

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ВОРОНЕЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной
деятельности

Е.В. Суханова

«29» ноября 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Направление подготовки:

49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Направленность (профиль):

«Спортивно-оздоровительный туризм»

Квалификация (степень) выпускника:

«Бакалавр»

Форма обучения:

Очная 1 курс 1 семестр

Год набора: 2024

Разработчик рабочей программы:

«Теории и методики физической культуры, педагогики и психологии»

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО
 на заседании кафедры Теории и методики
физической культуры, педагогики и
психологии
 протокол № 1
 от «1» сентября 2022 г.
 Заведующий кафедрой
 _____ *И.В. Рубцова*
 Руководитель ОПОП ВО
 _____ *И.Н. Маслова*

СОГЛАСОВАНО
 на заседании учебно-методического совета
 протокол № 1
 от «20» октября 2022 г.
 Начальник учебного отдела
 _____ *В.Б. Маркина*
 Заведующая библиотекой
 _____ *И.А. Цареградская*

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» (приказ № 943 Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017г. зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16.10.2017 г. № 48565) и с учетом индивидуальных особенностей лиц с отклонением в состоянии здоровья.

Автор:

Рубцова И.В. – канд. пед. наук, доцент кафедры «Теории и методики физической культуры, педагогики и психологии»

Рецензент:

Карлова Нина Алексеевна - доцент кафедры «Теории и методики легкой атлетики и стрельбы» ФГБОУ ВО «ВГИФК», доцент

ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ (МОДУЛЯ)

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № __ от _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № __ от _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № __ от _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № __ от _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № __ от _____ 20__ г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	5
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	5
3. Объем дисциплины и виды учебной работы	5
4. Содержание дисциплины	6
5. Фонд оценочных средств	10
6. Перечень основной и дополнительной литературы	21
7. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»	21
8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости).	22
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины	22

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций: УК-7.

Универсальные компетенции:

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

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Перечень знаний, умений, навыков и\или опыта деятельности	Код формируемой компетенции
Знания:	
- способов обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правил соблюдения норм здорового образа жизни	УК-7
Умения:	
- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности	УК-7
Навык и\или опыт деятельности:	
- владения здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина (модуль) «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части Блока 1 «Б1.О.08». В соответствии с примерным учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе по очной и по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Очное обучение	Заочное обучение
	Семестры	Семестры
	1	
Контактная работа преподавателя с обучающимися:	28	
В том числе:		
Лекции (Л)	10	
Лабораторные занятия (ЛЗ)		
Практические занятия (ПЗ)	18	
Вид промежуточной аттестации	зачет	

Самостоятельная работа студента (СРС)	40	
Контроль (К)	4	
Всего часов (семестр)	72	
Зачетные единицы (семестр)	2	
Общая трудоемкость дисциплины:	Всего часов:	72
	Всего зачетных единиц:	2

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

4.1.1. Перечень разделов (тем), распределение учебной нагрузки по видам занятий (очное обучение)

№№ п/п	Разделы (темы)	Л	ЛЗ	ПЗ	СРС	Конт- роль
(1 семестр)						
1.	Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности студента. Психофизиологические основы повышения эффективности учебного труда и работоспособности студентов средствами физической культуры.	2		4	6	
2	Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья	2		4	6	
3	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе			4	8	
4	Социально-биологические, физиологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	2		2	8	
5	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.	2		2	8	
6	Формирование основ физической культуры в педагогической деятельности, будущих специалистов	2		2	4	
Всего часов по видам занятий		10	0	18	40	4
ИТОГО часов		72				

4.2. Наименование разделов (тем) и их краткое содержание

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Содержание раздела	Форма текущего контроля успеваемости
1.	Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные	1. Опрос. 2. Наличие конспектов, записей. 3. Реферат.

	<p>студента. Психофизиологические основы повышения эффективности учебного труда и работоспособности студентов средствами физической культуры.</p>	<p>функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре высшего профессионального образования. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Регулирование работоспособности, профилактика утомления студентов в отдельные периоды учебного года.</p>	4. Тестирование.
2.	<p>Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья</p>	<p>Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.</p>	<p>1. Опрос. 2. Наличие конспектов, записей. 3. Реферат. 4. Тестирование..</p>
3.	<p>Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе</p>	<p>Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями. Массовый спорт и спорт высших достижений; их цели и задачи. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений</p>	<p>1. Опрос. 2. Наличие конспектов, записей. 3. Реферат. 4. Тестирование..</p>
4.	<p>Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания</p>	<p>Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические</p>	<p>1. Опрос. 2. Наличие конспектов, записей. 3. Реферат. 4. Тестирование.</p>

		<p>механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды</p>	
5.	<p>Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий</p>	<p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля</p>	<p>1. Опрос. 2. Наличие конспектов, записей. 3. Реферат. 4. Тестирование.</p>
6.	<p>Формирование основ физической культуры в педагогической деятельности будущих специалистов Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов</p>	<p>Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду в современных условиях. Определения понятия профессионально-прикладной подготовки, ее цель и задачи. Методика подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы ее проведения. Контроль за эффективностью ППФП будущих специалистов.</p>	<p>1. Опрос. 2. Наличие конспектов, записей. 3. Реферат. 4. Тестирование.</p>

		Причины производственного утомления и профессиональных заболеваний специалистов в области физической культуры, профилактика этих явлений средствами физической культуры и спорта. Профессионально значимые прикладные знания, умения и навыки будущих специалистов физической культуры и спорта	
--	--	---	--

4.3. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающегося

Для успешного освоения дисциплины и формирования компетенций обучающемуся необходимо систематически в полном объеме выполнять все задания самостоятельной работы.

В организации самостоятельной работы обучающегося по дисциплине выделяются два вида – аудиторная (под руководством преподавателя) и внеаудиторная.

Основными видами самостоятельной внеаудиторной работы по дисциплине являются: усвоение содержания рекомендованной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (ЭБС, электронные учебники и т.д.), конспектирование учебной литературы, подготовку сообщений, докладов, подбор литературы (в том числе с использованием Интернет-ресурсов) по индивидуальному заданию, написание рефератов, выполнение микроисследований, закрепление теоретического материала путем выполнения практических, проблемно-ориентированных, творческих заданий, подготовка презентации по теме занятия и т.д.

При подготовке к выполнению самостоятельной работы обучающемуся необходимо:

- тщательно изучить теоретический и методический материал, изложенный в учебнике, учебном пособии и/или научных статьях;
- особое внимание уделить основным определениям и фактам по теме занятия;
- проектировать ситуации по профилю и находить творческие решения и подходы.

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

5.1. Компетенции в соотношении с трудовыми функциями профессиональных стандартов и индикаторы их достижения

Компетенции	Трудовые функции	Индикаторы достижения
УК-7	01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» 05.005 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»	Знает: - способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни Умеет: - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом

		<p>условий реализации социальной и профессиональной деятельности</p> <p>Имеет опыт:</p> <p>– владения здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>
--	--	--

5.2. Типовые задания для текущего контроля

Примерные темы устных, письменных опросов

1. Основные средства физического воспитания?
2. Назовите основные составляющие физической культуры?
3. Охарактеризуйте социальные функции физической культуры?
4. Дать характеристику физической культуры личности?
5. Какие качественные характеристики результативности образовательного процесса по физической культуре можно выделить и почему?
6. Дайте определение понятию «здоровье», раскройте его содержание и критерии.
7. Опишите здоровый образ жизни студента.
8. Дайте самооценку собственному здоровью.
9. Раскройте содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
10. Что такое режим труда и отдыха?
11. Расскажите об организации сна.
12. Какова организация режима питания?
13. В чем заключается организация двигательной активности?
14. Что такое личная гигиена и закаливание?
15. Какова профилактика вредных привычек?
16. Каковы критерии эффективности использования здорового образа жизни?
17. Какое место занимает здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека?
18. В чем заключается направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья?
19. Что такое физическое воспитание? Опишите подробно две специфические стороны физического воспитания.
20. Как соотносятся физическая культура и физическое воспитание?
21. Что такое физическое образование?
22. В чем сущность физической подготовки?
23. Определите роль физического воспитания в физическом развитии человека.
24. Дайте определение понятия «физическое совершенство».
25. Охарактеризуйте спорт как социальное явление.
26. В чем заключается социальная ценность спорта?
27. Охарактеризуйте цели, содержание, структуру процесса спортивной тренировки.
28. В чем особенности характеристик ОФП и СФП?
29. Назовите основные формы организации спортивной тренировки.
30. Какие средства и методы применяют для воспитания силы?
31. Какие средства и методы применяют для воспитания выносливости?
32. Какие средства и методы применяют для воспитания быстроты движений?
33. Какие средства и методы применяют для воспитания гибкости?

34. Какие средства и методы применяют для воспитания ловкости?
35. Какое значение имеют соревнования в спорте?
36. Опишите зоны интенсивности физических нагрузок по ЧСС.
37. Какие виды соревнований вы знаете?
38. Назовите цели и задачи массового спорта.
39. Охарактеризуйте особенности спорта высших достижений.
40. Составьте общие представления об адаптации.
41. Дайте характеристику адаптационных резервов организма.
42. Каковы основные формы самостоятельных занятий?
43. В чем особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию телосложения, развитие физических и профессиональных качеств?
44. Какой объем двигательной активности рекомендуется для студентов и как он зависит от цели самостоятельных занятий?
45. Что необходимо вначале оцепить для определения оптимальной физической нагрузки?
46. По каким параметрам дозируется физическая нагрузка?
47. Как определяется зависимость максимальной ЧСС от возраста?
48. Какие травмы чаще всего встречаются при спортивных занятиях и в каких видах спорта?
49. Что понимается под понятием «гигиена мест занятий»?
50. Перечислите основные виды диагностики организма.
51. Каковы основные формы врачебного контроля?
52. Анализ каких показателей включает врачебный контроль?
53. С помощью каких методов оценивается уровень физического развития?
54. Каковы показатели ЧСС в покое в среднем у мужчин, женщин и что такое тахикардия и брадикардия?
55. Перечислите основные пробы оценки функционального состояния организма.
56. С помощью чего можно контролировать степень физической подготовленности?
57. Что понимается под педагогическим контролем и для чего он проводится?
58. Каковы основные задачи и показатели самоконтроля?
59. Как осуществляется корректировка содержания занятий по объективным показателям самоконтроля?
60. Как используются «малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов?
61. Осветите особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.
62. Что такое профессионально-прикладная физическая культура и каково ее социальное значение?
63. Перечислите общие и специфические функции ППФК.
64. Раскройте сущность ППФП и ее социально-экономическое значение.
65. Каковы цели и конкретные задачи ППФП студентов?
66. Назовите средства и методы ППФК, обеспечивающие высокий уровень профессиональной работоспособности, хорошее состояние здоровья и предупреждение профессиональных и профессионально обусловленных заболеваний.
67. Дать характеристику Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне (ГТО)».
68. Для каких возрастных групп разработан физкультурно-спортивный комплекс?
69. Из скольких ступеней состоит нормативно-тестирующая часть физкультурно-спортивного комплекса?
70. Сколько частей во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе?
71. Дать характеристику видам испытаний.
72. К обязательным испытаниям (тестам) в соответствии со ступенями относятся?

73. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих в комплекс.

74. Сколько уровней трудностей (знаков отличия) предусматривает Комплекс?

Критерии оценки:

«5» баллов - выставляется студенту, который полно излагает изученный материал, дает правильное определение основных понятий; может обосновать свои суждения; излагает материал последовательно и правильно.

«4» балла – выставляется студенту, который недостаточно полно излагает изученный материал, дает неточное определение основных понятий; может обосновать свои суждения; допускает 1-2 недочета.

«3» балла - выставляется студенту, который неполно излагает изученный материал, дает неправильное определение основных понятий; не может обосновать свои суждения; излагает материал скудно.

«2» балла - выставляется студенту, который не может обосновать свои суждения; не знает материал.

Примерные тестовые задания

1. Совокупность специальных духовных и материальных ценностей, способов их производства и использования в целях оздоровления людей и развития их физических способностей называется:

- 1) физической культурой;
- 2) физической подготовкой;
- 3) физическим воспитанием;
- 4) физическим образованием.

2. Для проведения практических занятий по физическому воспитанию студентов распределяют по учебным группам:

- 1) профессионально-прикладная, предметно-ориентированная;
- 2) основная, специальная, спортивного совершенствования;
- 3) медицинская, адаптивная, основная;
- 4) спортивного совершенствования, медицинская, основная.

3. Психофизиологические свойства (факторы), определяющие умственную работоспособность студента:

- 1) режим труда и отдыха, полноценный сон;
- 2) оптимальная двигательная активность, полноценный сон, рациональное питание;
- 3) наследственность (тип ВНД), биоритмы, уровень здоровья, возраст, мотивация и установка;
- 4) биоритмы, режим труда и отдыха, психогигиена.

4. Биологическая роль утомления:

- 1) обеспечивает сохранение ряда показателей высшей нервной деятельности;
- 2) является врожденной защитной реакцией организма, оберегающей его от истощения;
- 3) обеспечивает активность и устойчивость внимания, восприятия, памяти и других сторон мышления;
- 4) обеспечивает взаимодействие организма с окружающей средой.

5. Наиболее эффективное и радикальное средство повышения умственной работоспособности студентов:

- 1) рациональное питание;
- 2) закаливание;
- 3) психогигиена;
- 4) оптимальная двигательная активность.

6. Какая интенсивность нагрузки (ЧСС) при организации занятий по физическому воспитанию в режиме учебного дня на первой учебной паре позволит сохранить высокий уровень умственной работоспособности студента до конца учебно-трудового дня?

- 1) ЧСС меньше 110 уд/мин;
- 2) ЧСС 130-160 уд/мин;
- 3) ЧСС больше 160 уд/мин;
- 4) ЧСС 110-130 уд/мин.

7. На каких парах рекомендуется проводить занятия по физическому воспитанию с ЧСС свыше 160 уд/мин?

- 1) на первой паре;
- 2) на второй паре;
- 3) на 3 паре;
- 4) на последней паре.

8. Какие виды двигательной активности наиболее эффективны в повышении умственной работоспособности студента и являются важным профилактическим средством против переутомления?

- 1) упражнения на гибкость и координацию;
- 2) ациклические упражнения анаэробной направленности (баскетбол, волейбол, борьба, футбол и т.д.);
- 3) циклические упражнения аэробной направленности (ходьба, бег, езда на велосипеде, гребля, плавание, ходьба на лыжах и т.д.);
- 4) упражнения на расслабление.

9. Гипокинезия – это:

- 1) особое состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности;
- 2) совокупность отрицательных морфофункциональных изменений в организме вследствие снижения двигательной активности;
- 3) снижение защитных сил организма;
- 4) опасный антифизиологический фактор, разрушающий организм и приводящий к ранней нетрудоспособности и смерти.

10. Здоровье – это:

- 1) хорошее самочувствие;
- 2) состояние полного физического, психического и социального благополучия человека, а не только отсутствие болезней;
- 3) состояние равновесия между адаптационными возможностями организма и условиями среды;
- 4) свойство организма поддерживать устойчивость внутренней среды;

11. Какие из перечисленных факторов в большей мере оказывают влияние на здоровье студента?

- 1) деятельность учреждений здравоохранения;

- 2) социальные условия и образ жизни;
- 3) генетические факторы;
- 4) состояние окружающей среды.

12. Адаптация – это:

- 1) способность организма приспосабливаться к изменяющимся условиям внешней среды, не сопровождающаяся глубокими морфофизиологическими изменениями;
- 2) совокупность реакций, обеспечивающих поддержание или восстановление относительно динамического постоянства внутренней среды и некоторых физиологических функций организма человека;
- 3) процесс приспособления строения и функций организмов и их органов к условиям среды;
- 4) способность переносить значительные и резкие изменения в окружающей среде.

13. Пределы адаптации человека обусловлены:

- 1) образом жизни, климатическими условиями, наследственностью;
- 2) образом жизни, наследственностью, возрастом;
- 3) наследственностью, возрастом, состоянием здоровья, степенью тренированности;
- 4) состоянием здоровья, наследственностью, образом жизни, климатическими условиями.

14. Для организации самостоятельных занятий физической культурой самое важное – это:

- 1) наличие учебно-спортивной базы;
- 2) знание правил организации тренировочных занятий и владение навыками самоконтроля;
- 3) внутренняя мотивация;
- 4) соответствующий уровень развития физических качеств.

15. Укажите оптимальное количество занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности в неделю в студенческом возрасте:

- 1) 1—2 занятия;
- 2) 3—4 занятия;
- 3) 5—6 занятий;
- 4) 7—9 занятий (с двухразовыми занятиями в отдельные дни).

16. К показателям, характеризующим физическое развитие студента, относятся:

- 1) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
- 2) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
- 3) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- 4) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.

17. К субъективным показателям самоконтроля относятся:

- 1) ЧСС, масса тела, аппетит, мышечная сила, ЖЕЛ, артериальное давление;
- 2) артериальное давление, работоспособность, мышечная сила, ЧСС;
- 3) самочувствие, аппетит, масса тела, настроение, длина тела, сон;
- 4) настроение, самочувствие, сон, желание тренироваться, аппетит.

18. Физическое качество, являющееся основой здоровья:

- 1) гибкость;
- 2) сила;
- 3) скорость;
- 4) выносливость.

19. Основным специфическим средством физического воспитания являются:

- 1) физические упражнения;
- 2) оздоровительные силы природы;
- 3) гигиенические факторы;
- 4) тренажёры и тренажёрные устройства, гири, гантели, штанга и т.д.

20. Сила — это:

- 1) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»;
- 2) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
- 3) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений);
- 4) способность человека проявлять большие мышечные усилия.

21. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

- 1) функциональной устойчивостью;
- 2) биохимической экономизацией;
- 3) тренированностью;
- 4) выносливостью.

22. При организации самостоятельных занятий для оздоровления организма наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее:

- 1) 3—5 мин, выполняемые в анаэробном режиме;
- 2) 7—12 мин, выполняемые в аэробно-анаэробном режиме;
- 3) 15—20 мин, выполняемые в аэробном режиме;
- 4) 45—60 мин, выполняемые в аэробном режиме.

23. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- 1) эластичностью;
- 2) стретчингом;
- 3) гибкостью;
- 4) растяжкой

24. Под методами физического воспитания понимается:

- 1) основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии с его общими целями и закономерностями;
- 2) те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения;
- 3) конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия;
- 4) способы применения физических упражнений.

25. К специфическим методам физического воспитания относятся:

- 1) словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия;
- 2) методы строго регламентируемого упражнения, игровой и соревновательный методы;
- 3) методы срочной информации;
- 4) практический метод, видеометод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля.

26. Укажите, какие принципы используются в системе физического воспитания в качестве руководящих положений:

- 1) общесоциальные и общепедагогические принципы;
- 2) общеметодические принципы;
- 3) специфические принципы;
- 4) общесоциальные, общепедагогические и специфические принципы.

27. По особенностям организации занимающихся и способам руководства ими занятия по физическому воспитанию подразделяются на две группы:

- 1) уроки физической культуры и спортивно-тренировочные занятия;
- 2) урочные и неурочные формы занятий физическими упражнениями;
- 3) занятия, проводимые преподавателем (тренером) и самими студентом (самостоятельно);
- 4) образовательные и оздоровительные формы занятий физическими упражнениями.

28. Спортсменом можно назвать человека, который:

- 1) имеет гармоничное телосложение;
- 2) занимается соревновательной деятельностью и подготовкой к ней с целью достижения максимальных спортивных результатов;
- 3) занимается физическими упражнениями для укрепления здоровья;
- 4) абсолютно здоров и владеет основами здорового образа жизни.

29. Правильный выбор студентом вида спорта зависит от:

- 1) совета друзей, просмотра телевизионных программ;
- 2) индивидуальных особенностей организма, интереса к виду спорта;
- 3) наличия спортивной базы, инвентаря, специалиста;
- 4) моды, популярности, престижности;

30. Основными факторами, определяющими конкретное содержание ППФП, являются:

- 1) виды (умственный и физический), условия и характер труда;
- 2) национальные традиции;
- 3) режим труда и отдыха;
- 4) место будущей работы выпускника.

Критерии оценки:

«5» баллов – 26-30 правильных ответов

«4» балла – 19-25 правильных ответов

«3» балла – 15-18 правильных ответов

«2» балла – 14 и меньше правильных ответов

Примерные темы рефератов

1. Физическая культура и спорт как социальный феномен.
2. Физическая культура в структуре профессионального образования.
3. Профессионально-прикладная физическая культура.
4. Правовые основы физической культуры и спорта.
5. Средства физической культуры. Средства физического воспитания.
6. Метод воспитания качества гибкости, выносливости, ловкости, силы, быстроты. Методы воспитания смешанных физических качеств.
7. Взаимодействие организма с окружающей средой. Экологические факторы и их влияние на здоровье.
8. Возрастные особенности при занятиях физическими упражнениями.
9. Питание и физическая нагрузка. Взаимосвязь физической активности и гигиены питания.
10. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
11. Формы занятий физическими упражнениями.
12. Формы самостоятельных занятий. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
13. Структура учебно-тренировочных занятий.
14. Виды адаптации к физическим упражнениям. Основные требования к гигиене физических упражнений.
15. Утомление при физических нагрузках. Виды утомления.
16. Объективные и субъективные факторы утомления. Роль физической культуры в снятии утомления.
17. Использование малых форм физической культуры для восстановления работоспособности в режиме рабочего дня.
18. Частота сердечных сокращений (ЧСС) как основной показатель, отражающий внутреннее содержание физической нагрузки.
19. Гипоксия и её влияние на здоровье. Гиподинамия, и её влияние на здоровье.
20. Характеристика зон интенсивности физических нагрузок.
21. Характеристика содержания структуры процесса спортивной тренировки.
22. Характеристика массового и спорта высших достижений.

Критерии оценки:

«5» баллов – выставляется студенту, который отражает теоретические положения и методические аспекты, вырабатывает необходимые приемы анализа и обобщения теоретических положений и информационных источников, тема раскрыта полностью, конспект хорошо структурирован, оформление соответствует требованиям, используется 5-10 источников информации, имеются ссылки на авторов.

«4» балла – выставляется студенту, который достаточно высоко осветил научно-теоретическую проблему, тема раскрыта полностью, конспект хорошо структурирован, оформление соответствует требованиям, но мало источников информации или отсутствуют ссылки на авторов;

«3» балла - выставляется студенту за недостаточную точность и ясность языка, логическую последовательность и аргументированность, в целом вопрос раскрывается, но отсутствует четкая структура конспекта, оформление небрежное, мало источников информации или отсутствуют ссылки на авторов;

«2» балла - выставляется студенту, который не может обосновать свои суждения, тема раскрыта частично, нет четкой структуры реферата, оформление небрежное, используется 3-5 источников информации, ссылок в тексте работы нет;

Требования к написанию реферата:

Структура реферата содержит следующие разделы:

Титульный лист должен быть оформлен в соответствии с правилами.

В оглавлении (содержании) последовательно перечисляются заголовки глав (разделов), параграфов (подразделов) глав, указываются номера страниц, на которых они помещены.

Введение, в котором излагается обоснование темы (1-2 страницы);

Основная часть состоит из введения, двух (более) глав, подразделов (параграфов), раскрывающих содержание темы. В ней студент показывает умение самостоятельно работать с источниками литературы (10-15 страниц);

Заключение (выводы) - обобщение основных вопросов и аргументированные выводы по теме реферата (1-2 страницы).

В список литературы включают все использованные источники книг, статей, методических пособий и пр. в алфавитном порядке, и строятся на основе анализа 5-10 источников. В тексте обязательны ссылки на изучение работы. Каждая ссылка в тексте должна соответствовать конкретному источнику в списке литературы.

Требования к оформлению реферата.

Реферат выполняется в печатном виде на листах формата А4, Word, Times New Roman, 14 шрифт, 1,5 интервал. Объем работы должен быть не менее 15-20 страниц, список литературы – не менее 10 источников. Студентам рекомендуется подготовить речь (продолжительностью не менее 4-7 минут), касающуюся вопросов, затронутых в работе, с тем, чтобы защитить выполненную работу на должном уровне.

Методические указания по написанию реферата

Реферат выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы. Написание реферата начинается с определения темы, которая выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого перечня с учетом собственных интересов, и обязательно согласовывается с преподавателем.

После выбора темы необходимо подобрать источники литературы и ознакомиться с их содержанием. При подборе литературы следует пользоваться систематическим каталогом библиотеки, читального зала, методического кабинета, консультаций профессорско-преподавательского состава кафедры.

Литература по теме должна быть законспектирована и выписана на отдельные карточки. Это ускорит в дальнейшем составление списка литературы, плана контрольной работы. Существует несколько способов конспектирования: изложение мысли автора собственными словами, выборочное цитирование необходимых мест подлинника и совмещение обоих способов, что является наиболее целесообразным. После ознакомления с литературой разрабатывается структура (содержание) реферата.

Реферат строится на основе анализа 5-10 источников литературы (статей, методических пособий и пр.). Весь материал темы излагается в соответствии с планом, в котором раскрываются вопросы темы. В тексте обязательны ссылки на изученные работы. Каждая ссылка в тексте должна соответствовать конкретному источнику в списке литературы.

Если в тексте контрольной работы есть рисунки, графики, таблицы, заимствованные из литературных источников, то в подписях к ним даются ссылки на авторов.

В конце реферата помещается список литературы, он нумеруется, а авторы перечисляются в алфавитном порядке. Запись источника осуществляется в соответствии с требованиями библиографического описания в следующей последовательности: фамилия автора (или группы авторов), его инициалы, название публикации (статьи, книги, методического пособия и т.д.), место издательства и год издания. Ссылки на журнальные статьи даются с полным их названием. Переложение мысли автора или дословное цитирование сопровождается указанием фамилии, инициалов автора, годом издания упомянутого источника.

5.3 Перечень примерных вопросов для промежуточной аттестации (зачет)

1. Физическая культура и спорт (ФКиС) как социальный феномен.
2. Физическая культура (ФК) – часть культуры человечества. Основные виды ФК.
3. Физическая культура как общеобразовательная дисциплина.
4. Физическая культура в структуре профессионального образования.
5. Нормативно-правовой статус дисциплины «ФК» и ее организация в высшем учебном заведении.
6. Содержание понятия «физическая культура студента».
7. Физическое воспитание (ФВ). Его цель, задачи.
8. Основы организации физического воспитания в вузе.
9. Умственная работоспособность студента. Психофизиологические свойства (факторы) ее определяющие.
10. Умственное утомление. Отличие умственного утомления от физического. Переутомление. Хроническое утомление.
11. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Патологический стресс, связанный с учебой.
12. Средства физической культуры в регулировании работоспособности студентов в учебном году.
13. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов.
14. Роль двигательной активности в социально-биологическом прогрессе. Гипокинезия. Гиподинамия.
15. Механизм оздоровительного действия физических упражнений.
16. Энергообеспечение движений.
17. Аэробные возможности организма. Виды двигательной активности, способствующие формированию аэробной выносливости.
18. Понятия гомеостаз и адаптация, обеспечивающие биологическую надежность организма.
19. Адаптация. Свойства адаптации.
20. Адаптация сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке.
21. Критерии дозирования физических нагрузок по ЧСС.
22. Адаптация опорно-двигательного аппарата к физической нагрузке.
23. Осанка. Нарушения осанки. Формирование правильной осанки.
24. Мышечная деятельность, ее значения для оздоровления организма. Красные и белые мышечные волокна.
25. Адаптация дыхательной системы к физической нагрузке.
26. Адаптация пищеварительной, нервной и эндокринной систем к физической нагрузке.
27. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
28. Наследственность и ее влияние на здоровье.
29. Окружающая среда и ее влияние на здоровье. Влияние социальной и биологической среды.
30. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
31. Здоровый образ жизни студента. Факторы, определяющие продолжительность жизни.
32. Оптимальная двигательная активность как составляющая ЗОЖ.
33. Рациональное питание как составляющая ЗОЖ.
34. Режим труда и отдыха.

35. Полноценный сон как составляющая ЗОЖ.
36. Закаливание. Виды, средства, формы закаливания.
37. Гигиена как составная часть ЗОЖ. Гигиена тела, одежды, обуви. Уход за полостью рта и зубами.
38. Психогигиена как составная часть ЗОЖ.
39. Профилактика вредных привычек как составная часть ЗОЖ.
40. Основные функции белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и воды в организме.
41. Питание при физических нагрузках разной направленности. Как создать в организме запас углеводов?
42. Рациональное питание и оптимальная двигательная активность как средства профилактики и коррекции избыточной массы тела.
43. Коррекция телосложения средствами физической культуры.
44. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
45. Характеристика средств специально-оздоровительной направленности.
46. Критический минимум и оптимум двигательной активности как условие сохранения здоровья.
47. Понятие «самоконтроль». Методы самоконтроля.
48. Методы самооценки физического состояния.
49. Методы контроля адекватности и интенсивности нагрузок.
50. Методы контроля эффективности занятий (объективные и субъективные показатели самоконтроля).
51. Причины, симптомы, профилактика перетренированности.
52. Общая и специальная физическая подготовка студентов в образовательном процессе.
53. Принципы физического воспитания.
54. Нагрузка. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности.
55. Двигательные умения и навыки. Процесс обучения двигательному действию.
56. Физические качества и их воспитание.
57. Формирование психических качеств, черт, свойств личности.
58. Формы занятий физическими упражнениями.
59. Спортивная подготовка студента в образовательном процессе.
60. Основные средства и методы спортивной тренировки.
61. Спортивные соревнования и их разновидности.
62. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

Критерии оценивания обучающегося на зачете

зачтено/ незачтено	Оценка	Критерии
Зачтено	«отлично»	Знание по дисциплине демонстрируется на фоне понимания в системе данной науки и междисциплинарных связей. Полный, развернутый ответ на поставленный вопрос изложен литературным языком с использованием современной терминологии. Показана совокупность осознанных знаний по дисциплине и возможность их применения в решении практических задач, доказательно раскрыты основные положения вопросов. В ответе прослеживается четкая структура и логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные обучающимся самостоятельно в процессе

		ответа.
	«хорошо»	Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком с использованием современной терминологии. Обучающимся дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показаны глубокие знания теоретических вопросов. Умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи, проиллюстрировать изложение практическими приемами или расчетами. В ответах на вопросы преподавателя могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки, указывающие на наличие несистематичности и пробелов в знаниях.
	«удовлетворительно»	Знание основных положений теории при наличии существенных пробелов в деталях, испытывающим затруднения при практическом применении теории, допустившим существенные ошибки при ответе на вопросы. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Изложение полученных знаний неполное, однако, это не препятствует усвоению последующего программного материала. Умение раскрыть значение обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции. Допускаются отдельные существенные ошибки, исправляемые с помощью преподавателя.
Незачтено	«неудовлетворительно»	Изложение учебного материала неполное, бессистемное, что препятствует усвоению последующей учебной информации; существенные ошибки. Обучающийся показал существенные пробелы в знаниях основных положений теории, не умеет применять теоретические знания на практике, не ответил на ряд вопросов преподавателя. Отсутствует представление о возможности применения знаний в решении практических задач. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Обучающимся допускаются грубые ошибки, не исправляемые даже с помощью преподавателя.

Итоговая оценка по дисциплине «Физическая культура и спорт» формируется на основе: посещения занятий; активного участия на практических занятиях; правильного оформления и защиты реферата; качеству выполнения заданий по СРС; набранных баллов по тестовым заданиям.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

Основная литература:

1. Физическая культура: учебник / коллектив авторов; под ред. М.Я. Виленского. – 2-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2013. – 424 с. – (Бакалавриат).
2. Физическая культура: учебник / Ю.И. Евсеев. – 8-е изд., испр. – Ростов н/Д.: Феникс, 2012. – 444 с. : ил. – (Высшее образование).

Дополнительная литература:

1. Грачев, О.К. Физическая культура : учеб.пособ. /под редакцией Е.В.Харламова. – Ростов н/Д : Феникс, 2005.- 464 с.

2. Барчуков, И.С. Физическая культура: учеб.пособ. для ВУЗов. / И.С.Барсуков. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2003 – 255 с.
3. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студентов. / В.А.Бароненко, Л.А. Рапопорт. - М, 2007.
4. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие. / М.Я.Виленский, А.Г. Горшков. - М. : Гардарики, 2007.
5. Григорьев, В.И. Фитнес-культура студентов: теория и практика : учеб. пособие. / В.И.Григорьев, Д.Н.Давиденко, С.В.Малинина. - СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2010.
6. Евсеев, Ю.И. Физическая культура. / Ю.И.Евсеев. - 9-е изд., испр. Ростов н/Д : Феникс, 2014. – 444 с.
7. Лукьянченко, В.П. Физическая культура: основы знаний: учеб.пособие / В.П.Лукьянченко. – М. : Советский спорт, 2003. – 224 с.
8. Масалова О.Ю. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью: учеб.пособие / О.Ю.Масалова, под редак. М.Я.Виленского. – М. : КНОРУС, 2012. – 184 с.
9. Решетников, Н.В. Физическая культура: учеб.пособие. / Н.В.Решетников, Ю.А.Кислицин. – М. : Академия, 2000.- 252 с.
10. Физическая культура: учебник для вузов / А.Б.Мезляр, Н.С.Дядичкина, Ю.А.Богощенко, А.Ю.Болизневский, С.К.Рябина. – М. : Юрайн, 2013. – 424 с.

7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ».

1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>
2. Министерство образования и науки РФ <http://Минобрнауки.рф/>
3. Интернет-ресурсы (сайт ВГИФК) www.vgifk.ru
4. Справочная правовая система «Консультант плюс» <http://www.consultant.ru>
5. Культура физическая и здоровье [http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/\(link isexternal\)](http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/(link isexternal))
6. Физкультура и спорт (журнал) [http://www.fismag.ru/\(link isexternal\)](http://www.fismag.ru/(link isexternal))
7. Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (<http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc>);
8. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru/>
9. Научный портал <http://www.teoriya.ru;>

8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ (ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ).

При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используются следующее программное обеспечение: Microsoft Office (Access, Excel, PowerPoint, Word и т. д), Open Office, Linux (бесплатное программное обеспечение широкого класса), Skype, Вебинар (Мирополис), программное обеспечение электронного ресурса сайта ВГИФК, система дистанционного образования на базе cms Moodle, использование мультимедийного сопровождения практических занятий, раздаточного материала, электронной почты.

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

Дисциплина «Физическая культура» не требует особого материально-технического обеспечения. Необходима специализированная проветриваемая аудитория с качественной

акустикой и подвижной мебелью (перемещение ее при необходимости), оснащённая при необходимости мультимедийными средствами (мультимедиа - видеокамера, компьютер, проектор «ACER», CD и DVD – диски), стенды, плакаты, учебные фильмы, тематические презентации.

Использование инвентаря и оборудования на практических занятиях проводится с учётом индивидуальных особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Для оптимизации и наиболее эффективного освоения учебного материала, а также в соответствии с Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования (утв. Минобрнауки РФ 08.04.2014 №АК-44/05 ВН) материально-техническое обеспечение образовательного процесса по данному модулю позволяет осуществлять безбарьерное обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья различных нозологических групп посредством использования следующих методов и средств:

- для **слабослышащих студентов** – видеоматериалы и презентации лекционных, семинарско-практических и лабораторных занятий;

- для **слабовидящих студентов** – звуковое воспроизведение учебного материала, укрупненный текст презентаций лекционных, семинарско-практических и лабораторных занятий; фиксация звукового материала учебного занятия с помощью технических средств (диктофон);

- для **студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата** - используются все выше указанные средства.

Аудитории, в которых проводятся учебные занятия по данному модулю, оснащены видео и аудиотехникой, мультимедийной системой.

Использование в образовательном процессе социально-активных и рефлексивных методов обучения, обеспечение студентов электронными образовательными ресурсами дают возможность эффективного усвоения учебного материала.

Адаптация фонда оценочных средств данного модуля к специфическим особенностям студентов с ограниченными возможностями здоровья различных нозологических групп позволяет адекватно оценить достижение ими запланированных в модуле результатов обучения и уровень сформированности профессиональных компетенций.

Лист внесения изменений в рабочую программу дисциплины

Номер изме- нения	Наименование изменения	Дата внесения изменения	Подпись лица, внесшего изменения
1.			

