Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»
Дата и время: 2024-02-21 00:00:00
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35e9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Кемеровский государственный университет»
Новокузнецкий институт (филиал)

Факультет психологии и педагогики

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета психологии
и педагогики
_____ Лозован Л.Я.
«12» 03 2020 г.

Рабочая программа дисциплины

Б1.О.01.06 Физическая культура

Направление подготовки
44.03.05. Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) подготовки
Начальное образование и Организация детского движения

Программа бакалавриата

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
Очная

Год набора 2020

Новокузнецк 2020

Лист внесения изменений

в РПД *Б1.О.01.06 Физическая культура*

Сведения об утверждении:

утверждена Ученым советом факультета психологии и педагогики
(протокол Ученого совета факультета № 7 от 12.03.2020 г.)

для ОПОП 2020 года набора на 2020 / 2021 учебный год
по направлению подготовки: 44.03.05. Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
направленность (профиль) **Начальное образование и Организация детского движения**

Одобрена на заседании методической комиссии факультета психологии и педагогики
протокол методической комиссии факультета № 6 от 05.03.2020 г.)

Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры педагогики и методики начального образования
(протокол № 7 от 03.03.2020 г.) Елькина О.Ю.
(Ф. И.О. зав. кафедрой)(Подпись)



Оглавление

1 Цель дисциплины 4
1.1 Формируемые компетенции 4
1.2 Индикаторы достижения компетенций 4
1.3 Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине 5
2 Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации. 6
4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации. 9
5 Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины. 12
5.1 Учебная литература 12
5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины. 12
5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы 13
6 Иные сведения и (или) материалы. 14
6.1. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации 14
6.2. Примерные темы индивидуальных заданий 17
6.3. Примерные темы письменных учебных работ 17

1 Цель дисциплины

В результате освоения данной дисциплины у обучающегося должны быть сформированы компетенции основной профессиональной образовательной программы бакалавриата (далее - ОПОП): УК-7.

Содержание компетенций как планируемых результатов обучения по дисциплине см. таблицы 1 и 2.

1.1 Формируемые компетенции

Таблица 1 - Формируемые дисциплиной компетенции

Наименование вида компетенции *(универсальная, общепрофессиональная, профессиональная)*	Наименование категории (группы) компетенций	Код и название компетенции
Универсальная	Самоорганизация и саморазвитие (в т.ч. здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1.2 Индикаторы достижения компетенций

Таблица 2 – Индикаторы достижения компетенций, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции по ОПОП	Дисциплины и практики, формирующие компетенцию ОПОП
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК 7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. УК 7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. УК 7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности; имеет практический опыт	Б1.О.01.06 Физическая культура Б1.В.02.ДВ.01.01 Плавание Б1.В.02.ДВ.01.02 Спортивные игры Б1.В.02.ДВ.01.03 Общая физическая подготовка Б1.В.02.ДВ.01.04 Легкая атлетика Б2.О.04(П) Производственная практика. Педагогическая практика Б3.02(Д) Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции по ОПОП	Дисциплины и практики, формирующие компетенцию ОПОП
	занятий физической культурой.	

1.3 Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине

Таблица 3 – Знания, умения, навыки, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК 7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. УК 7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. УК 7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности; имеет практический опыт занятий физической культурой.	*Знать:* - роль физической культуры в формировании основ здорового образа жизни и обеспечении здоровья; -особенности использования средств физической куль туры для оптимизации работоспособности, укрепления здоровья и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; -особенности форм и содержания физического воспитания. *Уметь:* -соблюдать нормы здорового образа жизни; -использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности, укрепления здоровья и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом возрастных особенностей и условий реализации конкретной профессиональной деятельности. *Владеть:* -способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и обеспечения полноценной

		деятельности средствами физической культуры; -способностью поддерживать необходимый уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; -основами методики самостоятельных занятий и занятий физической культурой с различными группами населения с учетом условий жизнедеятельности.

2 Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации.

Таблица 4 – Объем и трудоемкость дисциплины по видам учебных занятий

Общая трудоемкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах	Объём часов по формам обучения		
	ОФО	ОЗФО	ЗФО
1 Общая трудоемкость дисциплины	72		-
2 Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	26		-
Аудиторная работа (всего):	26		-
в том числе:			
лекции	10		-
практические занятия, семинары	16		
практикумы			
лабораторные работы			
в интерактивной форме			
в электронной форме			
Внеаудиторная работа (всего):			
в том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем			
подготовка курсовой работы /контактная работа			
групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем)			
творческая работа (эссе)			
3 Самостоятельная работа обучающихся (всего)	46		-
4 Промежуточная аттестация обучающегося и объём часов, выделенный на промежуточную аттестацию зачет			

Учебно-тематический план очной формы обучения.

Таблица 5.

недели	Разделы и темы дисциплины	Общая трудоём	Трудоемкость занятий (час.)	Формы текущего

	по занятиям	кость *(всего час.)*	Аудиторн. занятия		СРС	контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			лекц.	практ.		
Семестр 2.						
1.	***Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.*** Физическая культура и физическое воспитание. Профессиональная направленность физического воспитания.	8	2		6	Устный опрос
2.	***Раздел 2. Основы здорового образа жизни.*** Здоровье человека как ценность. Здоровьесберегающие технологии в физической культуре.	14	2	4	8	Устный опрос
3.	***Раздел 3. Физическая подготовка.*** Общая физическая и специальная физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	18	2	4	12	Индивидуальное задание, устный опрос
4.	***Раздел 4. Основы методики организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.*** Мотивация и планирование самостоятельных занятий. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	16	2	6	8	Индивидуальное задание, устный опрос
5.	***Раздел 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.*** Спорт в системе физического воспитания. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	16	2	2	12	Устный опрос, тест
	Промежуточная аттестация					зачет
	ИТОГО	**72**	**10**	**16**	**46**	

3.2. Содержание занятий по видам учебной работы

Содержание дисциплины Таблица 7.

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
Содержание лекционного курса		
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке		
1.1.	Физическая культура и физическое воспитание.	Задачи физического воспитания в вузе. Формы физического воспитания. Физическое развитие. Физическая и функциональная подготовленность. Физическое совершенство. Психофизическая подготовленность.
1.2.	Профессиональная направленность физического воспитания	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Прикладные физические качества. Факторы, определяющие содержание ППФП. Средства ППФП.
Основы здорового образа жизни		
2.1.	Здоровье человека как ценность.	Компоненты здоровья. Факторы, определяющие здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Способы сохранения и укрепления здоровья. Повышение адаптационных резервов организма. Оздоровительный эффект занятий физической культурой. Физическое самовоспитание и самосовершенствование.
2.2.	Здоровьесберегающие технологии в физической культуре.	Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения. Оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки. Роль физической культуры в обеспечении работоспособности. Общие закономерности изменения

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
		работоспособности в процессе обучения. Работоспособность в период экзаменационной сессии. Гипокинезия и гиподинамия, особенности их проявления. Средства физической культуры в оптимизации и регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния.
Физическая подготовка		
3.1.	Общая физическая и специальная физическая подготовка	Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Двигательное умение. Двигательный навык. Физические качества. Спортивная подготовка (тренировка). Зоны и интенсивность физических нагрузок.
3.2.	Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Прикладные психофизические качества. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Формы (виды) труда. Условия труда. Характер труда. Классификация профессий. Динамика работоспособности. Подбор физических упражнений для различных профессий.
Основы методики организации самостоятельных занятий физическими упражнениями		
4.1.	Мотивация и планирование самостоятельных занятий.	Планирование самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Профилактика травматизма.
4.2.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Объективные показатели самоконтроля. Субъективные показатели самоконтроля. Утомление. Внешние признаки утомления. Функциональная проба. Метод индексов. Метод стандартов. Оценка функционального состояния.
Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.		
5.1.	Спорт в системе физического воспитания студентов	Массовый спорт. Спорт высших достижений. Единая спортивная классификация. Студенческий спорт и его организационные особенности. Олимпийские игры. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора вида спорта или систем физических упражнений.
5.2.	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	Физическая подготовленность в избранном виде спорта. Техническая подготовленность в избранном виде спорта. Тактическая подготовленность в избранном виде спорта. Годичное планирование. Текущее и оперативное планирование. Морфологические портреты «идеальных» спортсменов.
Содержание практических занятий		
Основы здорового образа жизни		
1.1.	Средства физической культуры в регулировании функционального состояния.	Использование физических упражнений как средства активного отдыха. «Малые формы» физических упражнений в режиме учебного труда студентов. Воздействие физической тренировки на состояние сердечно-сосудистой системы. Одномоментная функциональная проба с приседанием. Степ-тест Кэрша. Гарвардский степ-тест. Проба Рюфье-Диксона. Ортостатическая проба.
Физическая подготовка.		
2.1.	Определение зоны интенсивности физической нагрузки по частоте сердечных сокращений.	Максимальная частота сердечных сокращений. Зона малой интенсивности физических нагрузок. Физическая нагрузка поддерживающего характера. Физическая нагрузка развивающего характера. Физическая нагрузка субмаксимальной и максимальной интенсивности.
Основы методики организации самостоятельных занятий физическими упражнениями		
3.1.	Влияние физических упражнений на дыхательную систему человека.	Частота дыхания. Дыхательный объем. Жизненная емкость легких. Кислородный запрос. Максимальное потребление кислорода. Функциональная проба Розенталя. Проба Генчи. Проба Штанге.
Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.		

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
4.1.	Оценка состояния вестибулярного аппарата.	Координация движений. Статическое равновесие. Динамическое равновесие. Проба Ромберга. Тест Яроцкого.
	Промежуточная аттестация – *зачет.*	

4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.

Для положительной оценки по результатам освоения дисциплины обучающемуся необходимо выполнить все установленные виды учебной работы. Оценка результатов работы обучающегося в баллах (по видам) приведена в таблице 8 и 9.

Балльно-рейтинговая оценка результатов учебной работы обучающихся очной формы обучения

Таблица 8.

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	Баллы
Текущая учебная работа в семестре (Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий)	**80**	Лекционные занятия (5 занятий)	**2 балла** посещение и конспектирование 1 лекционного занятия	0-14
		Практические занятия (8 занятий)	**2 балла** – посещение1 практического занятия и выполнение работы на 51-65% **3 балла** – посещение 1 занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 66-100%.	18-27
		Устный опрос (5 тем).	**1 балл** – наличие существенных пробелов в знании основного материала по разделу. **2 балла –** знание материала по разделу, основанное на знакомстве с обязательной литературой и современными публикациями; аргументированные ответы на поставленные вопросы.	5-10
		Реферат (2 темы).	**5 баллов –** структура реферата соблюдена, не полное соответствие содержания реферата теме. **6 баллов** – структура реферата соблюдена, содержания реферата соответствует заявленной теме, оригинальность текста менее 45%.	10-20

			8 баллов – структура реферата соблюдена, содержания реферата соответствует заявленной теме, оригинальность текста 45%-65%. **10 баллов** – структура реферата соблюдена, содержания реферата соответствует заявленной теме, оригинальность текста более 65%.	
		Контрольное тестирование по теоретическому курсу.	**9 баллов –** от 5% до 20% правильных ответов **9,5 баллов** – от 21% до 40% правильных ответов **10 баллов** – от 41% до 60% правильных ответов **10,5 баллов** – от 61% до 80% правильных ответов **11 баллов –** от 81% до 100% правильных ответов	9-11
		Выполнение индивидуальных заданий (9 занятий).	**1 балл** – выполнение задания на 51–65% на одном практическом занятии. **2 балла** – выполнение заданий на 66-100%на одном практическом занятии.	9-18
Итого по текущей работе в семестре				**51 - 100**

Таблица 9.

Балльно-рейтинговая оценка результатов учебной работы обучающихся для заочной формы обучения

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	Баллы
Текущая учебная работа в семестре (Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий)	**80**	Лекционные занятия (5 занятий)	**4 балла** посещение одного лекционного занятия и выполнение работы на 51-65% **5 балла** – посещение 1 занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 66-100%.	20-25
		Устный опрос (5 тем).	**1 балл** – наличие существенных пробелов в знании основного материала по разделу. **2 балла –** знание материала по	5-10

			разделу, основанное на знакомстве с обязательной литературой и современными публикациями; аргументированные ответы на поставленные вопросы.	
		Реферат (2 темы).	**5 баллов –** структура реферата соблюдена, не полное соответствие содержания реферата теме. **6 баллов** – структура реферата соблюдена, содержания реферата соответствует заявленной теме, оригинальность текста менее 45%. **8 баллов** – структура реферата соблюдена, содержания реферата соответствует заявленной теме, оригинальность текста 45%-65%. **10 баллов** – структура реферата соблюдена, содержания реферата соответствует заявленной теме, оригинальность текста более 65%.	10-20
		Контрольное тестирование по теоретическому курсу.	**7 баллов –** от 5% до 20% правильных ответов **12 баллов** – от 21% до 40% правильных ответов **17 баллов** – от 41% до 60% правильных ответов **22 балла** – от 61% до 80% правильных ответов **27 баллов –** от 81% до 100% правильных ответов	7-27
		Выполнение индивидуальных заданий (9 занятий).	**1 балл** – выполнение задания на 51–65% на одном практическом занятии. **2 балла** – выполнение заданий на 66-100%на одном практическом занятии.	9-18
Итого по текущей работе в семестре				**51 - 100**

5 Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины.

5.1 Учебная литература

Основная учебная литература:

1. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. – Москва : Юрайт, 2017. – 493 с. – (Серия : Бакалавр и специалист). – ISBN 978-5-534-00329-1. – URL: https://urait.ru/bcode/398758 (дата обращения: 19.11.2020). Текст : электронный.

2. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва : Издательство Юрайт, 2018. – 424 с. – (Бакалавр. Прикладной курс). – ISBN 978-5-534-02483-8. – URL: https://urait.ru/bcode/412791 (дата обращения: 19.11.2020). Текст : электронный.

Дополнительная учебная литература:

1. Манжелей, И. В. Физическая культура : компетентностный подход : учебное пособие / И. В. Манжелей, Е. А. Симонова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 183 с. – ISBN 978-5-4475-5233-6. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912 (дата обращения: 19.11.2020). Текст : электронный.

2. Григорович, Е. С. Физическая культура : учебное пособие / Е. С. Григорович, В. А. Переверзев, К. Ю. Романов ; под ред. Е. С. Григоровича, В. А. Переверзева. – 4-е издание, испр. – Минск : Вышэйшая школа, 2014. – 350 с. – ISBN 978-985-06-2431-4. – URL: https://znanium.com/catalog/product/509590 (дата обращения: 19.11.2020). Текст : электронный.

3. Кобяков, Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни : учебное пособие / Ю. П. Кобяков. –2-е издание. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. – 252 с. – Текст : непосредственный.

5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины.

Для проведения практических занятий и самостоятельной работы студентов используются аудитории учебного корпуса №2 (654027, Кемеровская область - Кузбасс, г. Новокузнецк, пр-кт Пионерский, д.13, пом. 2):

204 Учебная аудитория (мультимедийная) для проведения:
- занятий лекционного типа;
- занятий семинарского (практического) типа;
- групповых и индивидуальных консультаций.

Специализированная (учебная) мебель: доска маркерно-меловая, столы, стулья.
Оборудование: *стационарное* - компьютер преподавателя, доска интерактивная, проектор, экран, акустическая система.
Используемое программное обеспечение: MSWindows (MicrosoftImaginePremium 3 year по сублицензионному договору № 1212/KMP от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО), антивирусное ПО ESET EndpointSecurity, лицензия №EAV-0267348511 до 30.12.2022 г.;MozillaFirefox (свободно распространяемое ПО), GoogleChrome (свободно распространяемое ПО), Opera (свободно распространяемое ПО), FoxitReader (свободно распространяемое ПО), WinDjView (свободно распространяемое ПО), Яндекс.Браузер (отечественное свободно распространяемое ПО).
Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.

401 Спортивный зал Учебная аудитория для проведения занятий практического типа, для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.
Оборудование: сетка баскетбольная, сетка волейбольная, шведская стенка, стойка металлическая для бадминтона, спортивный инвентарь.
401а Зал аэробики Учебная аудитория для проведения:
- занятий практического тип;
- групповых и индивидуальных консультаций;
- текущего контроля и промежуточной аттестации.
Оборудование: музыкальный центр, стол теннисный, зеркала.
402 Тренажерный зал. Учебная аудитория для проведения:
- занятий практического типа;
- групповых и индивидуальных консультаций;
- текущего контроля и промежуточной аттестации.
Оборудование: велотренажер, тренажер атлетический, центр атлетический, штанга тяжелоатлетическая, набор блинов с грифом для штанги 100 кг, набор физкультурного оборудования, скамья силовая.

для самостоятельной работы: **102** Помещение для самостоятельной работы обучающихся (654027, Кемеровская область - Кузбасс, г. Новокузнецк, пр-кт Пионерский, д.13, пом. 2):

Специализированная (учебная) мебель: столы, стулья.

Оборудование: компьютеры для обучающихся (8 шт.).

Используемое программное обеспечение: MSWindows (MicrosoftImaginePremium 3 year по сублицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО), антивирусное ПО ESET EndpointSecurity, лицензия №EAV-0267348511 до 30.12.2022 г.;MozillaFirefox (свободно распространяемое ПО), GoogleChrome (свободно распространяемое ПО), Opera (свободно распространяемое ПО), FoxitReader (свободно распространяемое ПО), WinDjView (свободно распространяемое ПО), Яндекс. Браузер (отечественное свободно распространяемое ПО).

Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.

5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

1. База методических рекомендаций по производственной гимнастике с учетом факторов трудового процесса (Министерства спорта РФ) – https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/31578/
2. Информация о физической культуре в жизни современного человека – http://www.rostmaster.ru/lib/gymnastics/gymnastics-0056.shtml
3. Статьи по физической культуре – http://window.edu.ru/resource/547/58547
4. История Олимпийских игр современности – URL : http://www.olympichistory.info/
5. База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ – https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf/
6. Официальный сайт студенческого спортивного союза России – http://www.studsport.ru/
7. Официальный сайт FISU – International University Sports Federation - http://www.fisu.net

6 Иные сведения и (или) материалы.

6.1. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации

Таблица 11.

Примерные теоретические вопросы и практические задания к зачету

Разделы и темы	Примерные теоретические вопросы	Примерные практические задания
1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке		
1.1. Физическая культура и физическое воспитание. 1.2. Роль физической культуры в оптимизации работоспособности и укреплении здоровья человека. 1.3. Обеспечение полноценной профессиональной деятельности средствами физической культуры.	1. Основные направления физической культуры. 2. Социально-биологические основы физической культуры 3.Профессионально-прикладное направление в системе физического воспитания 4. Необходимость психофизической подготовки человека к труду. 5. Физическая культура в социальном развитии человека.	Выполнение тестовых заданий. 1. Программа дисциплины «Физическая культура» включает в себя следующие разделы: а) подготовительный; б) теоретический; в) спортивный; г) научно-исследовательский 2. После прохождения медицинского обследования студенты распределяются по следующим медицинским группам: а) основная, подготовительная, специальная; б) основная, специальная, лечебная; в) подготовительная, основная, спортивная; г) спортивная, специальная, подготовительная. 3. Процесс развития двигательных качеств и приобретения двигательных навыков это: а) физическое развитие; б) физическое воспитание; в) физическая культура; г) комплекс физических упражнений 4. Оптимальное количество активных занятий физическими упражнениями для студентов в недельном цикле должно составлять: а) 2-4 часа; б) 4-7 часов; в) 6-9 часов; г) 8-12 часов. 5. Снижение двигательной активности вызывает состояние: а) гипоксии; б) гиподинамии;

Разделы и темы	Примерные теоретические вопросы	Примерные практические задания
		в) гипокинезии; г) гиперактивности 6. Какие виды упражнений следует включать в физкультурную паузу: а) позотонические; б) статические; в) на развитие аэробной выносливости; г) со значительным отягощением 7. Состояние перетренированности характеризуется: а) снижением артериального давления; б) увеличением частоты сердечных сокращений; в) ухудшением зрения, слуха; г) амнезией 8. Под влиянием тренировки наибольшая гипертрофия мышц наблюдается при: а) силовых нагрузках; б) скоростно-силовых нагрузках; в) аэробных нагрузках; г) нагрузках смешанного характера. 9. На первом этапе дозировка воздушных ванн осуществляется за счёт: а) постепенного снижения атмосферного давления; б) снижения температуры воздуха при постоянной длительности процедуры; в) увеличения длительности процедуры при постоянной температуре; г) постепенного снижения атмосферного давления, температуры воздуха при постоянной длительности процедуры. 10. Укажите правильную последовательность водных процедур: а) растирание снегом, обливание, купание в открытом водоёме, душ, влажное обтирание; моржевание; б) влажное обтирание, обливание, душ, купание в открытом водоёме,

Разделы и темы	Примерные теоретические вопросы	Примерные практические задания
		растирание снегом, моржевание; в) влажное обтирание, душ, обливание, растирание снегом, купание в открытом водоёме, моржевание.
2. Основы здорового образа жизни		
2.1. Здоровье человека как ценность. 2.2. Здоровьесберегающие технологии в физической культуре.	1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. 2. Здоровье и физическое благополучие. 3. Виды оздоровительной физической культуры 4. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Оценить состояние сердечно-сосудистой системы после физической нагрузки в основной части учебно-тренировочного занятия. Провести степ-тест Кэрша, одномоментную функциональную пробу с приседанием, Гарвардский степ-тест, пробу Рюфье-Диксона, ортостатическую пробу.
3. Физическая подготовка		
3.1. Общая физическая и специальная физическая подготовка студентов. 3.2. Значение физической подготовки в профессиональной деятельности.	1. Особенности развития двигательных качеств. 2. Влияние физической тренировки на организм человека. 3. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки, ее цели и задачи. 4. Организация, формы и средства профессионально-прикладной физической подготовки. 3. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности.	Определить зоны интенсивности физической нагрузки по частоте сердечных сокращений. Измерить ЧСС на различных этапах учебно-тренировочного занятия: разминка, специальные беговые упражнения, фитнес-разминка, подводящие упражнения в волейболе, игровая практика в волейболе.
4. Основы методики организации самостоятельных занятий физическими упражнениями		

Разделы и темы	Примерные теоретические вопросы	Примерные практические задания
4.1. Мотивация и планирование самостоятельных занятий. 4.2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	1. Гигиена спортивных тренировок. 2. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. 3. Диагностика состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. 4. Самодиагностика состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.	Выполнить комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Провести пробы Штанге и Генчи после выполнения разнообразных прыжков со скакалкой. Выполнить функциональную пробу Розенталя.
5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.		
5.1. Спорт в системе физического воспитания студентов. 5.2. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	1. Спорт и его роль в обществе, функции, типы, виды спорта. 2. Типология современного спорта. 3. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	Составить комплекс упражнений на развитие равновесия. Провести пробу Ромберга, пробу Яроцкого на каждом этапе круговой тренировки.

6.2. Примерные темы индивидуальных заданий

1. Разработать сценарий спортивно-массового мероприятия (соревнования, праздника, фестиваля) для различных групп населения.
2. Составить комплекс упражнений для развития физического качества (по выбору) средствами избранного вида спорта.
3. Разработать план самостоятельного занятия по методу круговой тренировки для различных групп населения с учетом условий жизнедеятельности.
4. Составить комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
5. Подобрать подвижные игры для совершенствования физического качества (по выбору).

6.3. Примерные темы письменных учебных работ

1. Роль физической культуры и спорта в развитии общества
2. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
3. Цель и задачи физического воспитания студентов.
4. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
5. Гигиена физической культуры и спорта: закаливание, личная гигиена, рациональное питание, психогигиена, восстановительные средства.
6. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья людей.
7. Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки студентов в ВУЗе.

8. Здоровье, физическая подготовленность и организация двигательного режима в связи с особенностями возрастных изменений организма человека

9. Социальные ценности и нормы в спорте, этика спорта. Спорт как социальный институт. Спорт и политика.

10. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряжённых умственных нагрузок.

Составитель: Яковлева В.Н., старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта.