	сессии, критерии нервно-		
физической	социальной и	студентов в период	эмоционального и		
культуры в	профессиональ	экзаменационной сессии,	психофизического		
регулировани	ной	критерии нервно-	утомления.		
И	деятельности,	эмоционального и	3.Характеризует		
работоспособ	используя	психофизического утомления.	особенности использования		
ности	средства	Особенности использования	средств физической		
	физической	средств физической культуры	культуры для оптимизации		
	культуры в	для оптимизации	работоспособности,		
	регулировании	работоспособности,	профилактики нервно-		
	L MODOTOOTIO	профилактики нервно-	эмоционального и	I	I
	работоспособн ости	эмоционального и	психофизического		

		психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда	утомления студентов, повышения эффективности учебного труда		
Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленно сти для обеспечения полноценной социальной и профессиональ ной деятельности, средствами общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания	Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями.	1.Озвучивает методические принципы физического воспитания, основы обучения движениям. 2.Представляет основы совершенствования физических качеств. 3.Формирует психические качества в процессе физического воспитания. 4.Знает содержание разделов «общая физическая подготовка», ее цели и задачи, специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, ее цели и задачи. 5.Воспроизводит формы занятий физическими упражнениями.	Собеседова ние	Зачет Тестирова ние
Тема 6. Основы методики самостоятель ных занятий физическими упражнениям и	УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленно сти для обеспечения полноценной социальной и профессиональ ной деятельности, используя основы методики самостоятельн ых занятий физическими упражнениями	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий улиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.	1.Обладает мотивацией и целенаправленностю самостоятельных занятий, знает формы и содержание самостоятельных занятий. 2.Организовывает самостоятельные занятия физическими упражнениями различной направленности. 3.Осуществляет планирование и управление самостоятельными занятиями, знает границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. 4.Осуществляет самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. 5.Участвует в спортивных соревнованиях.	Собеседова ние	Зачет Тестирова ние

Тема 7.	УК-7:	Массовый спорт и спорт	1.Имеет представление	Собеседова	Зачет
Спорт.	Способен	высших достижений, их цели	о структуре массового	ние	Тестирова
Индивидуаль	поддерживать	и задачи. Спортивная	спорта и спорта высших		ние
ный выбор	должный	классификация. Студенческий	достижений, их целях и		
видов спорта	уровень	спорт. Особенности	задачах. Спортивная		
или систем	физической	организации и планирования	классификация.		
физических	подготовленно	спортивной подготовки в	2.Знает особенности		
упражнений	сти для	вузе. Спортивные	организации и		
	обеспечения полноценной	соревнования как средство и метод общей физической,	планирования спортивной подготовки в вузе.		
	социальной и	профессионально-	подготовки в вузе. 3.Воспринимает спортивные		
	профессиональ	прикладной, спортивной	соревнования как средство и		
	ной	подготовки студентов.	метод общей физической,		
	деятельности,	Система студенческих	профессионально-		
	за счёт	спортивных соревнований.	прикладной, спортивной		
	индивидуально	Общественные студенческие	подготовки студентов.		
	го выбора	спортивные организации.	4.Знаком с современными и		
	видов спорта	Олимпийские игры и	популярными системами		
	или систем	Универсиады. Современные	физических упражнений.		
	физических	популярные системы	5.Обладает мотивацией и		
	упражнений	физических упражнений.	имеет обоснование		
		Мотивация и обоснование	индивидуального выбора		
		индивидуального выбора	вида спорта или системы		
		студентом вида спорта или	физических упражнений для		
		системы физических	регулярных занятий.		
		упражнений для регулярных занятий. Краткая	6.Знаком с характеристикой основных групп видов		
		психофизиологическая	спорта и систем физических		
		характеристика основных	упражнений		
		групп видов спорта и систем	y in parametrism		
		физических упражнений			
Тема 8.	УК-7:	Краткая историческая	1.Характеризует	Собеседова	Зачет
Особенности	Способен	справка. Характеристика	особенности воздействия	ние	Тестирова
занятий	поддерживать	особенностей воздействия	данного вида спорта		ние
избранным	должный	данного вида спорта (системы	(системы физических		
видом спорта	уровень	физических упражнений) на	упражнений) на физическое		
или системой физических	физической подготовленно	физическое развитие и подготовленность,	развитие и подготовленность,		
упражнений	сти для	психические качества и	психические качества и		
упражнении	обеспечения	свойства личности.	свойства личности.		
	полноценной	Модельные характеристики	2.Озвучивает специальные		
	социальной и	спортсмена высокого класса.	зачетные требования и		
	профессиональ	Определение цели и задач	нормативы по годам		
	ной	спортивной подготовки (или	(семестрам) обучения по		
	деятельности,	занятий системой физических	избранному виду спорта или		
	учитывая	упражнений) в условиях вуза.	системе физических		
	особенности	Возможные формы	упражнений.		
	занятий	организации тренировки в	3.Знаком с календарем		
	избранным	вузе. Перспективное, текущее	студенческих соревнований		
	видом спорта	и оперативное планирование	университета		
	или системой	подготовки. Основные пути			
	физических упражнений	достижения необходимой структуры подготовленности			
	упражнении	занимающихся. Контроль за			
		эффективностью			
		тренировочных занятий.			
		Специальные зачетные			
		требования и нормативы по			
		годам (семестрам) обучения			
Ī		по избранному виду спорта			
		по пооринному виду спорти			
		или системе физических			

		Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта			
Тема 9. Физическая культура в профессиона льной деятельности бакалавра	УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленно сти для обеспечения полноценной социальной и профессиональ ной деятельности в процессе профессиональ ной деятельности бакалавра.	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей	1.Осуществляет диагностику и самодиагностику и самодиагностику состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. 2.Самостоятельно осуществляет самоконтроль, знает его основные методы, показатели и ведет дневник самоконтроля. 3.Использует методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. 4.Корректирует содержание и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей	Собеседова ние	Зачет Тестирова ние
Раздел 2.	 Основы методики	 физического воспитания и сам		за состоянием	и здоровья
Тема 1. Мотивац ия самостоятель ных занятий физической культурой. Методика проведения учебнотренировочно го занятия	УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленно сти для обеспечения полноценной социальной и профессиональ ной деятельности, используя методику проведения учебно- тренировочног о занятия	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий улиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Проведение части учебнотренировочного занятия на группе студентов, с учетом физиологических,	1.Осознает значимость физической культуры, обладает мотивацией и целенаправленностью самостоятельных занятий. 2.Видит взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. 3.Владеет методикой проведения части учебнотренировочного занятия на группе студентов, с учетом физиологических, психических, возрастных особенностей занимающихся. 4.Владеет методикой построения и проведения занятия в зависимости от вида спорта. 5.Имеет представление о структуре учебнотренировочного занятия, водно-подготовительной, основной, заключительной части занятия.	ние	Зачет Тестирова ние

	T	1 14			
		Методика построения и	оздоровительной задач		
		проведения занятия в	проведенного занятия		
		зависимости от вида спорта.			
		Структура учебно-			
		тренировочного занятия.			
		Вводно-подготовительная,			
		основная, заключительная			
		части занятия. Решение			
		образовательной,			
		оздоровительной задач			
		проведенного урока.			
Тема 2.	УК-7:	Методика	1.Знает и применяет на	Собеседова	Зачет
Формы,	Способен	корригирующей гимнастики	практике: методику	ние	Тестирова
средства,	поддерживать	для глаз. Основы методики	корригирующей гимнастики		ние
методы	должный	самомассажа. Упражнения,	для глаз, владеет основами		
самостоятель	уровень	формирующие мышечный	методики самомассажа.		
ных занятий	физической	корсет, поддерживающие	2.Выполняет		
физкультурно	подготовленно	осанку в комфортном	упражнения, формирующие		
-спортивной	сти для	состоянии. Дыхательные	мышечный корсет,		
деятельность	обеспечения	упражнения. Упражнения	поддерживающие осанку в		
Ю	полноценной	релаксирующего характера.	комфортном состоянии;		
	социальной и	Упражнения стретчинга.	дыхательные упражнения;		
	профессиональ	Методика соединения	упражнения		
	ной	упражнений формирующих	релаксирующего характера;		
	деятельности,	двигательные способности с	упражнения стретчинга.		
	используя	коррекцией выраженных	3.Владеет методикой		
	формы,	изменений в физическом	соединения упражнений,		
	средства,	развитии.	формирующих		
	методы		двигательные способности с		
	самостоятельн		коррекцией выраженных		
	ых занятий		изменений в физическом		
	физкультурно-		развитии.		
	спортивной				
	деятельностью				
Тема 3.	УК-7:	Определение средств и	1.Определяет средства	Собеседова	Зачет
Самоконтрол	Способен	форм самоконтроля за	и формы самоконтроля за	ние	Тестирова
ь во время	поддерживать	состоянием здоровья. Уровень	состоянием здоровья,		ние
самостоятель	должный	физического состояния и	уровень физического		
ных занятий	уровень	здоровья (экспресс-оценка	состояния и здоровья		
физкультурно	физической	физического здоровья по Г.Л.	(экспресс-оценка		
-спортивной	подготовленно	Апанасенко, 1988). Цели и	физического здоровья по		
деятельность	сти для	задачи самоконтроля	Г.Л. Апанасенко, 1988).		
Ю	обеспечения	индивидуальных занятий	2. Осознает цели и		
	полноценной	Объективные и субъективные	задачи самоконтроля		
	социальной и	показатели самоконтроля.	индивидуальных занятий,		
	профессиональ	Значение дневника	знает объективные и		
	ной	самоконтроля. Виды	субъективные показатели		
	деятельности,	педагогического контроля, его	самоконтроля.		
	используя	цель и задачи. Основные	3.Ведет дневник		
	самоконтроль	методы самоконтроля.	самоконтроля, знает виды		
	во время	Объективные и субъективные	педагогического контроля,		
	самостоятельн	показатели самоконтроля.	его цель и задачи, основные		
	ых занятий	Дневник самоконтроля.	методы самоконтроля,		
	физкультурно-	Методы стандартов,	объективные и		
	спортивной	антропометрических	субъективные показатели		
	деятельностью	индексов, номограмм,	самоконтроля.		
		функциональных проб,	4. Владеет методикой		
		упражнений-тестов для	определения стандартов,		
		оценки физического развития,	антропометрических		
		телосложения,	индексов, номограмм,		
		l .			
		функционального состояния	функциональных проб,		
		функционального состояния организма, физической подготовленности.	функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического		

			развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.		
Тема 4. Корректиров ка содержания самостоятель ных занятий физкультурно -спортивной деятельность ю	УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленно сти для обеспечения полноценной социальной и профессиональ ной деятельности, используя средствами самоконтроля время самостоятельн ых занятий физкультурно- спортивной деятельностью	Коррекция осанки и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	1.Определяет средства и формы самоконтроля за состоянием здоровья. 2.Оценивает уровень физического состояния и здоровья (экспресс-оценка физического здоровья. 3. Способен к коррекции осанки и использованию методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	ние	Зачет Тестирова ние
Тема 5. Профессиона льно-	УК-7: Способен поддерживать	Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.	1.Озвучивает общие положения профессионально-	Собеседова ние	Зачет Тестирова ние
прикладная	должный	Личная и социально-	прикладной физической		IIIIC
физическая	уровень	экономическая	подготовки.		
подготовка	физической	необходимость специальной	2.Определяет понятия		
(ППФП)	подготовленно сти для	психофизической подготовки человека к труду.	ППФП, ее цели, задачи, средства, место ППФП в		
студентов	сти для обеспечения	человека к труду. Определение понятия ППФП,	системе физического		
	полноценной	ее цели, задачи, средства.	воспитания студентов,		
	социальной и профессиональ ной	Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы,	факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.		
	деятельности,	определяющие конкретное	3.Озвучивает методику		
	используя	содержание ППФП. Методика	подбора средств ППФП,		
	средства ППФП	подбора средств ППФП. Организация, формы и	организацию, формы и средства ППФП в вузе.		
		средства ППФП студентов в	4.Способен осуществлять		
		вузе. Контроль за	контроль за		
		эффективностью	эффективностью профессионально-		
		профессионально-прикладной физической подготовленности	профессионально- прикладной физической		
		студентов. Основные	подготовленности.		
		факторы, определяющие	5.Знает основные факторы,		
		ППФП будущего специалиста	определяющие ППФП		
		данного профиля; дополнительные факторы,	будущего специалиста данного профиля;		
		оказывающие влияние на	дополнительные факторы,		
		содержание ППФП по	оказывающие влияние на		
		избранной профессии;	содержание ППФП по		
		основное содержание ППФП будущего бакалавра;	избранной профессии; основное содержание		
		прикладные виды спорта и их	ППФП будущего бакалавра.		
		элементы. Зачетные	6.Знает зачетные требования		
		требования и нормативы по	и нормативы по ППФП по		

		(семестрам) для студентов	для студентов факультета		
		факультета	для студентов факультега		
Тема 6.	УК-7:	Техника безопасности	1.Понимает требования	Собесе	Тести
Средства	Способен	при использовании средств	по технике безопасности	дование	рование
и формы	поддерживать	ППФП. Цель и задачи	при использовании средств	Инструктаж	1
профессиона	должный	производственной	ППФП.	по ТБ	
льно-	уровень	гимнастики. Утренняя	2.Характеризует цель и		
прикладной	физической	гигиеническая гимнастика.	задачи производственной		
физической	подготовленно	Дополнительные средства	гимнастики; утренней		
подготовки	сти для	повышения	гигиенической гимнастики.		
(ППФП)	обеспечения	работоспособности.	3. Владеет		
педагога.	полноценной	Физкультурно-спортивные	дополнительными		
Техника	социальной и	занятия для активного отдыха	средствами повышения		
безопасности	профессиональ	и повышения	работоспособности.		
при	ной	функциональных	4. Способен проводить		
организации	деятельности,	возможностей организма.	физкультурно-спортивные		
занятий	используя	Техника безопасности при	занятия для активного		
	методику	использовании средств	отдыха и повышения		
	подбора	ППФП. Цель и задачи	функциональных		
	средств	производственной	возможностей организма.		
	самостоятельн	гимнастики. Утренняя	5. Представляет цель и		
	ого освоения	гигиеническая гимнастика.	задачи производственной		
	отдельных	Дополнительные средства	гимнастики.		
	элементов	повышения			
	профессиональ	работоспособности.			
	но-прикладной	Физкультурная пауза.			
	физической	Физкультурная минутка.			
T7	подготовки	Гантан за года ППФП	1 Vanas	Cafaaaaaa	2
Тема 7.	УК-7:	Группы средств ППФП.	1.Характеризует группы	Собеседова	Зачет
Методика	Способен	Прикладные физические	средств ППФП; прикладные	ние	Тестирова
подбора	поддерживать	упражнения и отдельные	физические упражнения и		ние
средств	должный	элементы различных видов	отдельные элементы раз-		
самостоятель	уровень физической	спорта. Прикладные виды спорта (их целостное	личных видов спорта. 2. Различает прикладные		
ного освоения	подготовленно	спорта (их целостное применение).	виды спорта (их целостное		
отдельных	сти для	Оздоровительные силы	применение).		
элементов	обеспечения	природы и гигиенические	3. Использует		
профессиона	полноценной	факторы. Вспомогательные	оздоровительные силы		
льно-	социальной и	средства, обеспечивающие	природы и гигиенические		
прикладной	профессиональ	качество учебного процесса	факторы, вспомогательные		
физической	ной	по разделу ППФП. Методика	средства, обеспечивающие		
подготовки.	деятельности,	подбора упражнений	качество учебного процесса		
Техника	используя	различной направленности.	по разделу ППФП.		
безопасности	методику	Прикладные физические	5. Владеет методиой		
при	подбора	упражнения и отдельные	подбора упражнений		
организации	средств	элементы различных видов	различной направленности.		
занятий	самостоятельн	спорта. Прикладные виды			
	ого освоения	спорта (их целостное			
	отдельных	применение).			
	элементов	Оздоровительные силы			
	профессиональ	природы и гигиенические			
	но-прикладной	факторы. Вспомогательные			
	физической	средства, обеспечивающие			
	подготовки	качество учебного процесса			
		по разделу ППФП.			
Тема 8.	УК-7:	Виды разнонаправленной	1.Характеризует средства	Собеседова	Тестирова
			1	11110	ние
Методы	Способен	гимнастики: дыхательной, для	физической культуры в	ние	TINC
	Способен поддерживать	глаз, суставной,	регулировании	нис	нис
Методы	Способен	глаз, суставной, координационной,	регулировании психоэмоционального и	нис	нис
Методы регулировани	Способен поддерживать должный уровень	глаз, суставной, координационной, релаксирующей,	регулировании психоэмоционального и функционального состояния	нис	пис
Методы регулировани я психоэмоцио нального	Способен поддерживать должный уровень физической	глаз, суставной, координационной, релаксирующей, укрепляющей – успешно	регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период учебных	нис	пис
Методы регулировани я психоэмоцио	Способен поддерживать должный уровень	глаз, суставной, координационной, релаксирующей,	регулировании психоэмоционального и функционального состояния	нис	пис

в учебной	обеспечения	деятельности для повышения	2. Различает зоны	
деятельности,	полноценной	работоспособности. Средства	управления организмом по	
при занятиях	социальной и	физической культуры в	А.А. Уманской.	
физической	профессиональ	регулировании	3. Имеет представление о	
культурой и	ной	психоэмоционального и	содержании аутогенной	
спортом	деятельности,	функционального состояния	тренировки как средства	
	используя	студентов в период учебных	восстановления организма.	
	методы	занятий, экзаменационной	4. Знает методику	
	регулирования	сессии: Зоны управления	применения самомассажа.	
	психоэмоциона	организмом по А.А.		
	льного	Уманской.		
	состояния.			

Шкала оценивания компетенций

Компетенция считается сформированной на базовом уровне, если результаты промежуточной аттестации показали освоение студентом не менее 60% критериев данной компетенции: 60-75% -базовый уровень, 75% и выше – повышенный уровень.

ОС для оценки текущей успеваемости студентов

_	Индек	ОС	Содержание задания			
Тема	с и уровень					
	формируем					
	ой					
	компетенц					
	ИИ					
	Раздел 1. Физическая культура как социальный феномен					
Тема 1.	Базовый	Тестировани	1.Покажите значимость физической культуры и спорта			
Физическая	уровень	e	как социальных феноменов общества.			
культура в	УК-7		2. Расскажите о современном состоянии физической			
общекультурн			культуры и спорта.			
ой и			3. Раскройте содержание федерального закона «О			
профессиональ			физической культуре и спорте в Российской Федерации».			
ной			4.Дайте представление о структуре физической культуры			
подготовке			личности.			
студентов			5.Перечислите ценности физической культуры.			
			6.Подумайте, что имеет ценностные ориентации и			
			положительное отношение к физической культуре и спорту.			
			7.Озвучьте основные положения организации физического			
			воспитания в высшем учебном заведении			
Тема 2.	Базовый	Устный	1.Рассматрите организм человека как единую			
Социально-	уровень УК-7	опрос	саморазвивающуюся и саморегулирующуюся биологическую			
биологические	V 1	1	систему.			
основы			2. Прокоментируйте воздействие природных и социально-			
физической			экологических факторов на организм и жизнедеятельность			
культуры			человека.			
J. JI			3.Перечислите средства физической культуры и спорта в			
			управлении совершенствованием функциональных			
			возможностей организма в целях обеспечения умственной и			
			физической деятельности.			
			4.Покажите физиологические механизмы и			
			закономерности совершенствования отдельных систем			
			организма под воздействием направленной физической			
			тренировки.			
Тема 3.	Базовый	Собеседован	1.Характеризуйте здоровье человека как ценность и знает			
Основы	уровень	ие	факторы, его определяющие.			
здорового	УК-7		2.Покажите взаимосвязь общей культуры студента и его			
образа жизни	J 10 /		образа жизни.			
студента.			3. Раскройте содержание понятия здоровый образ жизни и			
отудонта.			э. г искранте содержиние попятия здоровый обриз жизии и			

Физическая			AEA AAATAN HIJAHHIY
			его составляющих. 4. Покажите личное отношение к здоровью как условию
культура в обеспечении			формирования здорового образа жизни.
здоровья			5. Перечислите основные требования к организации
			здорового образа жизни, физического самовоспитания и
			самосовершенствования в здоровом образе жизни.
			6. Представьте критерии эффективности здорового образа
			жизни
Тема 4.	Базовый	Анкетирован	1. Перечислите основы регулирования динамики
Психофизиоло	уровень	ие	работоспособности в учебном году и факторы, ее
гические	УК-7		определяющие.
основы			2. Назовите основные причины изменения психофизического
учебного труда			состояния студентов в период экзаменационной сессии,
И			критерии нервно-эмоционального и психофизического
интеллектуаль			утомления.
ной			3. Характеризуйте особенности использования средств
деятельности.			физической культуры для оптимизации работоспособности,
Средства			профилактики нервно-эмоционального и психофизического
физической			утомления студентов, повышения эффективности учебного
культуры в			труда
регулировании			
работоспособн			
ости			
Тема 5. Общая	Базовый	Письменный	1.Озвучьте методические принципы физического
физическая и	уровень	опрос	воспитания, методы физического воспитания, основы обучения
специальная	УК-7	1	движениям.
подготовка в			2.Подумайте, что составляет основы совершенствования
системе			физических качеств.
физического			3. Расскажите о формировании психических качеств в
воспитания			процессе физического воспитания.
			4. Раскройте содержание разделов «общая физическая
			подготовка», назовите ее цели и задачи, специальная
			і физическая подготовка, спортивная подготовка, ее цели и
			физическая подготовка, спортивная подготовка, ее цели и задачи.
			задачи.
			задачи. 5.Воспроизведите основные формы занятий физическими
Тема 6.	Базовый	Терминоло-	задачи. 5.Воспроизведите основные формы занятий физическими упражнениями.
Тема 6. Основы	Базовый уровень	Терминоло- гический	задачи. 5.Воспроизведите основные формы занятий физическими упражнениями. 1.Назовите средства с помощью которых можно
Основы	уровень	гический	задачи. 5.Воспроизведите основные формы занятий физическими упражнениями. 1.Назовите средства с помощью которых можно формировать мотивацию и целенаправленность
Основы методики		·	задачи. 5.Воспроизведите основные формы занятий физическими упражнениями. 1.Назовите средства с помощью которых можно формировать мотивацию и целенаправленность самостоятельных занятий, перечислите формы и содержание
Основы методики самостоятельн	уровень	гический	задачи. 5.Воспроизведите основные формы занятий физическими упражнениями. 1.Назовите средства с помощью которых можно формировать мотивацию и целенаправленность самостоятельных занятий, перечислите формы и содержание самостоятельных занятий.
Основы методики самостоятельн ых занятий	уровень	гический	задачи. 5.Воспроизведите основные формы занятий физическими упражнениями. 1.Назовите средства с помощью которых можно формировать мотивацию и целенаправленность самостоятельных занятий, перечислите формы и содержание самостоятельных занятий. 2. Перечислите, что необходимо для организации
Основы методики самостоятельн ых занятий физическими	уровень	гический	задачи. 5.Воспроизведите основные формы занятий физическими упражнениями. 1.Назовите средства с помощью которых можно формировать мотивацию и целенаправленность самостоятельных занятий, перечислите формы и содержание самостоятельных занятий. 2. Перечислите, что необходимо для организации самостоятельных занятий физическими упражнениями
Основы методики самостоятельн ых занятий	уровень	гический	задачи. 5.Воспроизведите основные формы занятий физическими упражнениями. 1.Назовите средства с помощью которых можно формировать мотивацию и целенаправленность самостоятельных занятий, перечислите формы и содержание самостоятельных занятий. 2. Перечислите, что необходимо для организации самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
Основы методики самостоятельн ых занятий физическими	уровень	гический	задачи. 5.Воспроизведите основные формы занятий физическими упражнениями. 1.Назовите средства с помощью которых можно формировать мотивацию и целенаправленность самостоятельных занятий, перечислите формы и содержание самостоятельных занятий. 2. Перечислите, что необходимо для организации самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. 3.Проведите планирование и управление
Основы методики самостоятельн ых занятий физическими	уровень	гический	задачи. 5.Воспроизведите основные формы занятий физическими упражнениями. 1.Назовите средства с помощью которых можно формировать мотивацию и целенаправленность самостоятельных занятий, перечислите формы и содержание самостоятельных занятий. 2. Перечислите, что необходимо для организации самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. 3.Проведите планирование и управление самостоятельными занятиями, определите границы
Основы методики самостоятельн ых занятий физическими	уровень	гический	задачи. 5.Воспроизведите основные формы занятий физическими упражнениями. 1.Назовите средства с помощью которых можно формировать мотивацию и целенаправленность самостоятельных занятий, перечислите формы и содержание самостоятельных занятий. 2. Перечислите, что необходимо для организации самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. 3.Проведите планирование и управление самостоятельными занятиями, определите границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий
Основы методики самостоятельн ых занятий физическими	уровень	гический	задачи. 5.Воспроизведите основные формы занятий физическими упражнениями. 1.Назовите средства с помощью которых можно формировать мотивацию и целенаправленность самостоятельных занятий, перечислите формы и содержание самостоятельных занятий. 2. Перечислите, что необходимо для организации самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. 3.Проведите планирование и управление самостоятельными занятиями, определите границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
Основы методики самостоятельн ых занятий физическими	уровень	гический	задачи. 5.Воспроизведите основные формы занятий физическими упражнениями. 1.Назовите средства с помощью которых можно формировать мотивацию и целенаправленность самостоятельных занятий, перечислите формы и содержание самостоятельных занятий. 2. Перечислите, что необходимо для организации самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. 3.Проведите планирование и управление самостоятельными занятиями, определите границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. 4.Осуществляйте самоконтроль за эффективностью
Основы методики самостоятельн ых занятий физическими	уровень	гический	задачи. 5.Воспроизведите основные формы занятий физическими упражнениями. 1.Назовите средства с помощью которых можно формировать мотивацию и целенаправленность самостоятельных занятий, перечислите формы и содержание самостоятельных занятий. 2. Перечислите, что необходимо для организации самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. 3.Проведите планирование и управление самостоятельными занятиями, определите границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. 4.Осуществляйте самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
Основы методики самостоятельн ых занятий физическими	уровень	гический	задачи. 5.Воспроизведите основные формы занятий физическими упражнениями. 1.Назовите средства с помощью которых можно формировать мотивацию и целенаправленность самостоятельных занятий, перечислите формы и содержание самостоятельных занятий. 2. Перечислите, что необходимо для организации самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. 3.Проведите планирование и управление самостоятельными занятиями, определите границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. 4.Осуществляйте самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. 5. Перечислите все спортивные соревнования, в которых
Основы методики самостоятельн ых занятий физическими упражнениями	уровень УК-7	гический диктант	задачи. 5.Воспроизведите основные формы занятий физическими упражнениями. 1.Назовите средства с помощью которых можно формировать мотивацию и целенаправленность самостоятельных занятий, перечислите формы и содержание самостоятельных занятий. 2. Перечислите, что необходимо для организации самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. 3.Проведите планирование и управление самостоятельными занятиями, определите границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. 4.Осуществляйте самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. 5. Перечислите все спортивные соревнования, в которых вы участвовали.
Основы методики самостоятельн ых занятий физическими упражнениями Тема 7.	уровень УК-7 Базовый	гический диктант Составление	задачи. 5.Воспроизведите основные формы занятий физическими упражнениями. 1.Назовите средства с помощью которых можно формировать мотивацию и целенаправленность самостоятельных занятий, перечислите формы и содержание самостоятельных занятий. 2. Перечислите, что необходимо для организации самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. 3.Проведите планирование и управление самостоятельными занятиями, определите границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. 4.Осуществляйте самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. 5. Перечислите все спортивные соревнования, в которых вы участвовали. 1.Расскажите о структуре массового спорта и спорта
Основы методики самостоятельн ых занятий физическими упражнениями Тема 7. Спорт.	уровень УК-7 Базовый уровень	гический диктант Составление комплексов	задачи. 5.Воспроизведите основные формы занятий физическими упражнениями. 1.Назовите средства с помощью которых можно формировать мотивацию и целенаправленность самостоятельных занятий, перечислите формы и содержание самостоятельных занятий. 2. Перечислите, что необходимо для организации самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. 3.Проведите планирование и управление самостоятельными занятиями, определите границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. 4.Осуществляйте самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. 5. Перечислите все спортивные соревнования, в которых вы участвовали. 1.Расскажите о структуре массового спорта и спорта высших достижений, их целях и задачах, спортивной
Основы методики самостоятельн ых занятий физическими упражнениями Тема 7. Спорт. Индивидуальн	уровень УК-7 Базовый	гический диктант Составление комплексов упражне-	задачи. 5.Воспроизведите основные формы занятий физическими упражнениями. 1.Назовите средства с помощью которых можно формировать мотивацию и целенаправленность самостоятельных занятий, перечислите формы и содержание самостоятельных занятий. 2. Перечислите, что необходимо для организации самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. 3.Проведите планирование и управление самостоятельными занятиями, определите границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. 4.Осуществляйте самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. 5. Перечислите все спортивные соревнования, в которых вы участвовали. 1.Расскажите о структуре массового спорта и спорта высших достижений, их целях и задачах, спортивной классификации.
Основы методики самостоятельн ых занятий физическими упражнениями Тема 7. Спорт. Индивидуальн ый выбор	уровень УК-7 Базовый уровень	гический диктант Составление комплексов	задачи. 5.Воспроизведите основные формы занятий физическими упражнениями. 1.Назовите средства с помощью которых можно формировать мотивацию и целенаправленность самостоятельных занятий, перечислите формы и содержание самостоятельных занятий. 2. Перечислите, что необходимо для организации самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. 3.Проведите планирование и управление самостоятельными занятиями, определите границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. 4.Осуществляйте самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. 5. Перечислите все спортивные соревнования, в которых вы участвовали. 1.Расскажите о структуре массового спорта и спорта высших достижений, их целях и задачах, спортивной классификации. 2.Перечислите особенности организации и планирования
Основы методики самостоятельн ых занятий физическими упражнениями Тема 7. Спорт. Индивидуальн ый выбор видов спорта	уровень УК-7 Базовый уровень	гический диктант Составление комплексов упражне-	5.Воспроизведите основные формы занятий физическими упражнениями. 1.Назовите средства с помощью которых можно формировать мотивацию и целенаправленность самостоятельных занятий, перечислите формы и содержание самостоятельных занятий. 2. Перечислите, что необходимо для организации самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. 3.Проведите планирование и управление самостоятельными занятиями, определите границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. 4.Осуществляйте самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. 5. Перечислите все спортивные соревнования, в которых вы участвовали. 1.Расскажите о структуре массового спорта и спорта высших достижений, их целях и задачах, спортивной классификации. 2.Перечислите особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
Основы методики самостоятельн ых занятий физическими упражнениями Тема 7. Спорт. Индивидуальн ый выбор видов спорта или систем	уровень УК-7 Базовый уровень	гический диктант Составление комплексов упражне-	задачи. 5.Воспроизведите основные формы занятий физическими упражнениями. 1.Назовите средства с помощью которых можно формировать мотивацию и целенаправленность самостоятельных занятий, перечислите формы и содержание самостоятельных занятий. 2. Перечислите, что необходимо для организации самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. 3.Проведите планирование и управление самостоятельными занятиями, определите границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. 4.Осуществляйте самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. 5. Перечислите все спортивные соревнования, в которых вы участвовали. 1.Расскажите о структуре массового спорта и спорта высших достижений, их целях и задачах, спортивной классификации. 2.Перечислите особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. 3. Дайте характеристику спортивным соревнованиям как
Основы методики самостоятельн ых занятий физическими упражнениями Тема 7. Спорт. Индивидуальн ый выбор видов спорта или систем физических	уровень УК-7 Базовый уровень	гический диктант Составление комплексов упражне-	
Основы методики самостоятельн ых занятий физическими упражнениями Тема 7. Спорт. Индивидуальн ый выбор видов спорта или систем	уровень УК-7 Базовый уровень	гический диктант Составление комплексов упражне-	задачи. 5.Воспроизведите основные формы занятий физическими упражнениями. 1.Назовите средства с помощью которых можно формировать мотивацию и целенаправленность самостоятельных занятий, перечислите формы и содержание самостоятельных занятий. 2. Перечислите, что необходимо для организации самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. 3.Проведите планирование и управление самостоятельными занятиями, определите границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. 4.Осуществляйте самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. 5. Перечислите все спортивные соревнования, в которых вы участвовали. 1.Расскажите о структуре массового спорта и спорта высших достижений, их целях и задачах, спортивной классификации. 2.Перечислите особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. 3. Дайте характеристику спортивным соревнованиям как средству и методу общей физической, профессиональноприкладной, спортивной подготовки студентов.
Основы методики самостоятельн ых занятий физическими упражнениями Тема 7. Спорт. Индивидуальн ый выбор видов спорта или систем физических	уровень УК-7 Базовый уровень	гический диктант Составление комплексов упражне-	
Основы методики самостоятельн ых занятий физическими упражнениями Тема 7. Спорт. Индивидуальн ый выбор видов спорта или систем физических	уровень УК-7 Базовый уровень	гический диктант Составление комплексов упражне-	
Основы методики самостоятельн ых занятий физическими упражнениями Тема 7. Спорт. Индивидуальн ый выбор видов спорта или систем физических	уровень УК-7 Базовый уровень	гический диктант Составление комплексов упражне-	задачи. 5.Воспроизведите основные формы занятий физическими упражнениями. 1.Назовите средства с помощью которых можно формировать мотивацию и целенаправленность самостоятельных занятий, перечислите формы и содержание самостоятельных занятий. 2. Перечислите, что необходимо для организации самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. 3.Проведите планирование и управление самостоятельными занятиями, определите границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. 4.Осуществляйте самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. 5. Перечислите все спортивные соревнования, в которых вы участвовали. 1.Расскажите о структуре массового спорта и спорта высших достижений, их целях и задачах, спортивной классификации. 2.Перечислите особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. 3. Дайте характеристику спортивным соревнованиям как средству и методу общей физической, профессиональноприкладной, спортивной подготовки студентов. 4. Назовите современные и популярные системы физических

			6. Характеризуйте основные группы видов спорта и систем физических упражнений
TF. 0		m.	1 7 1
Тема 8.	Базовый	Тестирова-	1. Характеризуйте особенности воздействия данного вида
Особенности	уровень	ние	спорта (системы физических упражнений) на физическое
занятий	УК-7		развитие и подготовленность, психические качества и свойства
избранным			личности. 2.Озвучьте специальные
видом спорта			зачетные требования и нормативы по годам (семестрам)
или системой			обучения по избранному виду спорта или системе физических
физических			упражнений.
упражнений			3. Ознакомьтесь с календарем студенческих соревнований
			университета
Тема 9.	Базовый	Составление	1. Дайте определение содержанию понятий «Производственная
Физическая	уровень	И	физическая культура». «Производственная гимнастика»
культура и	УК-7	демонстра-	2. Назовите особенности выбора форм, методов и средств
профессиональ		ция	физической культуры и спорта в рабочее и свободное время
ная		комплекса	специалистов.
деятельность		упражне-	3.Проводите профилактику профессиональных заболеваний и
бакалавра		ний	травматизма средствами физической культуры.
•			4.Используйте дополнительные средства повышения общей и
			профессиональной работоспособности.
			5.Ответьте, в чем заключается роль будущих специалистов по
			внедрению физической культуры в производственном
			коллективе.
Раздел 2. М	1етодика физич	еского воспит	ания и самовоспитания: общая и специальная физическая

Раздел 2. Методика физического воспитания и самовоспитания: общая и специальная физическая подготовка.

Тема 1.	Базовый	Конспект	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
Мотивация	уровень	занятия	Формы и содержание самостоятельных занятий.
самостоятельн	УК-7		Организация самостоятельных занятий физическими
ых занятий			упражнениями различной направленности. Характер
физической			содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности
культурой.			самостоятельных занятий для женщин.
Методика			Планирование и управление самостоятельными занятиями.
проведения			Границы интенсивности нагрузок в условиях
учебно-			самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь
тренировочног			между интенсивностью нагрузок и уровнем
о занятия			физической подготовленности. Проведение части учебно-
Озапятия			тренировочного занятия на группе студентов, с учетом
			физиологических, психических, возрастных особенностей
			занимающихся. Методика построения и проведения
			занимающихся, методика построения и проведения занятия в зависимости от вида спорта. Структура учебно-
			, .,
			тренировочного занятия. Вводно-подготовительная, основная. заключительная части занятия. Решение
Т 1	F	П	образовательной, оздоровительной задач проведенного урока.
Тема 2.	Базовый	Дневник	Методика корригирующей гимнастики для глаз. Основы
Формы,	уровень	самоконтроля	методики самомассажа. Упражнения, формирующие
средства,	УК-7		мышечный корсет, поддерживающие осанку в комфортном
методы			состоянии. Дыхательные упражнения. Упражнения
самостоятельн			релаксирующего характера. Упражнения стретчинга.
ых занятий			Методика соединения упражнений формирующих
физкультурно-			двигательные способности с коррекцией выраженных
спортивной			изменений в физическом развитии.
деятельностью		_	
Тема 3.	Базовый	Дневник	Определение средств и форм самоконтроля за состоянием
Самоконтроль	уровень	самоконтроля	здоровья. Уровень физического состояния и
во время	УК-7		здоровья (экспресс-оценка физического здоровья по Г.Л.
самостоятельн			Апанасенко, 1988). Цели и задачи самоконтроля
ых занятий			индивидуальных занятий Объективные и субъективные
физкультурно-			показатели самоконтроля. Значение дневника
спортивной			самоконтроля. Виды педагогического контроля, его цель и
деятельностью			задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные
			и субъективные показатели самоконтроля. Дневник
			самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических

			индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-
			тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма,
Тема 4. Корректировка содержания самостоятельных занятий физкультурноспортивной деятельностью	Базовый уровень УК-7	Демонстраци я содержания самостоятель ных занятий	физической подготовленности. Коррекция осанки и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
Тема 5. Профессионал ьно- прикладная физическая подготовка	Базовый уровень УК-7	Демонстраци я комплекса упражнений ППФП	Понятие, цель и задачи ППФП педагога. Место ППФП педагога в системе физического воспитания студентов. Основные и дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП. формы (виды) труда специалистов данного профиля; условия и характер труда; режим труда и отдыха; особенности динамики работоспособности специалистов в процессе труда и специфика их профессионального утомления и заболеваемости. Средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) педагога
Тема 6. Средства и формы профессиональ но-прикладной физической подготовки (ППФП) педагога. Техника безопасности при организации занятий	Базовый уровень УК-7	Демонстрация комплекса упражнений ППФП	Техника безопасности при использовании средств ППФП. Цель и задачи производственной гимнастики. Утренняя гигиеническая гимнастика. Дополнительные средства повышения работоспособности. Физкультурноспортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей организма. Техника безопасности при использовании средств ППФП. Цель и задачи производственной гимнастики. Утренняя гигиеническая гимнастика. Дополнительные средства повышения работоспособности. Физкультурная пауза. Физкультурная минутка.
Тема 7. Методика подбора средств самостоятельн ого освоения отдельных элементов профессиональ но-прикладной физической подготовки. ТБ при организации занятий	Базовый уровень УК-7	Составление и демонстрация комплексов упражнений	Группы средств ППФП. Прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта. Прикладные виды спорта (их целостное применение). Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Вспомогательные средства, обеспечивающие качество учебного процесса по разделу ППФП. Методика подбора упражнений различной направленности. Прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных
Тема 8. Методы регулирования психоэмоцион ального состояния, применяемые в учебной деятельности, при занятиях физической культурой и	Базовый уровень УК-7	Диагностика психоэмоцио нального состояния при занятиях ФК	Виды разнонаправленной гимнастики: дыхательной, для глаз, суставной, координационной, релаксирующей, укрепляющей — успешно применяемые в учебной, профессиональной, деятельности для повышения работоспособности. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период учебных занятий, экзаменационной сессии: Зоны управления организмом по А.А. Уманской. Аутогенная тренировка как средство восстановления организма. Методика применения самомассажа.

спортом		

Оценочные средства, обеспечивающие диагностику сформированности компетенций, заявленных в рабочей программе дисциплины Характеристика ОС для обеспечения текущего контроля по дисциплине

Результат диагностики	Показатель		Соответ	Зачет
сформированности		Критерий оценивания	ствие/не	
компетенций			соответс	
			твие	
	Раздел 1. Физическая культу	ра как социальный феномен	l	
Тема 1. Физическая	Физическая культура и	Раскрыта значимость		
культура в общекультурной	спорт как социальные	физической культуры и спорта		
и профессиональной	феномены общества.	как социальных феноменов		
подготовке студентов	Современное состояние	общества.		
Осознает значимость	физической культуры и	Представлено современное		
физической культуры и	спорта. Федеральный закон	состояние физической		
спорта как социальных	«О физической культуре и	культуры и спорта.		
феномены общества.	спорте в Российской	Продемонстрировано		
Представляет	Федерации». Физическая	знание содержание		
современное состояние	культура личности.	федерального закона «О		
физической культуры и	Деятельностная сущность	физической культуре и спорте в		
спорта.	физической культуры в	Российской Федерации».		
Знает содержание	различных сферах жизни.	Раскрыто представление о		
федерального закона «О	Ценности физической	структуре физической		
физической культуре и спорте	культуры. Физическая	культуры личности.		
в Российской Федерации».	культура как учебная	Озвучены ценности		
Имеет представление о	дисциплина высшего	физической культуры.		
структуре физической	профессионального	Названы ценностные		
культуры личности.	образования и целостного	ориентации и положительное		
Осознает ценности	развития личности.	отношение к физической		
физической культуры.	Ценностные ориентации и	культуре и спорту.		
Имеет ценностные	отношение студентов к	Озвучены основные		
ориентации и положительное	физической культуре и	положения организации		
отношение к физической	спорту. Основные	физического воспитания в высшем учебном заведении		
культуре и спорту. Озвучивает основные	положения организации физического воспитания в	высшем учеоном заведении		
положения организации	высшем учебном заведении			
физического воспитания в	высшем у теоном заведении			
высшем учебном заведении				
Тема 2. Социально-	Организм человека как	Раскрыто понимание		
биологические основы	единая саморазвивающаяся	организма человека как единой		
физической культуры	и саморегулирующаяся	саморазвивающаяся и		
1.Рассматривает	биологическая система.	саморегулирующейся		
организм человека как	Воздействие природных и	биологической системы.		
единую саморазвивающаяся и	социально-экологических	Озвучено воздействие		
саморегулирующуюся	факторов на организм и	природных и социально-		
биологическую систему.	жизнедеятельность	экологических факторов на		
2.Понимает воздействие	человека. Средства	организм и жизнедеятельность		
природных и социально-	физической культуры и	человека.		
экологических факторов на	спорта в управлении	Продемонстрировано		
организм и	совершенствованием	знание средств физической		
жизнедеятельность человека.	функциональных	культуры и спорта в		
3.Знает средства	возможностей организма в	управлении		
физической культуры и	целях обеспечения	совершенствованием		
спорта в управлении	умственной и физической	функциональных возможностей		
совершенствованием	деятельности.	организма в целях обеспечения		
функциональных	Физиологические	умственной и физической		
возможностей организма в	механизмы и	Доказано полимения		
целях обеспечения	закономерности	Показано понимание		

умственной и физической совершенствования физиологических механизмов и деятельности. отдельных систем организма закономерностей 4.Понимает воздействием совершенствования отдельных под физиологические механизмы направленной физической систем организма пол закономерности тренировки. Двигательная воздействием направленной функция физической тренировки. совершенствования повышение отдельных систем организма устойчивости организма под воздействием человека различным направленной физической условиям внешней среды тренировки. 3. Здоровье человека как Дана Тема Основы характеристика ценность и факторы, его здорового образа жизни здоровья человека определяющие. Взаимосвязь студента. Физическая ценности, раскрыты факторы, культура обеспечении общей культуры студента и его определяющие. здоровья. его образа жизни. Структура Показано понимание 1. Характеризует здоровье жизнедеятельности взаимосвязи общей культуры человека как ценность и знает студентов и ее отражение в студента и его образа жизни. факторы, его определяющие. образе жизни. Здоровый Озвучено содержание 2.Понимает взаимосвязь образ жизни его понятия «Здоровый образ составляющие. Личное жизни и его составляющие». общей культуры студента и его образа жизни. отношение к здоровью как Продемонстрировано Озвучивает формирования позитивное личное отношение 3. условие содержание понятия здорового образа жизни. здоровью как условие Здоровый образ жизни и его Основные требования формирования здорового составляющие. организации здорового образа жизни. Раскрыты Имеет позитивное образа жизни. Физическое основные организации требования личное отношение к здоровью самовоспитание как условие формирования самосовершенствование здорового образа жизни, здорового образа жизни. здоровом образе жизни. физического самовоспитания и Знает Критерии эффективности основные самосовершенствования требования к организации здорового образа жизни здоровом образе жизни. Представлены здорового образа жизни, критерии физического самовоспитания эффективности здорового и самосовершенствования в образа жизни здоровом образе жизни. 6. Представляет критерии эффективности здорового образа жизни 4. Психофизиологическая характеристика Тема Дана динамики работоспособности в Психофизиологические характеристика основы учебного труда и интеллектуальной учебном году и факторам, ее интеллектуальной деятельности и учебного определяющих. труда студента. Динамика Показано знание основных деятельности. Средства работоспособности физической культуры причин изменения регулировании студентов в учебном году и психофизического состояния работоспособности факторы, ее определяющие. студентов период Регулирует динамику Основные причины экзаменационной сессии, работоспособности в учебном изменения нервнокритерии факторы, психофизического эмоционального году И психофизического утомления. определяющие. состояния студентов 2. Знает основные причины период экзаменационной Характеризованы изменения психофизического сессии, критерии нервноособенности использования состояния студентов в период эмоционального средств физической культуры экзаменационной психофизического оптимизации сессии, работоспособности. критерии нервно**утомления**. Особенности использования эмоционального средств профилактики нервнопсихофизического утомления. физической культуры для эмоционального 3. Характеризует оптимизации психофизического утомления особенности использования работоспособности, студентов, повышения средств физической культуры профилактики эффективности учебного труда нервнооптимизации эмоционального И работоспособности, психофизического

профилактики

нервно-

утомления

студентов,

эмоционального и	повышения эффективности		
психофизического утомления	учебного труда		
студентов, повышения			
эффективности учебного			
труда	Manage	0	
Тема 5. Общая	Методические	Озвучены методические	
физическая и специальная	принципы физического	принципы физического	
подготовка в системе	воспитания. Методы	воспитания, методы физического воспитания,	
физического воспитания 1.Озвучивает	физического воспитания. Основы обучения	физического воспитания, основы обучения движениям.	
методические принципы	движениям. Основы	Представлены основы	
физического воспитания,	совершенствования	совершенствования физических	
методы физического	физических качеств.	качеств.	
воспитания, основы обучения	Формирование психических	Показано, как и какие	
движениям.	качеств в процессе	психические качества	
2.Представляет основы	физического воспитания.	формируются в процессе	
совершенствования	Общая физическая	физического воспитания.	
физических качеств.	подготовка, ее цели и	Показано знание	
3. Формирует психические	задачи. Специальная	содержания разделов «общая	
качества в процессе	физическая подготовка.	физическая подготовка»,	
физического воспитания.	Спортивная подготовка, ее	раскрыты ее цели и задачи,	
4.Знает содержание разделов	цели и задачи. Структура	специальная физическая	
«общая физическая	подготовленности	подготовка, спортивная	
подготовка», ее цели и задачи, специальная физическая	спортемена. Зоны и интенсивность физических	подготовка, ее цели и задачи. Воспроизведены формы	
подготовка, спортивная	нагрузок. Значение	занятий физическими	
подготовка, ее цели и задачи.	мышечной релаксации.	упражнениями.	
5.Воспроизводит формы	Возможность и условия	ynpaxiieiiisiiiii.	
занятий физическими	коррекции физического		
упражнениями.	развития, телосложения,		
	двигательной и		
	функциональной		
	подготовленности		
	средствами физической		
	культуры и спорта в		
	студенческом возрасте.		
	Формы занятий		
	физическими		
Тема 6. Основы методики	упражнениями. Мотивация и	Раскрыто содержание	
самостоятельных занятий	целенаправленность	самостоятельных занятий, знает	
физическими	самостоятельных занятий.	формы и содержание	
упражнениями	Формы и содержание	самостоятельных занятий.	
1.Обладает мотивацией и	самостоятельных занятий.	Организованы и проводятся	
целенаправленностю	Организация	самостоятельные занятия	
самостоятельных занятий,	самостоятельных занятий	физическими упражнениями	
знает формы и содержание	физическими упражнениями	различной направленности.	
самостоятельных занятий.	различной направленности.	Осуществлено планирование и	
2.Организовывает	Характер содержания	управление самостоятельными	
самостоятельные занятия физическими упражнениями	занятий в зависимости от возраста. Особенности	занятиями, знает границы интенсивности нагрузок в	
различной направленности.	самостоятельных занятий	интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных	
3.Осуществляет планирование	для женщин. Планирование	занятий у лиц разного	
и управление	и управление	возраста.Показано содержание	
самостоятельными занятиями,	самостоятельными	осуществляемого самоконтроля	
знает границы интенсивности	занятиями. Границы	за эффективностью	
нагрузок в условиях	интенсивности нагрузок в	самостоятельных занятий.	
самостоятельных занятий у	условиях самостоятельных	Показано участие в спортивных	
лиц разного возраста.	занятий у лиц разного	соревнованиях.	
4. Осуществляет	возраста. Взаимосвязь		
самоконтроль за	между интенсивностью		
эффективностью	нагрузок и уровнем		
самостоятельных занятий.	физической		

5. Участвует в спортивных подготовленности. Гигиена занятий. соревнованиях. самостоятельных Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие спортивных соревнованиях. Тема 7. спорт Показано представление о Спорт. Массовый структуре массового спорта и Индивидуальный выбор спорт высших достижений, спорта высших достижений, их видов спорта или систем цели задачи. физических упражнений Спортивная классификация. целях и задачах. Спортивная 1.Показал представление Студенческий спорт. классификация. о структуре массового спорта Особенности организации и Знает особенности организации и спорта высших достижений, планирования спортивной и планирования спортивной целях задачах. подготовки вузе. подготовки вузе. Спортивная классификация. Спортивные соревнования Воспринимает спортивные 2.3нает особенности как средство и метод общей соревнования как средство и организации и планирования физической, обшей физической. метол спортивной подготовки профессиональнопрофессионально-прикладной, прикладной, спортивной спортивной подготовки вузе. подготовки студентов. 3. Воспринимает студентов. спортивные соревнования как Система студенческих Знаком с современными и средство и метод общей спортивных соревнований. популярными системами физической, Общественные физических упражнений. профессиональностуденческие спортивные Обладает мотивацией и имеет организации. Олимпийские прикладной, спортивной обоснование индивидуального подготовки студентов. игры И Универсиады. выбора вила спорта ипи 4.Знаком C Современные популярные системы физических современными системы физических упражнений для регулярных И упражнений. Мотивация и популярными системами занятий. Знаком физических упражнений. характеристикой обоснование основных выбора 5.Обладает мотивацией и индивидуального групп видов спорта и систем имеет обоснование студентом вида спорта или физических упражнений индивидуального выбора вида системы физических упражнений для регулярных спорта или системы физических упражнений для занятий. Краткая регулярных занятий. психофизиологическая 6.Знаком характеристика основных характеристикой основных групп видов спорта и систем групп видов спорта и систем физических упражнений физических упражнений Тема 8. Особенности Краткая историческая Характеризованы справка. Характеристика особенности воздействия занятий избранным видом особенностей воздействия данного вида спорта (системы спорта или системой физических упражнений данного вида спорта физических упражнений) 1. Характеризует физических (системы физическое развитие упражнений) на физическое особенности воздействия подготовленность, психические данного вида спорта (системы качества и свойства личности. развитие физических упражнений) на Озвучены подготовленность, специальные физическое развитие психические качества зачетные требования подготовленность, свойства личности. нормативы по годам психические качества Модельные характеристики (семестрам) обучения свойства личности. спортсмена избранному виду спорта или высокого 2.Озвучивает класса. Определение цели и системе физических специальные упражнений. зачетные требования залач спортивной годам нормативы по полготовки (или занятий Ознакомлен c календарем (семестрам) обучения системой физических студенческих соревнований условиях избранному виду спорта или упражнений) в университета физических Возможные формы системе вуза. упражнений. организации тренировки в 3.Знаком календарем вузе. Перспективное, студенческих соревнований текущее оперативное

университета

планирование

подготовки.

	Основные пути достижения		
	необходимой структуры		
	подготовленности		
	занимающихся. Контроль за		
	эффективностью		
	тренировочных занятий.		
	Специальные зачетные		
	требования и нормативы по		
	годам (семестрам) обучения		
	по избранному виду спорта		
	или системе физических		
	упражнений.		
Тема 9. Физическая	Производственная	Дано определение	
культура в	физическая культура.	содержанию понятий	
профессиональной	Производственная	«Производственная физическая	
деятельности бакалавра	гимнастика. Особенности	культура. Производственная	
1.Дает определение	выбора форм, методов и	гимнастика»	
содержанию понятий	средств физической	Названы особенности выбора	
«Производственная	культуры и спорта в рабочее	форм, методов и средств	
физическая культура.	и свободное время	физической культуры и спорта	
Производственная	специалистов.	в рабочее и свободное время	
гимнастика»	Профилактика	специалистов.	
2.Знает особенности выбора	профессиональных	Раскрыто содержание	
форм, методов и средств	заболеваний и травматизма	профилактики	
физической культуры и	средствами физической	профессиональных заболеваний	
спорта в рабочее и свободное	культуры. Дополнительные	и травматизма средствами	
время специалистов.	средства повышения общей	физической культуры	
3.Проводит профилактику	и профессиональной работоспособности.	Дана характеристика	
профессиональных заболеваний и травматизма	1 =	дополнительных средств повышения общей и	
	Влияние индивидуальных особенностей, географо-		
•	климатических условий и	профессиональной работоспособности.	
культуры. 4.Использует дополнительные	других факторов на	l 	
средства повышения общей и	содержание физической	Показано осознание роли будущих специалистов по	
профессиональной	культуры специалистов,	внедрению физической	
работоспособности.	работающих на	культуры в производственном	
5.Осознает роль будущих	производстве. Роль будущих	коллективе.	
специалистов по внедрению	специалистов по внедрению	ROBICKITIBE.	
физической культуры в	физической культуры в		
производственном	производственном		
коллективе.	коллективе.		
		итания и самоконтроль за состоя	нием здоровья
Тема 1. Мотивация	Мотивация и	1. Осознает значимость	
самостоятельных занятий	целенаправленность	физической культуры, обладает	
физической культурой.	самостоятельных занятий.	мотивацией и	
Методика проведения	Формы и содержание	целенаправленностью	
учебно-тренировочного	самостоятельных занятий.	самостоятельных занятий.	
занятия	Организация	2. Видит взаимосвязь	
Показал значимость	самостоятельных занятий	между интенсивностью	
физической культуры,	физическими упражнениями	нагрузок и уровнем физической	
обладает мотивацией и	различной направленности.	подготовленности.	
целенаправленностью	Характер содержания	3. Владеет методикой	
самостоятельных занятий,	занятий в зависимости от	проведения части учебно-	
взаимосвязь между	возраста. Особенности	тренировочного занятия на	
интенсивностью нагрузок и	самостоятельных занятий	группе студентов, с учетом	
уровнем физической	для женщин. Планирование	физиологических, психических,	
подготовленности.	и управление	возрастных особенностей	
Овладел методикой	самостоятельными	занимающихся.	
проведения части учебно-	занятиями. Границы ин-	4. Владеет методикой	
TRAILINODOULIOPO DOLLGTIG HO	TAHAHAHAATH HAFAYAAR D		

тенсивности

возраста.

тренировочного занятия на

группе студентов, с учетом

возрастных

физиологических,

психических,

нагрузок в

Взаимосвязь

условиях самостоятельных

занятий у лиц разного

занятия в зависимости от вида

построения и

спорта.

проведения

особенностей занимающихся.	между интенсивностью	5. Имеет представление о	
Овладел методикой	нагрузок и уровнем	структуре учебно-	
построения и проведения	физической	тренировочного занятия, водно-	
занятия в зависимости от вида	подготовленности.	подготовительной, основной,	
спорта.	Проведение части учебно-	заключительной части занятия.	
Продемонстрировал	тренировочного занятия на		
представление о структуре	группе студентов, с учетом	6. Решает задачи	
учебно-тренировочного	физиологических,	образовательной,	
занятия, водно-	*	оздоровительной задач	
подготовительной, основной,	психических, возрастных особенностей	проведенного занятия	
	занимающихся. Методика		
занятия.	построения и проведения		
Решил задачи	занятия в зависимости от		
образовательной,	вида спорта. Структура		
оздоровительной части	учебно-тренировочного		
проведенного занятия	занятия. Вводно-		
	подготовительная, основная,		
	заключительная части		
	занятия. Решение		
	образовательной,		
	оздоровительной задач		
TD 2	проведенного урока.	1.0	
Тема 2. Формы,	Методика	1.Знает и применяет на	
средства, методы	корригирующей гимнастики	практике: методику	
самостоятельных занятий	для глаз. Основы методики	корригирующей гимнастики	
физкультурно-спортивной	самомассажа. Упражнения,	для глаз, владеет основами	
деятельностью.	формирующие мышечный	методики самомассажа.	
Применял на практике:	корсет, поддерживающие	2.Выполняет упражнения,	
методику корригирующей	осанку в комфортном	формирующие мышечный	
гимнастики для глаз, владеет	состоянии. Дыхательные	корсет, поддерживающие	
основами методики	упражнения. Упражнения	осанку в комфортном	
самомассажа.	релаксирующего характера.	состоянии. Дыхательные	
Демонстрировал	Упражнения стретчинга.	упражнения. Упражнения	
упражнения, формирующие	Методика соединения	релаксирующего характера.	
мышечный корсет,	упражнений формирующих	Упражнения стретчинга.	
поддерживающие осанку в	двигательные способности с	3. Владеет методикой	
комфортном состоянии,	коррекцией выраженных	соединения упражнений	
дыхательные упражнения,	изменений в физическом	формирующих двигательные	
упражнения релаксирующего	развитии.	способности с коррекцией	
характера, упражнения		выраженных изменений в	
стретчинга.		физическом развитии.	
Овладел методикой			
соединения упражнений			
формирующих двигательные			
способности с коррекцией			
выраженных изменений в			
физическом развитии.			
Тема 3. Самоконтроль	Диагностика и	Осуществляет диагностику	
занимающихся	самодиагностика состояния	и самодиагностику состояния	
физическими	организма при регулярных	организма при регулярных	
упражнениями и спортом	занятиях физическими	занятиях физическими	
1.Осуществляет	упражнениями и спортом.	упражнениями и спортом.	
диагностику и	Врачебный контроль, его	Самостоятельно осуществляет	
самодиагностику состояния	содержание.	контроль, знает его основные	
организма при регулярных	Педагогический контроль,	методы, показатели и ведет	
занятиях физическими	его содержание.	дневник самоконтроля.	
упражнениями и спортом.	Самоконтроль, его основные	Использует методы стандартов,	
2.Самостоятельно	методы, показатели и	антропометрических индексов,	
осуществляет самоконтроль,	дневник самоконтроля.	номограмм функциональных	
знает его основные методы,	Использование методов	проб, упражнений-тестов для	
показатели и ведет дневник	стандартов,	оценки физического развития,	
самоконтроля.	антропометрических	телосложения.	

антропометрических

номограмм

индексов,

методы

телосложения,

функционального

состояния

самоконтроля. 3.Использует

стандартов, функциональных проб, организма, физической антропометрических упражнений-тестов для подготовленности. номограмм Корректирует содержание индексов, оценки физического развития, методики занятий физическими функциональных проб, телосложения, упражнений-тестов для функционального состояния упражнениями и спортом по оценки физического развития, физической результатам показателей организма, телосложения, подготовленности. функционального состояния Коррекция содержания и физической занятий организма, методики подготовленности. физическими упражнениями 4. Корректирует содержание и и спортом по результатам методики занятий показателей физическими упражнениями и спортом по результатам показателей Тема 4. Корректировка Коррекция осанки 1.Определяет средства и содержания методики занятий самоконтроля формы за физическими упражнениями состоянием здоровья. самостоятельных занятий и спортом по результатам 2.Оценивает уровень физкультурно-спортивной показателей контроля. физического деятельностью состояния 1.Определял средства и здоровья (экспресс-оценка физического здоровья. формы самоконтроля состоянием здоровья. 3.Способен к коррекции уровень 2.Оценивал использованию И физического состояния методики занятий физическими здоровья (экспресс-оценка упражнениями и спортом по физического здоровья. результатам показателей 3. Корректировал осанку контроля. показал способность к использованию методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. 5. Общие Озвучены общие Тема положения Профессиональнопрофессиональноположения профессиональноприкладной физической прикладной физической физическая прикладная (ППФП) Личная подготовки. подготовки. подготовка социально-экономическая Определены понятия ППФП, ее студентов необходимость специальной цели, задачи, средства, место 1.Озвучивает общие психофизической ППФП в системе физического положения профессиональноподготовки человека воспитания студентов, прикладной физической труду. Определение понятия факторы, определяющие подготовки. ППФП, ее цели, задачи, конкретное содержание ППФП. 2.Определяет понятия ППФП, средства. Место ППФП в Озвучена методика подбора ее цели, задачи, средства, системе физического средств ППФП, организацию, системе студентов. формы и средства ППФП ст в место ППФП В воспитания физического воспитания определяющие вузе. Факторы, студентов, факторы, конкретное содержание Показана способность конкретное ППФП. Методика подбора осуществлять определяющие контроль ΠΠΦΠ. содержание ΠΠΦΠ. средств эффективностью 3.Озвучивает методику Организация, формы профессионально-прикладной подбора средств ΠΠΦΠ, средства ППФП студентов в физической подготовленности. организацию, формы вузе. Контроль Раскрыто содержание основных средства ППФП эффективностью факторов. В вузе. определяющих 4.Способен осуществлять профессионально-ППФП будущего специалиста контроль за эффективностью прикладной физической данного профиля; профессионально-прикладной подготовленности дополнительные факторы, физической студентов. Основные оказывающие влияние на ППФП подготовленности. факторы, содержание определяющие по 5.Знает ΠΠΦΠ избранной профессии; основное основные будущего содержание ППФП будущего факторы, определяющие специалиста данного ППФП будущего специалиста профиля; дополнительные бакалавра.

данного профиля;	факторы, оказывающие	Показано знание зачетные	
дополнительные факторы,	влияние на содержание	требования и нормативы по	
оказывающие влияние на	ППФП по избранной	ППФП по годам обучения	
содержание ППФП по	профессии; основное	(семестрам) для студентов	
избранной профессии;	содержание ППФП	факультета	
основное содержание ППФП	будущего бакалавра;		
будущего бакалавра. 6.Знает	прикладные виды спорта и		
зачетные требования и	их элементы. Зачетные		
нормативы по ППФП по	требования и нормативы по		
годам обучения (семестрам)	ППФП по годам обучения		
для студентов факультета	(семестрам) для студентов		
, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	факультета		
Тема 6. Средства и	Техника безопасности	Соблюдает технику	
формы профессионально-	при использовании средств	безопасности при	
прикладной физической	ППФП. Цель и задачи	использовании средств ППФП.	
подготовки (ППФП)	производственной	Цель и задачи	
педагога. Техника	гимнастики. Утренняя	производственной гимнастики.	
безопасности при	гигиеническая гимнастика.	Регулярно выполняет	
организации занятий	Дополнительные средства	утреннюю гигиеническую	
Соблюдал технику	повышения	гимнастику. Использует	
безопасности при	работоспособности.	дополнительные средства	
использовании средств	Физкультурно-спортивные	повышения работоспособности,	
ППФП. Цель и задачи	занятия для активного	физкультурно-спортивные	
производственной	отдыха и повышения	занятия для активного отдыха и	
гимнастики.	функциональных	повышения функциональных	
Регулярно выполнял	возможностей организма.	возможностей организма.	
утреннюю гигиеническую	Техника безопасности при	- 10 opt annound.	
гимнастику. Использовал	использовании средств		
дополнительные средства	ППФП. Цель и задачи		
повышения	производственной		
работоспособности,	гимнастики. Утренняя		
физкультурно-спортивные	гигиеническая гимнастика.		
занятия для активного отдыха	Дополнительные средства		
и повышения	повышения		
функциональных	работоспособности.		
возможностей организма	Физкультурная пауза.		
возможноется организма	Физкультурная минутка.		
Тема 7. Методика	Группы средств ППФП.	Знает содержание групп	
подбора средств	Прикладные физические	средств ППФП. Примеряет	
самостоятельного освоения	упражнения и отдельные	прикладные физические	
отдельных элементов	элементы различных видов	упражнения и отдельные	
профессионально-	спорта. Прикладные виды	элементы различных видов	
прикладной физической	спорта. Прикладные виды спорта (их целостное	спорта, прикладные виды	
подготовки. Техника	применение).	спорта, прикладные виды спорта (их целостное	
безопасности при	Оздоровительные силы	применение).	
организации занятий	природы и гигиенические	Использует	
Показал содержание	факторы. Вспомогательные	оздоровительные силы природы	
групп средств ППФП.	средства, обеспечивающие	и гигиенические факторы,	
Применял прикладные	качество учебного процесса	вспомогательные средства,	
физические упражнения и	1	обеспечивающие качество	
физические упражисния и	і по паэпенту іншін	LANGUIGERINGUITIU KAMEUTKO	
отпеньные энементы поэ	по разделу ППФП.		
отдельные элементы раз-	Методика подбора	учебного процесса по разделу	
личных видов спорта,	Методика подбора упражнений различной	учебного процесса по разделу ППФП.	
личных видов спорта, прикладные виды спорта (их	Методика подбора упражнений различной направленности.	учебного процесса по разделу ППФП. Владеет методикой	
личных видов спорта, прикладные виды спорта (их целостное применение).	Методика подбора упражнений различной направленности. Прикладные физические	учебного процесса по разделу ППФП. Владеет методикой подбора упражнений различной	
личных видов спорта, прикладные виды спорта (их целостное применение). Использовал	Методика подбора упражнений различной направленности. Прикладные физические упражнения и отдельные	учебного процесса по разделу ППФП. Владеет методикой	
личных видов спорта, прикладные виды спорта (их целостное применение). Использовал оздоровительные силы	Методика подбора упражнений различной направленности. Прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов	учебного процесса по разделу ППФП. Владеет методикой подбора упражнений различной	
личных видов спорта, прикладные виды спорта (их целостное применение). Использовал оздоровительные силы природы и гигиенические	Методика подбора упражнений различной направленности. Прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта. Прикладные виды	учебного процесса по разделу ППФП. Владеет методикой подбора упражнений различной	
личных видов спорта, прикладные виды спорта (их целостное применение). Использовал оздоровительные силы природы и гигиенические факторы, вспомогательные	Методика подбора упражнений различной направленности. Прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта. Прикладные виды спорта (их целостное	учебного процесса по разделу ППФП. Владеет методикой подбора упражнений различной	
личных видов спорта, прикладные виды спорта (их целостное применение). Использовал оздоровительные силы природы и гигиенические факторы, вспомогательные средства, обеспечивающие	Методика подбора упражнений различной направленности. Прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта. Прикладные виды спорта (их целостное применение).	учебного процесса по разделу ППФП. Владеет методикой подбора упражнений различной	
личных видов спорта, прикладные виды спорта (их целостное применение). Использовал оздоровительные силы природы и гигиенические факторы, вспомогательные средства, обеспечивающие качество учебного процесса	Методика подбора упражнений различной направленности. Прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта. Прикладные виды спорта (их целостное применение). Оздоровительные силы	учебного процесса по разделу ППФП. Владеет методикой подбора упражнений различной	
личных видов спорта, прикладные виды спорта (их целостное применение). Использовал оздоровительные силы природы и гигиенические факторы, вспомогательные средства, обеспечивающие качество учебного процесса по разделу ППФП.	Методика подбора упражнений различной направленности. Прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта. Прикладные виды спорта (их целостное применение). Оздоровительные силы природы и гигиенические	учебного процесса по разделу ППФП. Владеет методикой подбора упражнений различной	
личных видов спорта, прикладные виды спорта (их целостное применение). Использовал оздоровительные силы природы и гигиенические факторы, вспомогательные средства, обеспечивающие качество учебного процесса	Методика подбора упражнений различной направленности. Прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта. Прикладные виды спорта (их целостное применение). Оздоровительные силы	учебного процесса по разделу ППФП. Владеет методикой подбора упражнений различной	

различной направленности.	качество учебного процесса по разделу ППФП.		
Тема 8. Методы	Виды	Применяет средства	
регулирования	разнонаправленной	физической культуры в	
психоэмоционального	гимнастики: дыхательной,	регулировании	
состояния, применяемые в	для глаз, суставной,	психоэмоционального и	
учебной деятельности, при	координационной,	функционального состояния	
занятиях физической	релаксирующей,	студентов в период учебных	
культурой и спортом	укрепляющей – успешно	занятий, экзаменационной	
Применял средства	применяемые в учебной,	сессии: Зоны управления	
физической культуры в	профессиональной,	организмом по А.А. Уманской.	
регулировании	деятельности для	Владеет основами	
психоэмоционального и	повышения	аутогенной тренировки как	
функционального состояния	работоспособности.	средства восстановления	
студентов в период учебных	Средства физической	организма, знаком с методикой	
занятий, экзаменационной	культуры в регулировании	применения самомассажа.	
сессии: Зоны управления	психоэмоционального и		
организмом по А.А.	функционального состояния		
Уманской.	студентов в период учебных		
Овладел основами	занятий, экзаменационной		
аутогенной тренировки как	сессии: Зоны управления		
средства восстановления	организмом по А.А.		
организма, знаком с	Уманской. Аутогенная		
методикой применения	тренировка как средство		
самомассажа.	восстановления организма.		
	Методика применения		
	самомассажа.		

11.3 Оценочные средства для промежуточной аттестации

Теоретические вопросы к зачету

- 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
- 2. Социально-биологические основы физической культуры.
- 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
- 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
- 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
- 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
- 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
- 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
- 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
- 11. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.
- 12. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)
- 13. Составление индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.
- 14. Методы самоконтроля при занятиях физической культурой.
- 15. Методика индивидуального подхода и применение средств направленного развития отдельных физических качеств.
- 16. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

11. Оценочные средства

11.1. ОС для входного контроля Тестовое задание для входного контроля

1. Под силой как физическим качеством понимается:

- а) способность поднимать тяжелые предметы
- б) психофизические свойства человека, обеспечивающие возможность противодействовать внешним силам за счет мышечных усилий
- в) психофизические свойства человека, обеспечивающие возможность противодействовать внешним силам за счет мышечных напряжений
- г) комплекс психофизических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему

2. Под гибкостью как физическим (двигательным качеством) понимается:

- а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона
- б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений
- в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев
- г) эластичность мышц и связок.

3. Техникой физических упражнений принято называть:

- а) способ целесообразного решения двигательной задачи
- б) способ организации движений при выполнении упражнений
- в) состав и последовательность движений при выполнении упражнений
- г) рациональную организацию двигательных действий

4. Активная гибкость – это когда движения выполняются за счет:

- а) отягощений
- б) веса собственного тела
- в) мышечных сокращений
- г) приведенных выше параметров одновременно
- 5. Во время индивидуальных занятий с закаливающими процедурами следует соблюдать ряд правил. Укажите, какой из перечисленных ниже процедур придерживаться не стоит.
- а) чем ниже температура воздуха, тем интенсивнее надо выполнять упражнения, так как нельзя допускать переохлаждения
- б) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, так как нельзя допускать перегревания организма
- в) не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении
- г) после занятия надо принять холодный душ

6. При формировании телосложения неэффективны:

- а) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы
- б) упражнения, способствующие снижению веса тела
- в) упражнения, объединённые в форме круговой тренировки
- г) упражнения, способствующие повышению быстроты движений
- 7. И для снижения мышечной массы, и для снижения веса тела можно применять упражнения с отягощением. Но при составлении комплексов упражнений для

увеличения мышечной массы рекомендуется:

- а) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к другой
- б) чередовать серии упражнений, включающие в работу различные мышечные группы
- в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

8. Для воспитания быстроты используются:

- а) подвижные и спортивные игры
- б) упражнения в беге с максимальной скоростью
- в) упражнения на быстроту реакции и частоту движений
- г) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью

9. Правильное дыхание характеризуется:

- а) более продолжительным вдохом
- б) более продолжительным выдохом
- в) вдохом через нос и выдохом через рот
- г) равной продолжительностью вдоха и выдоха

10. При выполнении упражнений вдох не следует делать вовремя:

- а) вращений и поворотов туловища
- Б) прогибаний туловища назад
- В) возращения в исходное положение после наклона
- Г) дыхание во время упражнений должно быт свободным

11. В уроках физической культуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части, потому что:

- а) так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
- б) выделение частей урока связано с необходимостью, управлять динамикой работоспособности занимающихся
- в) выделение частей урока требует Министерство образования
- г) перед уроком, как правило, ставятся три задачи, и каждая часть предназначена для решения одной из них

12. Укажите, какая последовательность в комплексе утренней гигиенической гимнастики должна выполняться (используя перечисленные ниже упражнения).

- 1. Дыхательные упражнения
- 2. Упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости
- 3. Потягивания
- 4. Бег с переходом на ходьбу
- 5. Ходьба с постепенным повышением частоты шагов
- 6. Прыжки
- 7. Поочередное напряжение и расслабление мышц
- 8. Бег в спокойном темпе
- a) 1,2,3,4, 5,6,7,8
- б) 7,5,8,6,2,3,2,1,4
- в) 3,7,5, 8,1,2,6,4,1
- г) 3,1,2, 4,7, 6,8,4

13. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения:

а) основы техники

- б) ведущего звена техники
- в) подводящих упражнений
- г) исходного положения

11.2. Текущий контроль

Содержание всех лекционных занятий обеспечивают возможность формирования компетенций, заявленных в программе. Контрольные мероприятия позволяют определить наличие, уровень и степень сформированности компетенцииУК-7.

Вопросы, вынесенные в содержание текущего контроля

Наименов	Характеристи	Показатели	Критерии	Шкала оценивания
ание	ка			
Тест	Система стандартизирова нных заданий, позволяющая автоматизироват ь процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося	Владеет теоретическим и сведениями	Осуществляет выбор объекта из предложенных вариантов	0 - не верно осуществляет выбор объекта из предложенных вариантов 1 - верно осуществляет выбор объекта из предложенных вариантов
			Устанавливает соответствие между предложенными объектами адекватные заданным требованиям	0 - не устанавливает соответствие между предложенными объектами адекватные заданным требованиям 1 - устанавливает соответствие между предложенными объектами адекватные заданным требованиям
			Перечисляет последовательно предложенные объекты в соответствии с заданными требованиями	0 - не перечисляет последовательно предложенные объекты в соответствии с заданными требованиями 1 - перечисляет последовательно предложенные объекты в соответствии с заданными требованиями
			Дополняет предложенную конструкцию в соответствии с заданными требованиями	0 - не дополняет предложенную конструкцию в соответствии с заданными требованиями 1 - дополняет предложенную конструкцию в соответствии с заданными требованиями
		Выполняет задания алгоритмическ ого характера	Выполняет задание используя ранее изученный алгоритм и соотносит полученный результат с одним из предложенных вариантов	0 - не правильно выбран вариант ответа 1 - правильно выбран вариант ответа
			Выполняет задание используя ранее изученный алгоритм без соотнесения полученного результата с одним из предложенных вариантов	0 - не найдено верное решение 1 - найдено верное решение

Контрольные вопросы к обязательным лекциям по учебной дисциплине «Физическая культура и элективные курсы по физической культуре».

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

1.1. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.

- 1.2. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества.
- 1.3. Социальные функции физической культуры и спорта. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
- 1.4. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке. Деятельностная сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда.
- 1.5. Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт. Основные положения организации физического воспитания в вузе.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

- 2.1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции. Функциональные системы организма. Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
- 2.2.Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
- 2.3. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Обмен веществ и энергии, кровь и кровообращение, сердце и сердечно-сосудистая система, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат (костная система, суставы, мышечная система), органы пищеварения и выделения, сенсорные системы, железы внутренней секреции, нервная система. Регуляция деятельности организма: гуморальная и нервная. Особенности функционирования центральной нервной системы. Рефлекторная природа двигательной деятельности. Образование двигательного навыка. Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности.
- 2.4. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды: активность и устойчивость психических функций, развитие речи и мышления, особенно на ранних этапах онтогенеза; нарушение биологических ритмов; внимание в условиях дефицита времени, эмоционального напряжения, стресса, его сосредоточение и переключение; работа в замкнутом пространстве; резко меняющиеся погодные условия, микроклимат; вибрация, укачивание, невесомость; проникающая радиация.

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья

- 3.1.Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье. Наследственность и меры здравоохранения. Их влияние на здоровье.
- 3.2. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека. Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе. 3.3. Система знаний о здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья. Методы определения индивидуально-психологических особенностей личности. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов. Направленность образа жизни студентов, ее характеристика. Способы регуляции образа жизни.

- 3.4.Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая саморегуляция.
- 3.5. Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка студентами и отражение в реальном поведении личности. Ориентация на здоровье у лиц, отнесенных к интериалам и экстериалам. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов. Сущность и значение использования психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности. Необходимость активности личности в приобщении к здоровому образу жизни. Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии использования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

- 4.1. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студента. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов.
- 4.2.Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году. Существующие типы изменения умственной работоспособности и их объяснение. Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов. Изменение физического и психического состояния студентов в период экзаменационной сессии. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
- 4.3.Особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов. Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью. Роль оздоровительно-спортивного лагеря в оптимизации условий жизнедеятельности студентов.
- 4.4.Показатели эффективного проведения учебных занятий по физической культуре для повышения работоспособности студентов в учебном дне и неделе. Особенности использования учебных занятий в специальном учебном отделении для повышения работоспособности студентов. Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учебном труде и спортивном совершенствовании.

Тема 5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания

- 5.1. Методические принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности. Принцип систематичности. Принцип динамичности (постепенное усиление развивающихся факторов).
- 5.2. Методы физического воспитания. Метод регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. Использование словесных и сенсорных методов. Основы обучения движениям (техническая подготовка).
- 5.3. Этапы обучения движениям. Первый этап ознакомление, первоначальное разучивание движения. Второй этап углубленное детализированное разучивание движения, формирование двигательного умения. Третий этап достижение двигательного мастерства, формирование двигательного навыка.
- 5.4. Воспитание физических качеств. Воспитание выносливости, силы, быстроты, ловкости (координации движений), гибкости. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.

- 5.5.Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП. Специальная физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки. Спортивная подготовка. Цели и задачи спортивной подготовки.
- 5.6.Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

Формы занятий физическими упражнениями. Урочные формы занятий. Неурочные формы занятий: индивидуальные самостоятельные занятия, самодеятельные групповые занятия, специализированные формы занятий (спортивные соревнования, физкультурные праздники и др.). Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия.

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

- 6.1.Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности. Управление процессом самостоятельных занятий. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.
- 6.2. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. ЧСС/ПАНО (частота сердечных сокращений/порог анаэробного обмена) у лиц разного возраста.
- 6.3. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.
- 6.4. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

- 7.1.Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Массовый спорт. Его цели и задачи. Спорт высших достижений. Спортивная классификация, ее структура. Национальные виды спорта. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Особенности организации учебных занятий по видам спорта в основном и спортивном отделениях. Специальные зачетные требования и нормативы.
- 7.2.Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности. Система студенческих спортивных соревнований внутривузовские, межвузовские, международные. Общественные студенческие спортивные организации и объединения. Международные студенческие спортивные соревнования.
- 7.3.Всемирные студенческие спортивные игры (универсиады). Участие студентов в Олимпийском движении. Нетрадиционные виды спорта и системы физических

упражнений. Оздоровительные системы физических упражнений по выбору цикла общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

- 7.4.Особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время студентов. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий в учебное и свободное время.
 - 7.5.Выбор видов спорта и систем физических упражнений с целью:
- -укрепления здоровья, коррекции отдельных недостатков физического развития и телосложения;
- -повышения функциональных возможностей организма;
- -психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности и овладения жизненно необходимыми умениями и навыками;
- -достижения наивысших спортивных результатов.
- 7.6. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, развивающих преимущественно выносливость, силу, скоростно-силовые качества и быстроту, гибкость, координацию движений (ловкость). Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающихся.

Tema 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений

- 8.1. Краткая историческая справка о виде спорта, системе физических упражнений (СФУ), характеристика возможностей данного вида спорта и СФУ на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса (для игроков разных линий, для разных весовых категорий и т.п.). Определение цели и задач спортивной подготовки (занятий СФУ) в условиях вуза.
- 8.2. Перспективное планирование подготовки. Текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: технической, физической, тактической и психической. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в данном виде спорта и СФУ. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения.
- 8.3. Календарь студенческих внутривузовских и вневузовских соревнований. Требования спортивной классификации и правила соревнований в избранном виде спорта.

Тема 9.Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

- 9.1. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи. Диспансеризация. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля.
- 9.2. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
- 9.3. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов

10.1.Краткая историческая справка. Личная необходимость психофизической подготовки человека к труду. Положения, определяющие социально-экономическую необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия

 $\Pi\Pi\Phi\Pi$, ее цели и задачи. Место $\Pi\Pi\Phi\Pi$ в системе физического воспитания. Основные факторы, определяющие конкретное содержание $\Pi\Pi\Phi\Pi$ студентов. Дополнительные факторы, влияющие на содержание $\Pi\Pi\Phi\Pi$.

- 10.2. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП в вузе. ППФП студентов на учебных занятиях и во внеучебное время. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.
- 10.3.Виды и формы профессионального труда бакалавра и специалиста. Основные и дополнительные факторы, определяющие ППФП будущих специалистов выпускников факультета. Условия их труда. Характер труда. Психофизические нагрузки. Бюджет рабочего и свободного времени специалиста данного профиля. Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, сезона.
- 10.4.Влияние географо-климатических, региональных условий на жизнедеятельность работников.
- 10.5. Содержание ППФП специалистов, относящихся к различным группам ИТР: прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, специальные качества и свойства личности, специальные качества, жизненно необходимые и прикладные умения и навыки. Прикладные виды спорта.

Тема 11. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра

- 11.1. Понятие «Производственная физическая культура (ПФК)», ее цели и задачи. Методические основы производственной физической культуры. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.
- 11.2. Производственная гимнастика вводная гимнастика; физкультурная пауза; физкультурная минутка; микропауза активного отдыха. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
- 11.3. Физическая культура и спорт в свободное время: утренняя гигиеническая гимнастика, утренние специально направленные занятия физическими упражнениями; попутная тренировка; физкультурно-спортивные занятия с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей.
- 11.4.Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры специалистов. Роль специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

Формы текущего контроля успеваемости студентов

В конце каждого семестра и учебного года студенты всех учебных отделений, выполнившие учебную программу, сдают зачет, включающий в себя теоретический и практический разделы. Студенты, временно освобожденные от практических занятий по физической культуре, представляют ведущему преподавателю справки, заверенные ВКК и на основании этого сдают зачет в форме защиты реферата, согласно темам, утвержденным кафедрой физкультурно-спортивных и медико-биологических дисциплин. Проверка усвоения теоретического раздела учебной программы по физической культуре проводится в форме ответов на контрольные вопросы в устной или письменной форме. Промежуточная аттестация проводится в форме устного опроса по теоретическому и методическому разделам программы. Студент, завершивший обучение по дисциплине «Физическая культура», должен обнаружить знания, соответствующие требованиям Государственного образовательного стандарта высшего образования по данной обязательной дисциплине.

Оценки «зачтено» заслуживает студент, выполнивший все требования изучаемого раздела дисциплины, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание

методического и практического учебного материала дисциплины, успешно выполнивший тестовые задания и ответивший на вопросы преподавателя, предусмотренные для зачета. Документ составлен в соответствии с требованиями ФГОС по направлению 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование, утвержденного приказом Минобрнауки РФ № 123 от 22.02.2018 . Настоящая программа не может быть воспроизведена ни в какой форме без предварительного письменного разрешения кафедры-разработчика программы

Maga

Разработчики: доцент

В.Р. Кузекевич