



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 **44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)**

Квалификация (степень) выпускника – **Бакалавр**

Форма обучения – **заочная**

Согласована с УМС ПИ ИГУ

Протокол №4 от «29» апреля 2020г.

Председатель _____ М.С.Павлова

Рекомендовано кафедрой:

Протокол № 8
От «22» апреля 2020г.

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 самостоятельной 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 личности, овладение средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, формирование готовности к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, развитие 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 учебно-воспитательном 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 «готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность».

Этапы формирования компетенций, заявленных в программе

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

1 КУРС - 1 этап (на уровне знаний и умений). В результате освоения компетенции УК-7 студент должен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
УК-7 (1 этап формирования компетенции)	ИДК _{УК7.1} Определяет личностный уровень физического развития и физической подготовленности	Знать: способы всестороннего и 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 собственный уровень физической подготовленности на должном уровне для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Знать: - способы самостоятельного совершенствования индивидуальных способностей, формирования основ здорового образа жизни и потребности в физической активности на основе регулярных занятий физическими упражнениями и спортом.</p> <p>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.</p> <p>Владеть: методикой использования 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.</p>

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 ЗЕТ, 72 часа

Вид учебной работы	Всего часов / зачетных единиц	Курс
		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
Тема 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, применяемые в 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	№№ разделов и тем данной дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых (последующих) дисциплин							
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 физической культуре	1.1 1.2	1.3. 1.4.	1.5 1.6	1.7 1.8	1.9 2.1	2.2 2.3	2.4 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

№ п/п	Наименование раздела и темы	Виды занятий в часах		
		Лекции	СРС	Всего
Раздел 1.				
Физическая культура как социальный и культурный феномен				
1	1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	2	4
2	1.2 Социально-биологические основы физической культуры		4	4
3	1.3 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья		4	4
4	1.4 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности		4	4
5	1.5 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания		4	4
6	1.6 Основы методики занятий физическими упражнениями		4	4
7	1.7 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений		4	4
8	1.8 Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений		4	4
9	1.9 Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра		4	4
Раздел 2.				
Основы методики физического самовоспитания и самоконтроль за состоянием здоровья				
10	2.1 Мотивация самостоятельных занятий физической культурой. Методика проведения учебно-тренировочного занятия		2	2
11	2.2 Формы, средства, методы самостоятельных	2	2	4

	занятий физкультурно-спортивной деятельностью			
12	2.3 Самоконтроль во время самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью	2	2	4
13	2.4 Корректировка содержания самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью		2	2
14	2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка		4	4
15	2.6 Средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) педагога. Техника безопасности при организации занятий		4	4
16	2.7 Методика подбора средств самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.		4	4
17	2.8 Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в учебной деятельности, при занятиях физической культурой и спортом		4	4
18	2.9 Профилактика профессиональных заболеваний педагога средствами физической культуры		4	4
Всего:		6	62	68

6. Перечень лекционных занятий

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

6.1. План самостоятельной работы студентов

№ недели	Тема	Вид СРС	Задание	Рекомендуемая литература	Кол-во часов
1-2	1.Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Работа с книгой Тезисное конспектирование Ответы на вопросы для самоконтроля Самотестирование Ведение дневника самоконтроля	<p>Учебное задание: закрепить пройденный материал, пользуясь следующим планом.</p> <p>Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.</p> <p>Вопросы для самоконтроля:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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? 	Основная: 1; 4. Дополнительная: 1;4	2
3-4	2.Социально-биологические основы физической культуры	Работа с книгой Тезисное конспектирование	<p>Учебное задание: закрепить пройденный материал, пользуясь следующим планом.</p> <p>Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма</p>	Основная: 4; 6. Дополнительная: 2;4;14.	4

			<p>под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.</p> <p>Вопросы для самоконтроля:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	Самотестирование. Ведение дневника самоконтроля	<p>Учебное задание: закрепить пройденный материал, пользуясь следующим планом.</p> <p>Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов 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.</p> <p>Вопросы для самоконтроля:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 	Основная: 4; 5. Дополнительная: 2;4;8.	4
7-8	4. Психологические основы учебного труда и	Работа с книгой Тезисное	<p>Учебное задание: закрепить пройденный материал, пользуясь следующим планом.</p>	Основная: 6.	4

	интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	конспектирование	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	Дополнительная: 9;13;14.	
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 физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Вопросы для самоконтроля: 1. Дайте характеристику формам, средствам и методам ОФП. 2. Дайте характеристику формам, средствам и методам СФП. 3. Характеризуйте структуру и направленность учебно-тренировочного занятия.	Основная: 1; 5;6. Дополнительная: 1;14.	4
11-12	6.Основы методики занятий физическими упражнениями	Работа с книгой Тезисное конспектирование	Учебное задание: закрепить пройденный материал, пользуясь следующим планом. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в	Основная: 1; 2; 3; 6. Дополнительная: 11.	4

			<p>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.</p> <p>Вопросы для самоконтроля:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Перечислите формы и содержание самостоятельных занятий. 2. Расскажите об организации самостоятельных занятий 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	<p>Учебное задание: закрепить пройденный материал, пользуясь следующим планом.</p> <p>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 студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. 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.</p> <p>Вопросы для самоконтроля:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Дайте определения понятиям «массовый спорт» и «спорт высших достижений», охарактеризуйте их цели и задачи. 2.Подумайте, что собой представляет современный 	Основная: 1. Дополнительная: 5;11	4

			<p>студенческий спорт?</p> <p>3.В чем заключаются особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе?</p> <p>4.Расскажите о системе студенческих спортивных соревнований.</p> <p>5.Подумайте, какие системы физических упражнений особенно популярны у молодежи и почему?</p>		
15-16	8.Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	Работа с книгой Тезисное конспектирование	<p>Учебное задание: закрепить пройденный материал, пользуясь планом.</p> <p>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.</p> <p>Вопросы для самоконтроля:</p> <p>1. Дайте характеристику особенностям воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.</p>	Основная: 1; 2; 3. Дополнительная: 5; 7; 11.	4
17-18	9.Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра	Работа с книгой Тезисное конспектирование	<p>ное задание: закрепить пройденный материал, пользуясь следующим планом.</p> <p>Производственная физическая культура (ПФК), ее цель и задачи, методические основы производственной физической культуры;</p> <p>Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время;</p> <p>Производственная гимнастика - вводная гимнастика;</p>	Основная: 1; 2; 3;6. Дополнительная: 1; 5;11.	4

			<p>физкультурная пауза; физкультурная минутка; микропауза активного отдыха;</p> <p>Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места, а течение рабочего дня:</p> <p>Физическая культура и спорт в свободное время специалиста: утренняя гигиеническая гимнастика, утренние специально направленные занятия физическими упражнениями; попутная тренировка; физкультурно-спортивные занятия с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей.</p> <p>Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями.</p> <p>Вопросы для самоконтроля:</p> <p>1. Подумайте, для чего нужна производственная физическая культура (ПФК), ее цель и задачи, перечислите методические основы производственной физической культуры.</p> <p>2. Расскажите, как влияют условия труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.</p> <p>3. Дайте характеристику производственной гимнастике: вводная гимнастика; физкультурная пауза; физкультурная минутка; микропауза активного отдыха.</p> <p>4. Составьте комплекс различных видов производственной гимнастики и определение их место в течение рабочего дня.</p>		
19-20	10. Мотивация самостоятельных занятий физической культурой. Методика проведения учебно-тренировочного занятия	Работа с книгой Тезисное конспектирование	<p>Учебное задание: закрепить пройденный материал, пользуясь следующим планом:</p> <p>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: 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-</p>	Основная: 1; 2; 5. Дополнительная: 1; 5; 11; 14.	2

			<p>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.</p> <p>Вопросы для самоконтроля:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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, методы самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью	Работа с книгой Тезисное конспектирование	<p>Учебное задание: закрепить пройденный материал, пользуясь следующим планом.</p> <p>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.</p> <p>Вопросы для самоконтроля:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перечислите основные методические принципы, лежащие в основе самостоятельных занятий. 2. Назовите формы, средства и методы самостоятельных занятий физическими упражнениями. 	Основная: 1. Дополнительная: 1; 5; 11.	2
23-24	12. Самоконтроль во время самостоятельных занятий физкультурно-спортивной	Работа с книгой Тезисное конспектирование	<p>Учебное задание: закрепить пройденный материал, пользуясь следующим планом.</p> <p>Диагностика и самодиагностика состояния организма при</p>	Основная: 1. Дополнительная: 9;	2

	деятельностью		<p>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. Определение средств и форм самоконтроля за состоянием здоровья. Уровень физического состояния и здоровья (экспресс-оценка физического здоровья по Г.Л. Апанасенко, 1988).</p> <p>Цели и задачи самоконтроля индивидуальных занятий. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Значение дневника самоконтроля. Виды педагогического контроля, его цель и 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, физической подготовленности. 1. Характеристика объективных данных самоконтроля (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление).</p> <p>2. Характеристика субъективных данных самоконтроля (самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность).</p> <p>3. Основные приемы самоконтроля (лестничная проба, проба с приседаниями, быстрота восстановления пульса, ортостатическая проба, проба Штанге).</p> <p>Вопросы для самоконтроля:</p> <p>1. Дайте характеристику объективным данным самоконтроля (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление).</p> <p>2. Дайте характеристику субъективным данным самоконтроля (самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность).</p> <p>3. Назовите основные приемы самоконтроля (лестничная проба, проба с приседаниями, быстрота восстановления пульса, ортостатическая проба, проба Штанге).</p>	10; 11; 13.	
25-26	13.Корректировка	Работа с книгой	Учебное задание: закрепить пройденный материал,	Основная:	2

	содержания самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью	Тезисное конспектирование	<p>пользуясь следующим планом.</p> <p>Коррекция осанки и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Изменение содержания занятий в зависимости от пола, возраста, уровня подготовленности.</p> <p>Вопросы для самоконтроля:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 	1. Дополнительная: 9; 10; 11;13.	
27-28	14.Профессионально-прикладная физическая подготовка	Работа с книгой Тезисное конспектирование	<p>Учебное задание: закрепить пройденный материал, пользуясь следующим планом.</p> <p>Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. Личная и социально-экономическая необходимость специальной 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.</p> <p>Вопросы для самоконтроля:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 	Основная: 5. Дополнительная: 10.	4
29-30	15.Средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП)	Работа с книгой Тезисное конспектирование	<p>Учебное задание: закрепить пройденный материал, пользуясь следующим планом.</p> <p>Техника безопасности при использовании средств ППФП. Цель и задачи производственной гимнастики. Утренняя</p>	Основная: 1; 4; 6. Дополнительная: 9; 11;13.	4

	<p>педагога. Техника безопасности при организации занятий</p>		<p>гигиеническая гимнастика. Дополнительные средства повышения работоспособности. Физкультурно-спортивные 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. 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.</p> <p>Вопросы для самоконтроля:</p> <p>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.</p> <p>2. Назовите средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) педагога, средства ППФП подобранные в соответствии с задачами ППФП будущих специалистов.</p> <p>3. Дайте характеристику коллективным формам восстановления работоспособности.</p> <p>4. Организация и проведение оздоровительно-рекреационных мероприятий в ППФП для детей педагогов. Организация и проведение оздоровительно-рекреационных мероприятий в ППФП педагогов.</p>		
31-32	<p>16. Методика подбора средств самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.</p>	<p>Работа с книгой Тезисное конспектирование</p>	<p>Учебное задание: закрепить пройденный материал, пользуясь следующим планом. 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</p>	<p>Основная: 5; 6. Дополнительная: 1; 2; 7; 10; 11; 13.</p>	4

			<p>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.</p> <p>Вопросы для самоконтроля: 1. Расскажите о влиянии занятий избранным видом спорта на организм занимающихся.</p>		
33-34	17. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в учебной деятельности, при занятиях физической культурой и спортом	Работа с книгой Тезисное конспектирование	<p>Учебное задание: закрепить пройденный материал, пользуясь следующим планом: Виды разнонаправленной гимнастики: дыхательной, для глаз, суставной, координационной, релаксирующей, укрепляющей – успешно применяемые в учебной, профессиональной, деятельности для повышения работоспособности.</p> <p>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.</p> <p>Вопросы для самоконтроля: 1. Перечислите средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период учебных занятий, экзаменационной сессии.</p>	Основная: 1; 6. Дополнительная: 5; 6; 7.	4
35-36	18. Профилактика профессиональных заболеваний педагога средствами физической культуры	Работа с книгой Тезисное конспектирование	<p>Учебное задание: закрепить пройденный материал, пользуясь следующим планом: Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной</p>	Основная: 4. Дополнительная: 2; 4; 6; 8.	4

			<p>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.</p> <p>Вопросы для самоконтроля:</p> <p>1.С какой целью необходимо выполнять упражнения для глаз?</p> <p>2.Для чего нужен правильно сформированный мышечный корсет?</p> <p>3.Какую роль выполняют дыхательные упражнения?</p>		
				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. Выпишите 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 упражнения с 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 составления комплекса упражнений выполняйте его в течение нескольких самостоятельных занятий. Составьте и выполните упражнения со скакалкой. После составления комплекса упражнений выполняйте его в течение нескольких 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 физкультурно-спортивной деятельностью

Методические указания: Существуют три формы самостоятельных занятий: УТГ, 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 культуры. Конкретные направления и организационные формы использования самостоятельных занятий зависят от пола, возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Подберите подходящие вам средства физической культуры: гигиенические, оздоровительно-рекреативные, общеподготовительные, профессионально-прикладные или лечебные.

Тема 2.3 Самоконтроль во время самостоятельных занятий физкультурно-спортивной 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 физкультурно-спортивной 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 2.6 Средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) педагога. Техника безопасности при организации занятий

Методические указания: выпишите 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 2.7 Методика подбора средств самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки

Методические указания: Выпишите 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, заполните дневник самоконтроля.

Тема 2.9 Профилактика 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. [Теоретическое обеспечение учебного процесса по физической культуре студентов вуза, Каргаполов В.П., Хотимченко А.В., 2019](#)
3. [Теория и методика обучения физической культуре, Тиссен П.П., Ботагариев Т.А., 2019](#)
4. [Физическая культура, Комплекс методических указаний и самостоятельных работ, Пронин М.В., 2019](#)
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. [Физическое воспитание в вузе, учебное пособие, Ботагариев Т.А., Тулегенов Е.К., Мамбетов Н.М., Аралбаев А.С., 2018](#)
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. [Здоровьесберегающая 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. 3экз.
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 CD-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]: научно-методический 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 научно-теоретический 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 для детей, скороговорки, считалки	www.detskieigry.ru/categorii/podvizhnost-igry/poveselis.ru
2	Сайт для родителей Игры для детей / Подвижные игры	www.tvoyrebenok.ru/kid_games.shtml

3	Подвижные игры, конкурсы для детей на улице, дома и для детских праздников	www.kindereducation.com/games.html ru.wikipedia.org/wiki
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 библиотека	URL: http://www.fessl.ru
10	Научная библиотека МГУ	URL: http://www.lib.msu.su
11	Справочная система	URL: http://www.d-inter.ru/telia
12	Всероссийская федерация волейбола	www.volley.ru
13	Обучение волейболу	www.vollemos.ru/?page_id=14 http://www.volleyball.ru/volleyballsport.ucoz.ru/www.gvcvolley.ru/www.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 университета информационных технологий	http://window.edu.ru/resource/386/78386
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)	
Наименование документа с указанием реквизитов Срок действия документа	Электронный адрес
Контракт № 17-03/15К/19 от 30.03. 2015г. Исполнитель: ООО «Айбукс» Срок действия: до 30.12.2020 г.	http://ibooks.ru/
Государственный контракт № 019 от 22.02.2011 г. Лицензионное соглашение № 31 от 22.02.2011 г. Исполнитель: ООО «Библиотех» Срок действия: бессрочный	https://isu.bibliotech.ru/
Информационное письмо от 13.09.2013 г. Исполнитель: ООО «Издательство Лань» Срок действия: бессрочный	http://e.lanbook.com/
ЭБС Руконт: бессрочный	http://rucont.ru

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

Специальные помещения: Аудитория оборудована специализированной мебелью на
 учебные аудитории для 170 рабочих мест, укомплектована техническими
 проведения занятий средствами обучения, служащими для представления
 лекционного типа, информации в большой аудитории. Для проведения занятий

индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие рабочей программе дисциплины «Физическая культура»: Аналоговая радиосистема SUREPG14/PG30 R10 800 - 812 MHz; Проектор BenQMW 860 USTI;

Специальные помещения: Помещение для самостоятельной работы Экран ClassicNorma 305*406 MW; Настенное крепление BENQ 0.6 WallMount; ноутбук LenovoB570

Аудитория оборудована специализированной мебелью на 30 рабочих мест, оснащена компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную 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. Техникou 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 скорости 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 скорости используются:

- а) подвижные и спортивные игры
- б) упражнения в беге с максимальной скоростью
- в) упражнения на скорость 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) возвращения в исходное положение после наклона
- Г) дыхание во время упражнений должно быть 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

- а) 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 компетенции: УК-7.

Вопросы, вынесенные в содержание текущего контроля

Наименование	Характеристика	Показатели	Критерии	Шкала оценивания
Тест	Система стандартизованных заданий, позволяющая автоматизировать 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	0 - не перечисляет последовательно предложенные объекты в соответствии с заданными требованиями

			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
			Дополняет предложенную конструкцию в соответствии с заданными требованиями	1 - дополняет предложенную конструкцию в соответствии с заданными требованиями
		Выполняет задания алгоритмического 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 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.

Тема 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.

Наименование	Характеристика	Показатели	Критерии	Шкала оценивания
Конспект	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой описание в письменной форме содержания книги, статьи и т.п. в заданном контексте	Способен целенаправленно анализировать информацию в заданном контексте	Выделяет значимые в заданном контексте понятия	0 - не выделил значимые в заданном контексте понятия
				1 - выделил не достаточное количество значимых в заданном контексте понятий
				2 - выделил достаточное количество значимых в заданном контексте понятий
			Выделяет значимые в заданном контексте факты	0 - не выделил значимые в заданном контексте факты
				1 - выделил не достаточное количество значимых в заданном контексте фактов
				2 - выделил достаточное количество значимых в заданном контексте фактов
			Выделяет значимые в заданном контексте положения	0 - не выделил значимые в заданном контексте положения
				1 - выделил не достаточное количество значимых в заданном контексте положений
				2 - выделил достаточное

			количество значимых в заданном контексте положений
Способен обобщать, конкретизировать и систематизировать полученную в результате анализа информацию в заданном контексте	Устанавливает отношения между понятиями (объектами) в заданном контексте, подтверждая их фрагментами конспектируемого текста	0 - не установил отношения между понятиями (объектами) в заданном контексте	
		1 - установил отношения между понятиями (объектами) в 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	
	Устанавливает причинно-следственные связи между фактами и положениями, подтверждая их фрагментами конспектируемого текста	0 - не установил причинно-следственные связи между фактами и положениями	
		1 - установил причинно-следственные 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 фрагментах 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, подтверждая их фрагментами конспектируемого текста	
Владеет культурой представления результатов работы в письменной форме	Соблюдает логическую последовательность в изложении материала	0 - нарушена логическая последовательность в изложении материала	
		1 - соблюдена логическая последовательность в большей части изложенного материала	
		2 - соблюдена логическая	

				последовательность при изложении материала
			Стиль представления конспекта соответствует стилю конспектируемого источника	0 - стиль представления конспекта соответствует стилю конспектируемого источника
				1- стиль представления конспекта соответствует стилю конспектируемого источника

Программа оценивания контролируемой компетенции:

Тема или раздел дисциплины	Шифр компетенции и формируемый признак компетенции	Показатель	Критерий оценивания	Наименование ОС	
				ТК	ПА
Раздел 1. Физическая культура как социальный феномен					
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной 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 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	Осознает значимость физической культуры и спорта как социальных феноменов 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 физической культуры. Имеет ценностные ориентации и положительное отношение к физической культуре и спорту. Озвучивает основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении	Собеседование	Зачет Тестирование
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.	1. Рассматривает организм человека как единую саморазвивающуюся и саморегулирующуюся биологическую систему. 2. Понимает воздействие природных и социально-экологических	Собеседование	Зачет

	обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, используя социально-биологические основы физической культуры	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	факторов на организм и жизнедеятельность человека. 3. Знает средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. 4. Понимает физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.		
Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности, используя основы здорового образа жизни и физическую культуру для обеспечения здоровья	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов 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	1. Характеризует здоровье человека как ценность и знает факторы, его определяющие. 2. Понимает взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. 3. Озвучивает содержание понятия Здоровый образ жизни и его составляющие. 4. Имеет позитивное личное отношение к здоровью как условию формирования здорового образа жизни. 5. Знает основные требования к организации здорового образа жизни, физического самовоспитания и самосовершенствования в здоровом образе жизни. 6. Представляет критерии эффективности здорового образа жизни	Собеседование	Зачет
Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании и работоспособности	УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, используя	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.	1. Регулирует динамику работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. 2. Знает основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. 3. Характеризует особенности использования	Собеседование	Зачет Тестирование

ности	средства физической культуры в регулировании работоспособности	Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда	средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда		
Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, средствами общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания	Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями.	1.Озвучивает методические принципы физического воспитания, методы 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.	Собеседование	Зачет Тестирование
Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и	УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, используя основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена	1.Обладает мотивацией и целенаправленностью 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.Участствует в спортивных соревнованиях.	Собеседование	Зачет Тестирование

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

		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 9. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра	УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в процессе профессиональной 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 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	Собеседование	Зачет Тестирование
Раздел 2. Основы методики физического воспитания и самовоспитания и самоконтроль за состоянием здоровья					
Тема 1. Мотивация самостоятельных занятий физической культурой. Методика проведения учебно-тренировочного занятия	УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, используя методику проведения учебно-тренировочного 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 у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.	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 учебно-тренировочного 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 учебно-	Собеседование	Зачет Тестирование

		Проведение части учебно-тренировочного занятия на группе студентов, с учетом физиологических, психических, возрастных особенностей занимающихся. Методика построения и проведения занятия в зависимости от вида спорта. Структура учебно-тренировочного занятия. Вводно-подготовительная, основная, заключительная части занятия. Решение образовательной, оздоровительной задач проведенного урока.	тренировочного занятия, водно-подготовительной, основной, заключительной части занятия. 6.Решает задачи образовательной, оздоровительной задач проведенного занятия		
Тема 2. Формы, средства, методы самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью	УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, используя формы, средства, методы самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью	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.	1.Знает и применяет на практике: методику корригирующей гимнастики для глаз, владеет основами методики самомассажа. 2.Выполняет упражнения, формирующие мышечный корсет, поддерживающие осанку в комфортном состоянии; дыхательные упражнения; упражнения релаксирующего характера; упражнения стретчинга. 3.Владеет методикой соединения упражнений, формирующих двигательные способности с коррекцией выраженных изменений в физическом развитии.	Собеседование	Зачет Тестирование
Тема 3. Самоконтроль во время самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью	УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, используя самоконтроль во время самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью	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. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб,	1.Определяет средства и формы самоконтроля за состоянием здоровья, уровень физического состояния и здоровья (экспресс-оценка физического здоровья по Г.Л. Апанасенко, 1988). 2. Осознает цели и задачи самоконтроля индивидуальных занятий, знает объективные и субъективные показатели самоконтроля. 3.Ведет дневник самоконтроля, знает виды педагогического контроля, его цель и задачи, основные методы самоконтроля, объективные и субъективные показатели самоконтроля. 4. Владеет методикой	Собеседование	Зачет Тестирование

		упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.	определения стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.		
Тема 4. Корректировка содержания самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью	УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, используя средствами самоконтроля время самостоятельных 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.	Собеседование	Зачет Тестирование
Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, используя средства ППФП	Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. Личная и социально-экономическая необходимость специальной 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;	1. Озвучивает общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. 2. Определяет понятия ППФП, ее цели, задачи, средства, место ППФП в системе физического воспитания студентов, факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. 3. Озвучивает методику подбора средств ППФП, организацию, формы и средства ППФП в вузе. 4. Способен осуществлять контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности. 5. Знает основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по	Собеседование	Зачет Тестирование

		основное содержание ППФП будущего бакалавра; прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам обучения (семестрам) для студентов факультета	избранной профессии; основное содержание ППФП будущего бакалавра. 6.Знает зачетные требования и нормативы по ППФП по годам обучения (семестрам) для студентов факультета		
Тема 6. Средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) педагога. Техника безопасности при организации занятий	УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, используя средства ППФП	Техника безопасности при использовании средств ППФП. Цель и задачи производственной гимнастики. Утренняя гигиеническая гимнастика. Дополнительные средства повышения работоспособности. Физкультурно-спортивные 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.	1.Понимает требования по технике безопасности при использовании средств ППФП. 2.Характеризует цель и задачи производственной гимнастики; утренней гигиенической гимнастики. 3. Владеет дополнительными средствами повышения работоспособности. 4. Способен проводить физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей организма. 5. Представляет цель и задачи производственной гимнастики.	Собеседование Инструктаж по ТБ	Тестирование
Тема 7. Методика подбора средств самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Техника безопасности при организации занятий	УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, используя методику подбора средств самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	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 видов спорта. Прикладные виды спорта (их целостное применение). Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Вспомогательные средства, обеспечивающие качество учебного процесса по разделу ППФП.	1.Характеризует группы средств ППФП; прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта. 2. Различает прикладные виды спорта (их целостное применение). 3. Использует оздоровительные силы природы и гигиенические факторы, вспомогательные средства, обеспечивающие качество учебного процесса по разделу ППФП. 5. Владеет методикой подбора упражнений различной направленности.	Собеседование	Зачет Тестирование
Тема 8. Методы регулирования	УК-7: Способен поддерживать	Виды разнонаправленной гимнастики: дыхательной, для глаз, суставной,	1.Характеризует средства физической культуры в регулировании	Собеседование	Тестирование

я психоэмоционального состояния, применяемые в учебной деятельности, при занятиях физической культурой и спортом	должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, используя методы регулирования психоэмоционального состояния.	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.	психоэмоционального и функционального состояния студентов в период учебных занятий, экзаменационной сессии. 2. Различает зоны управления организмом по А.А. Уманской. 3. Имеет представление о содержании аутогенной тренировки как средства восстановления организма. 4. Знает методику применения самомассажа.		
--	---	--	---	--	--

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

Тема	Индекс и уровень формируемой компетенции	ОС	Содержание задания
Раздел 1. Физическая культура как социальный феномен			
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Базовый уровень УК-7	Тестирование	<ol style="list-style-type: none"> 1.Покажите значимость физической культуры и спорта как социальных феноменов общества. 2.Расскажите о современном состоянии физической культуры и спорта. 3.Раскройте содержание федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». 4.Дайте представление о структуре физической культуры личности. 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. Социально-биологические основы физической культуры	Базовый уровень УК-7	Устный опрос	<ol style="list-style-type: none"> 1.Рассмотрите организм человека как единую саморазвивающуюся и саморегулирующуюся биологическую систему. 2.Прокомментируйте воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. 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.

<p>Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья</p>	<p>Базовый уровень УК-7</p>	<p>Собеседование</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Характеризуйте здоровье человека как ценность и знает факторы, его определяющие. 2. Покажите взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. 3. Раскройте содержание понятия здоровый образ жизни и его составляющих. 4. Покажите личное отношение к здоровью как условию формирования здорового образа жизни. 5. Перечислите основные требования к организации здорового образа жизни, физического самовоспитания и самосовершенствования в здоровом образе жизни. 6. Представьте критерии эффективности здорового образа жизни
<p>Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p>	<p>Базовый уровень УК-7</p>	<p>Анкетирование</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перечислите основы регулирования динамики работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. 2. Назовите основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. 3. Характеризуйте особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда
<p>Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания</p>	<p>Базовый уровень УК-7</p>	<p>Письменный опрос</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Озвучьте методические принципы физического воспитания, методы физического воспитания, основы обучения движениям. 2. Подумайте, что составляет основы совершенствования физических качеств. 3. Расскажите о формировании психических качеств в процессе физического воспитания. 4. Раскройте содержание разделов «общая физическая подготовка», назовите ее цели и задачи, специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, ее цели и задачи. 5. Воспроизведите основные формы занятий физическими упражнениями.
<p>Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	<p>Базовый уровень УК-7</p>	<p>Терминологический диктант</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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.
<p>Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений</p>	<p>Базовый уровень УК-7</p>	<p>Составление комплексов упражнений</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. 4. Назовите современные и популярные системы физических упражнений. 5. Проведите

			обоснование индивидуального выбора вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. 6.Характеризуйте основные группы видов спорта и систем физических упражнений
Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	Базовый уровень УК-7	Тестирование	1.Характеризуйте особенности воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. 2.Озвучьте специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. 3. Ознакомьтесь с календарем студенческих соревнований университета
Тема 9. Физическая культура и профессиональная деятельность бакалавра	Базовый уровень УК-7	Составление и демонстрация комплекса упражнений	1.Дайте определение содержанию понятий «Производственная физическая культура». «Производственная гимнастика» 2.Назовите особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. 3.Проводите профилактику профессиональных заболеваний и 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. Методика физического воспитания и самовоспитания: общая и специальная физическая подготовка.			
Тема 1. Мотивация самостоятельных занятий физической культурой. Методика проведения учебно-тренировочного занятия	Базовый уровень УК-7	Конспект 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 у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Проведение части учебно-тренировочного занятия на группе студентов, с учетом физиологических, психических, возрастных особенностей занимающихся. Методика построения и проведения занятия в зависимости от вида спорта. Структура учебно-тренировочного занятия. Вводно-подготовительная, основная, заключительная части занятия. Решение образовательной, оздоровительной задач проведенного урока.
Тема 2. Формы, средства, методы самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью	Базовый уровень УК-7	Дневник самоконтроля	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.
Тема 3. Самоконтроль во время самостоятельных занятий физкультурно-спортивной	Базовый уровень УК-7	Дневник самоконтроля	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

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, физической подготовленности.
Тема 4. Корректировка содержания самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью	Базовый уровень УК-7	Демонстрация содержания самостоятельных занятий	Коррекция осанки и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Базовый уровень УК-7	Демонстрация 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 профессионально-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. Физкультурно-спортивные 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 самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-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 психоэмоционального состояния, применяемые в учебной деятельности, при занятиях физической культурой и спортом	Базовый уровень УК-7	Диагностика психоэмоционального 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.

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

Результат диагностики сформированности компетенций	Показатель	Критерий оценивания	Соответствие/не соответствие	Зачет
Раздел 1. Физическая культура как социальный феномен				
<p>Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</p> <p>Осознает значимость физической культуры и спорта как социальных феноменов общества.</p> <p>Представляет современное состояние физической культуры и спорта.</p> <p>Знает содержание федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».</p> <p>Имеет представление о структуре физической культуры личности.</p> <p>Осознает ценности физической культуры.</p> <p>Имеет ценностные ориентации и положительное отношение к физической культуре и спорту.</p> <p>Озвучивает основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении</p>	<p>Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении</p>	<p>Раскрыта значимость физической культуры и спорта как социальных феноменов общества.</p> <p>Представлено современное состояние физической культуры и спорта.</p> <p>Продемонстрировано знание содержание федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».</p> <p>Раскрыто представление о структуре физической культуры личности.</p> <p>Озвучены ценности физической культуры.</p> <p>Названы ценностные ориентации и положительное отношение к физической культуре и спорту.</p> <p>Озвучены основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении</p>		
<p>Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры</p> <p>1. Рассматривает организм человека как единую саморазвивающуюся и саморегулирующуюся биологическую систему.</p> <p>2. Понимает воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.</p> <p>3. Знает средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.</p> <p>4. Понимает</p>	<p>Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием</p>	<p>Раскрыто понимание организма человека как единой саморазвивающейся и саморегулирующейся биологической системы.</p> <p>Озвучено воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.</p> <p>Продемонстрировано знание средств физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.</p> <p>Показано понимание физиологических механизмов и закономерностей совершенствования отдельных</p>		

<p>физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.</p>	<p>направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды</p>	<p>систем организма под воздействием направленной физической тренировки.</p>		
<p>Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.</p> <p>1. Характеризует здоровье человека как ценность и знает факторы, его определяющие.</p> <p>2. Понимает взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.</p> <p>3. Озвучивает содержание понятия Здоровый образ жизни и его составляющие.</p> <p>4. Имеет позитивное личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.</p> <p>5. Знает основные требования к организации здорового образа жизни, физического самовоспитания и самосовершенствования в здоровом образе жизни.</p> <p>6. Представляет критерии эффективности здорового образа жизни</p>	<p>Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов 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</p>	<p>Дана характеристика здоровья человека как ценности, раскрыты факторы, его определяющие.</p> <p>Показано понимание взаимосвязи общей культуры студента и его образа жизни.</p> <p>Озвучено содержание понятия «Здоровый образ жизни и его составляющие».</p> <p>Продемонстрировано позитивное личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.</p> <p>Раскрыты основные требования к организации здорового образа жизни, физического самовоспитания и самосовершенствования в здоровом образе жизни.</p> <p>Представлены критерии эффективности здорового образа жизни</p>		
<p>Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p> <p>1. Регулирует динамику работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие.</p> <p>2. Знает основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.</p> <p>3. Характеризует особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения</p>	<p>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</p>	<p>Дана характеристика динамики работоспособности в учебном году и факторам, ее определяющих.</p> <p>Показано знание основных причин изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.</p> <p>Характеризованы особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда</p>		

<p>эффективности учебного труда</p>				
<p>Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания 1. Озвучивает методические принципы физического воспитания, методы 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.</p>	<p>Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями.</p>	<p>Озвучены методические принципы физического воспитания, методы физического воспитания, основы обучения движениям. Представлены основы совершенствования физических качеств. Показано, как и какие психические качества формируются в процессе физического воспитания. Показано знание содержания разделов «общая физическая подготовка», раскрыты ее цели и задачи, специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, ее цели и задачи. Воспроизведены формы занятий физическими упражнениями.</p>		
<p>Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями 1. Обладает мотивацией и целенаправленностью самостоятельных занятий, знает формы и содержание самостоятельных занятий. 2. Организует 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.</p>	<p>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</p>	<p>Раскрыто содержание самостоятельных занятий, знает формы и содержание самостоятельных занятий. Организованы и проводятся самостоятельные занятия физическими упражнениями различной направленности. Осуществлено планирование и управление самостоятельными занятиями, знает границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Показано содержание осуществляемого самоконтроля за эффективностью самостоятельных занятий. Показано участие в спортивных соревнованиях.</p>		

	<p>эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.</p>			
<p>Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений</p> <p>1.Показал представление о структуре массового спорта и спорта высших достижений, их целях и задачах. Спортивная классификация.</p> <p>2.Знает особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.</p> <p>3.Воспринимает спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.</p> <p>4.Знаком с современными и популярными системами физических упражнений.</p> <p>5.Обладает мотивацией и имеет обоснование индивидуального выбора вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.</p> <p>6.Знаком с характеристикой основных групп видов спорта и систем физических упражнений</p>	<p>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 студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений</p>	<p>Показано представление о структуре массового спорта и спорта высших достижений, их целях и задачах. Спортивная классификация.</p> <p>Знает особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Воспринимает спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.</p> <p>Знаком с современными и популярными системами физических упражнений. Обладает мотивацией и имеет обоснование индивидуального выбора вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Знаком с характеристикой основных групп видов спорта и систем физических упражнений</p>		
<p>Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений</p> <p>1.Характеризует особенности воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.</p> <p>2.Озвучивает специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений.</p> <p>3.Знаком с календарем студенческих соревнований университета</p>	<p>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</p>	<p>Характеризованы особенности воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Озвучены специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений.</p> <p>Ознакомлен с календарем студенческих соревнований университета</p>		

	занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений.			
<p>Тема 9. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра</p> <p>1. Дает определение содержанию понятий «Производственная физическая культура. Производственная гимнастика»</p> <p>2. Знает особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.</p> <p>3. Проводит профилактику профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.</p> <p>4. Использует дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.</p> <p>5. Осознает роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в коллективе.</p>	<p>Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.</p> <p>Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.</p> <p>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 коллективе.</p>	<p>Дано определение содержанию понятий «Производственная физическая культура. Производственная гимнастика»</p> <p>Названы особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.</p> <p>Раскрыто содержание профилактики профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры</p> <p>Дана характеристика дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности.</p> <p>Показано осознание роли будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.</p>		
Раздел 2. Основы методики физического самовоспитания и самоконтроль за состоянием здоровья				
<p>Тема 1. Мотивация самостоятельных занятий физической культурой. Методика проведения учебно-тренировочного занятия</p> <p>Показал значимость физической культуры, обладает мотивацией и целенаправленностью самостоятельных занятий, взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.</p> <p>Овладел методикой проведения части учебно-тренировочного занятия на группе студентов, с учетом физиологических, психических, возрастных особенностей занимающихся. Овладел методикой построения и проведения занятия в зависимости от вида</p>	<p>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.</p>	<p>1. Осознает значимость физической культуры, обладает мотивацией и целенаправленностью самостоятельных занятий.</p> <p>2. Видит взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.</p> <p>3. Владеет методикой проведения части учебно-тренировочного занятия на группе студентов, с учетом физиологических, психических, возрастных особенностей занимающихся.</p> <p>4. Владеет методикой построения и проведения занятия в зависимости от вида спорта.</p> <p>5. Имеет представление о структуре учебно-тренировочного занятия, водно-подготовительной, основной,</p>		

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

<p>упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p> <p>4.Корректирует содержание и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей</p>	<p>функционального состояния организма, физической подготовленности.</p> <p>Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей</p>	<p>упражнениями и спортом по результатам показателей</p>		
<p>Тема 4. Корректировка содержания самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью</p> <p>1.Определял средства и формы самоконтроля за состоянием здоровья.</p> <p>2.Оценивал уровень физического состояния и здоровья (экспресс-оценка физического здоровья).</p> <p>3. Корректировал осанку и показал способность к использованию методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>	<p>Коррекция осанки и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>	<p>1.Определяет средства и формы самоконтроля за состоянием здоровья.</p> <p>2.Оценивает уровень физического состояния и здоровья (экспресс-оценка физического здоровья).</p> <p>3.Способен к коррекции осанки и использованию методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>		
<p>Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов</p> <p>1.Озвучивает общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p>2.Определяет понятия ППФП, ее цели, задачи, средства, место ППФП в системе физического воспитания студентов, факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.</p> <p>3.Озвучивает методику подбора средств ППФП, организацию, формы и средства ППФП в вузе.</p> <p>4.Способен осуществлять контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности.</p> <p>5.Знает основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по</p>	<p>Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. Личная и социально-экономическая необходимость специальной 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</p>	<p>Озвучены общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p>Определены понятия ППФП, ее цели, задачи, средства, место ППФП в системе физического воспитания студентов, факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Озвучена методика подбора средств ППФП, организацию, формы и средства ППФП ст в вузе.</p> <p>Показана способность осуществлять контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности. Раскрыто содержание основных факторов, определяющих ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего бакалавра.</p> <p>Показано знание зачетные требования и нормативы по ППФП по годам обучения (семестрам) для студентов</p>		

<p>избранной профессии; основное содержание ППФП будущего бакалавра. 6.Знает зачетные требования и нормативы по ППФП по годам обучения (семестрам) для студентов факультета</p>	<p>содержание ППФП будущего бакалавра; прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам обучения (семестрам) для студентов факультета</p>	<p>факультета</p>		
<p>Тема 6. Средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки педагога. (ППФП) Техника безопасности при организации занятий Соблюдал технику безопасности при использовании средств ППФП. Цель и задачи производственной гимнастики. Регулярно выполнял утреннюю гигиеническую гимнастику. Использовал дополнительные средства повышения работоспособности, физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей организма</p>	<p>Техника безопасности при использовании средств ППФП. Цель и задачи производственной гимнастики. Утренняя гигиеническая гимнастика. Дополнительные средства повышения работоспособности. Физкультурно-спортивные 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.</p>	<p>Соблюдает технику безопасности при использовании средств ППФП. Цель и задачи производственной гимнастики. Регулярно выполняет утреннюю гигиеническую гимнастику. Использует дополнительные средства повышения работоспособности, физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей организма.</p>		
<p>Тема 7. Методика подбора средств самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Техника безопасности при организации занятий Показал содержание групп средств ППФП. Применял прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта, прикладные виды спорта (их целостное применение). Использовал оздоровительные силы природы и гигиенические факторы, вспомогательные средства, обеспечивающие качество учебного процесса по разделу ППФП. Овладел методикой подбора упражнений различной направленности.</p>	<p>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 видов спорта. Прикладные виды спорта (их целостное применение). Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Вспомогательные средства, обеспечивающие качество учебного процесса по разделу ППФП.</p>	<p>Знает содержание групп средств ППФП. Примеряет прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта, прикладные виды спорта (их целостное применение). Использует оздоровительные силы природы и гигиенические факторы, вспомогательные средства, обеспечивающие качество учебного процесса по разделу ППФП. Владеет методикой подбора упражнений различной направленности.</p>		
<p>Тема 8. Методы регулирования</p>	<p>Виды разнонаправленной</p>	<p>Применяет средства физической культуры в</p>		

<p>психоэмоционального состояния, применяемые в учебной деятельности, при занятиях физической культурой и спортом</p> <p>Применял средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период учебных занятий, экзаменационной сессии: Зоны управления организмом по А.А. Уманской.</p> <p>Овладел основами аутогенной тренировки как средства восстановления организма, знаком с методикой применения самомассажа.</p>	<p>гимнастики: дыхательной, для глаз, суставной, координационной, релаксирующей, укрепляющей – успешно применяемые в учебной, профессиональной, деятельности для повышения работоспособности.</p> <p>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.</p>	<p>регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период учебных занятий, экзаменационной сессии: Зоны управления организмом по А.А. Уманской.</p> <p>Владеет основами аутогенной тренировки как средства восстановления организма, знаком с методикой применения самомассажа.</p>		
--	--	---	--	--

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. Техникou 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) возвращения в исходное положение после наклона

г) дыхание во время упражнений должно быть 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 Министерства 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

а) 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 компетенции: УК -7.

Вопросы, вынесенные в содержание текущего контроля

Наименование	Характеристика	Показатели	Критерии	Шкала оценивания
Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать 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 алгоритмического 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 интраиалам и экстраиалам. 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, самостоятельные 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.

Тема 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. Документ составлен в соответствии с требованиями ФГОС по направлению 44.03.05 «Педагогическое образование» (с двумя профилями подготовки), утвержденного приказом Минобрнауки РФ № 125 от 22 февраля 2018 г. Настоящая программа не может быть воспроизведена ни в какой форме без предварительного письменного разрешения кафедры-разработчика программы.

Разработчик: доцент

В.Р. Кузекевич

