

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Алтайский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «АлтГПУ»)

УТВЕРЖДАЮ
проректор по учебной работе и
международной деятельности

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Код, направление подготовки:
44.03.05 Педагогическое образование (с
двумя профилями подготовки):

Профили:

Форма контроля в семестре

Начальное образование и Информатика

Зачет, 1 семестр

Квалификация:
бакалавр

Форма обучения:
очная

Общая трудоемкость (час / з.ед.):
72 / 2

Программу составил:

Нефедкин О.А., старший преподаватель кафедры физического воспитания

Программа подготовлена на основании учебных планов в составе ОПОП 44.03.05. Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки): Начальное образование и Информатика

утвержденных Ученым советом ФГБОУ ВО «АлтГПУ» от «27» мая 2019 г., протокол № 8.

Программа принята:

на заседании кафедры физического воспитания института физической культуры и спорта

Протокол от «16» апреля 2019 г. № 5

Зав. кафедрой: Золотухина И.А., кандидат педагогических наук, доцент

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель:

Целью дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психологической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение 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;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

2.1. Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Для освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» обучающиеся используют знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения школьного курса.

2.2. Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплин, прохождения педагогической практики, подготовки к выпускной квалификационной работы и будущей профессиональной деятельности.

3. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОБУЧАЮЩИМСЯ

Индикаторы достижения компетенции	Результаты сформированности компетенции по дисциплине
ИУК - 7.1. Применяет здоровьесберегающие технологии для обеспечения физической готовности к различным условиям жизнедеятельности	<p>Знает: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>Умеет: использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> <p>Владеет: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной</p>
ИУК - 7.2. Распределяет физические нагрузки в различных жизненных ситуациях и при осуществлении профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма	<p>Знает: средства физической культуры в регулировании работоспособности, обеспечении здоровья и физического совершенствования, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>Умеет: составлять индивидуальные коррекционно-развивающие программы физического самосовершенствования, исходя из особенностей индивидуально-личностных развития и траектории профессионального роста; выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры.</p> <p>Владеет: на практике методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>
ИУК - 7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в социальной и профессиональной практике	<p>Знает: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>Умеет: осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой ...</p> <p>Владеет: Способами выявления и оценки индивидуально-личностных, профессионально-значимых качеств и путями достижения более высокого уровня их развития, ценностями физической культуры личности для успешной социальной и профессиональной деятельности</p>

5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВИДОВ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ ПО СЕМЕСТРАМ

Профиль	Семес тр	Всего часов	Количество часов по видам учебной работы					
			Лек.	Прак т.	Лаб.	КСР	Сам. работа	Экзаме н
Начальное образование и Информатика	1	72	4	20	0	4	44	0
Итого		72	4	20	0	4	44	0

6. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№	Раздел / Тема	Содержание	Количество часов			
			Лекц.	Практ.	Лаб.	Сам. работа
Семестр 1						
1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента						
1.1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	Физическая культура и спорт – составляющие общей культуры общества. Ценности физической культуры. Социальные функции физической культуры. Основные понятия и терминология на примере базовых видов спорта.	2	0	0	8
1.2.	Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре высшего профессионального образования. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда	Содержание и функции физической культуры студентов в структуре профессионального образования. Понятие о системе физической культуры. Организация физического воспитания в вузе. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Средства физической культуры	0	4	0	4

	студента	в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования организма.				
1.3.	Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Регулирование работоспособности, профилактика утомления студентов в отдельные периоды учебного года. Самоконтроль за работоспособностью.	0	4	0	4
2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания						
2.1.	Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека.	Внешняя среда – природные и социально-экологические факторы, их влияние на организм и жизнедеятельность. Биологические ритмы и работоспособность. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Определение типов телосложения человека.	2	0	0	6
2.2.	Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды.	Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования организма. Основные формы и виды физических упражнений. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.	0	4	0	4
3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности						
3.1	Здоровье человека как	Понятие «здоровье», его	0	2	0	4

	ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие.	содержание и критерии. Определение и оценка состояния здоровья. Здоровый образ жизни и его составляющие. Факторы риска и здоровья. Основные требования к организации здорового образа жизни. Содержательные особенности составляющего здорового образа жизни: режим труда и отдыха, гигиена физических упражнений.				
4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе						
4.1	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	Общая физическая подготовка. Специальная подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Интенсивность физических нагрузок. Развитие физических качеств.	0	2	0	4
4.2	Основные принципы и методы физического воспитания.	Методы вербального и сенсорного воздействия на обучаемых. Основы обучения двигательным действиям. Формы занятий физическими упражнениями.	0	2	0	4
4.3.	Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.	Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Методические принципы физического воспитания. Средства и методы физического воспитания. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.	0	2	0	6
4.4	Итоговый контроль /Зачёт/		0	4	0	0
	Итого 72		4	24	0	44

7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ:

Курсовая работа не предусмотрена

8. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

Приложение 1.

9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

9.1. Рекомендуемая литература: Приложение 2.

9.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.edu.ru>.

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://xn--ilabbnckbmcl9fb.xn--p1ai>

Научно-методический журнал «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/ru>

9.3. Перечень программного обеспечения:

1. Пакет Microsoft Office.
2. Пакет LibreOffice.
3. Пакет OpenOffice.org.
4. Операционная система семейства Windows.
5. Операционная система Linux.
6. Интернет браузер.
7. Программа для просмотра электронных документов формата pdf, djvu.
8. Медиа проигрыватель.
9. Программа 7zip
10. Пакет Kaspersky Endpoint Security 10 for Windows
11. Редактор изображений Gimp.

9.4. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем: Приложение 3

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

1. Оборудованные учебные аудитории, в том числе с использованием видеопроектора и подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.

2. Аудитории для самостоятельной работы с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.

3. Стадион.

4. Спортивный зал.

5. Лыжная база.

6. Тренажерный зал.

7. Учебные наглядные пособия.

8. Спортивный инвентарь: баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи; легкоатлетический, лыжный, гимнастический инвентарь.

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ:

Учебный процесс направлен на получение знаний, умений и навыков по физической культуре и спорту, развитие умения студентов использовать методики самостоятельных занятий и овладение основами техники предлагаемых видов спорта.

На лекциях преподаватель рассматривает вопросы программы курса, составленные в соответствии с государственным образовательным стандартом. Кроме этого, для лучшего освоения материала и систематизации знаний по дисциплине необходимо разбирать материалы лекций по конспектам и учебным пособиям.

Практические занятия составляют важную часть профессиональной подготовки студентов. Основная цель проведения практических занятий - формирование у студентов здорового образа жизни путем приобретения практических навыков. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине наряду с рабочей программой и

графиком учебного процесса относятся к методическим документам, определяющим уровень организации и качества образовательного процесса. Содержание практических занятий фиксируется в РПД в разделе 6 настоящей программы. Важнейшей составляющей любой формы практических занятий являются упражнения. Как правило, основное внимание уделяется формированию конкретных умений, навыков, что и определяет содержание деятельности студентов. Практические занятия выполняют следующие задачи: стимулируют регулярное изучение рекомендуемой литературы, а также внимательное отношение к лекционному курсу; закрепляют знания, полученные в процессе лекционного обучения и самостоятельной работы над литературой; расширяют объем профессионально значимых знаний, умений, навыков; позволяют проверить правильность ранее полученных знаний; прививают навыки самостоятельного мышления, устного выступления; способствуют свободному оперированию терминологией; предоставляют преподавателю возможность систематически контролировать уровень самостоятельной работы студентов. При подготовке к практическим занятиям необходимо просмотреть конспекты лекций и методические указания, рекомендованную литературу по данной теме.

Важной обязанностью преподавателя физической культуры является проверка практических навыков обучаемых. На основании этих проверок преподаватель получает четкое представление об уровне навыков и умений ученика. Во время практических занятий должна быть постоянная обратная связь студента и преподавателя, который следит за работой и помогает им сосредоточить внимание на отработке практических навыков в рамках изучаемой темы. Проверку практических навыков можно проводить как индивидуально, так и по группам.

Во время самостоятельной проработки лекционного материала особое внимание следует уделять возникшим вопросам, непонятным терминам, спорным точкам зрения. Все такие моменты следует выделить или выписать отдельно для дальнейшего обсуждения. В случае необходимости обращаться к преподавателю за консультацией. Полный список литературы по дисциплине приведен в рабочей программе курса.

Самостоятельную работу следует начинать с доработки конспекта, желательно в тот же день (через 10 ч после лекции в памяти остается не более 30 -40 % материала).

С целью доработки необходимо в первую очередь прочитать записи, восстановить текст в памяти. Далее прочитать материал по рекомендуемой литературе, разрешая в ходе чтения, возникшие ранее затруднения, вопросы, а также дополнения и исправляя свои записи. Записи должны быть наглядными, для чего следует применять различные способы выделений. В ходе доработки конспекта углубляются, расширяются и закрепляются знания, а также дополняется, исправляется и совершенствуется конспект.

Методические рекомендации для обучающихся (с ОВЗ)

Под специальными условиями для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития, включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования. Построение образовательного процесса ориентировано на учет индивидуальных возрастных, психофизических особенностей обучающихся, в частности предполагается возможность разработки индивидуальных учебных планов. Реализация индивидуальных учебных планов сопровождается поддержкой тьютора (родителя, взявшего на себя тьюторские функции в процессе обучения, волонтера). Обучающиеся с ОВЗ, как и все остальные студенты, могут обучаться по индивидуальному учебному плану в установленные сроки с учетом индивидуальных особенностей и специальных образовательных потребностей конкретного обучающегося. При составлении индивидуального графика обучения для лиц с ОВЗ возможны различные варианты проведения занятий: проведение индивидуальных или групповых занятий с

целью устранения сложностей в усвоении лекционного материала, подготовке к семинарским занятиям, выполнению заданий по самостоятельной работе. Для лиц с ОВЗ, по их просьбе, могут быть адаптированы как сами задания, так и формы их выполнения. Выполнение под руководством преподавателя индивидуального проектного задания, позволяющего сочетать теоретические знания и практические навыки; применение мультимедийных технологий в процессе ознакомительных лекций и семинарских занятий, что позволяет экономить время, затрачиваемое на изложение необходимого материала и увеличить его объем.

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации преподаватели, в соответствии с потребностями студента, отмеченными в анкете, и рекомендациями специалистов дефектологического профиля, разрабатывает фонды оценочных средств, адаптированные для лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в образовательной программе. Форма проведения текущей аттестации для студентов с ОВЗ устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). Лицам с ОВЗ может быть предоставлено дополнительное время для подготовки к ответу на экзамене, выполнения задания для самостоятельной работы.

При необходимости студент с ограниченными возможностями здоровья подает письменное заявление о создании для него специальных условий в Учебно-методическое управление Университета с приложением копий документов, подтверждающих статус инвалида или лица с ОВЗ.

Список литературы

Код: 44.03.05

Образовательная программа: Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки): Начальное образование и Информатика

Учебный план: НОиИнф44.03.05-2021.plx

Дисциплина: Физическая культура и спорт

Кафедра: Физического воспитания.

Тип	Книга	Количество
Основная	Шулятьев В. М. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. М. Шулятьев. — Москва: РУДН, 2012. — 288 с. — URL: http://www.iprbookshop.ru/22227 .	9999
Дополнительная	Баянкина Д. Е. Организация и методика проведения тренировочных занятий биатлонистов по стрельбе: учебно-методическое пособие / Д. Е. Баянкина ; Алтайский государственный педагогический университет. — Барнаул: АлтГПУ, 2019. — 145 с.: ил. — URL: http://library.altspu.ru/dc/pdf/bajankina.pdf . — Текст (визуальный) : электронный.	9999
Дополнительная	Баянкина Д. Е. Подвижные игры и игровые задания как средства повышения интереса учащихся к занятиям лыжной подготовкой: учебно-методическое пособие / Д. Е. Баянкина, О. В. Баянкин ; Алтайский государственный педагогический университет. — Барнаул: АлтГПУ, 2019. — 179 с.: ил. — URL: http://library.altspu.ru/dc/pdf/bajankina1.pdf . — Текст (визуальный) : электронный.	9999
Дополнительная	Быченков С. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Саратов: Вузовское образование, 2016. — 270 с. — URL: http://www.iprbookshop.ru/49867 .	9999
Дополнительная	Киселева Ю. В. Теоретические основы физической культуры в вузе [Электронный ресурс] : электронное учебное пособие / Ю. В. Киселева, Н. В. Попова ; Алтайская государственная педагогическая академия. — Барнаул, 2009. — URL: http://abs.uni-altai.ru/unibook/kiseleva.zip .	9999

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Алтайский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «АлтГПУ»)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Код, направление подготовки:

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки):

Профили:

Начальное образование и Информатика

Форма контроля в семестре

Зачет, 1 семестр

Квалификация:
бакалавр

Форма обучения:
очная

Разработчик: Нефедкин О.А., старший преподаватель

ФОС утвержден на заседании кафедры физического воспитания института физической культуры и спорта, протокол от «16» апреля 2019 г., № 5

Зав. кафедрой: Золотухина И.А., кандидат педагогических наук, доцент

1. ПЕРЕЧЕНЬ ИНДИКАТОРОВ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ КОНТРОЛЯ И СРЕДСТВ ОЦЕНИВАНИЯ

Индикаторы сформированности компетенций	Результаты обучения	Формы контроля и оценочные средства
ИУК - 7.1. Применяет здоровьесберегающие технологии для обеспечения физической готовности к различным условиям жизнедеятельности	Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	Вопросы к зачету Тестовые задания
	Уметь: использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Вопросы для самоконтроля
	Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной	Контрольная работа
ИУК - 7.2. Распределяет физические нагрузки в различных жизненных ситуациях и при осуществлении профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма	Знать: средства физической культуры в регулировании работоспособности, обеспечении здоровья и физического совершенствования, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;	Вопросы к зачету Тестовые задания
	Уметь: составлять индивидуальные коррекционно-развивающие программы физического самосовершенствования, исходя из особенностей индивидуально-личностных развития и траектории профессионального роста; выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры.	Контрольная работа
	Владеть: на практике методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Вопросы к зачету Тестовые задания
ИУК - 7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в социальной и профессиональной практике	Знает: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;	Тестовые задания
	Умеет: осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой ...	Вопросы для самоконтроля
	Владеет: Способами выявления и оценки индивидуально-личностных, профессионально-значимых качеств и	Вопросы к зачету Тестовые задания

	путями достижения более высокого уровня их развития, ценностями физической культуры личности для успешной социальной и профессиональной деятельности	
--	--	--

2. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДОСТИЖЕНИЯ ИНДИКАТОРОВ КОМПЕТЕНЦИЙ И ИХ ОЦЕНИВАНИЯ

Перечень индикаторов компетенций	Виды учебной работы	Формы контроля и оценочные средства	Баллы
Семестр 1			
ИУК - 7.1. ИУК - 7.2. ИУК - 7.3.	Лекционные занятия	Вопросы для самоконтроля Устный опрос	20
ИУК - 7.1. ИУК - 7.2.	Практическое занятие	Вопросы к практическим занятиям Контрольные нормативы	20
ИУК - 7.1 ИУК - 7.3.	Контрольная работа	Тестовые задания	20
ИУК - 7.1. ИУК - 7.2. ИУК - 7.3.	Самостоятельная работа	Тестовые задания	10
ИУК - 7.1. ИУК - 7.2. ИУК - 7.3.	Зачет	Вопросы к зачету	30
Всего			100

3. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

СЕМЕСТР 1

3.1. Вопросы по темам лекционных занятий:

1. Физическая культура и спорт, ценности физической культуры.
2. Роль физической культуры в развитии общества.
3. Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам.
4. Перечислите основные компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура».
5. Что такое здоровье.
6. За сколько времени до занятий физической культурой следует принимать пищу.
7. Какие факторы окружающей среды влияют на здоровье человека.
8. Какое здоровье определяет духовный потенциал человека.
9. Укажите в часах минимальную норму двигательной активности студента в неделю.
10. Какова норма ночного сна.
11. Перечислите механизмы лечебного действия физических упражнений.
13. Какие средства используются лечебной физической культурой.
14. Классификация и характеристика физических упражнений.

15. Укажите важный принцип закаливания организма.

16. Какие средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов вы знаете.

17. «Физические упражнения как средство активного отдыха»,- раскройте это положение.

18. Учебные и самостоятельные занятия по физической культуре в режиме учебно-трудовой деятельности.

3.2. Тестовые задания

1. Физические упражнения – это:

- а) двигательные действия, укрепляющие организм;
- б) это двигательные действия, которые выполняются в соответствии с закономерностями физического воспитания;**
- в) двигательные действия, способствующие воспитанию гармонично развитой личности;
- г) составная часть физической культуры.

2. Основным средством физического воспитания являются:

- а) физические упражнения;**
- б) оздоровительные силы природы;
- в) гигиенические факторы;
- г) тренажеры, гири, гантели, штанга, мячи.

3. Одной из форм физической культуры является:

- а) физическая подготовленность;
- б) физическое воспитание;**
- в) спортивная тренировка;
- г) общая физическая подготовка.

4. Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой:

- а) педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех систем организма;
- б) специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности;**
- в) тип социальной практики физического воспитания, включающий теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни;
- г) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.

5. Бег на короткие дистанции развивает:

- а) выносливость;
- б) прыгучесть;
- в) координацию;
- г) быстроту.**

6. Основные задачи ОФП это:

- а) укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие;**
- б) достижение высоких спортивных результатов.

7. Виды спорта, развивающие преимущественно общую выносливость это:

- а) керлинг;
- б) лыжные гонки;**
- в) стрельба;
- г) плавание.**

8. Основная форма врачебного контроля занимающихся физическими упражнениями и спортом это:

- а) врачебная консультация по вопросам физкультуры и спорта;
- б) комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности;**

в) санитарно-просветительская работа с занимающимися физкультурой и спортом.

9. Какие физические упражнения целесообразно использовать в заключительной части занятия?

- а) медленный бег;**

б) спортивная ходьба;

в) упражнения на ловкость.

10. Высота мужской и женской сетки игры в волейбол:

- а) 2,43 м и 2,24 м;**

б) 2,33 м и 2,14 м;

в) 2,40 м и 2,20 м.

3.3. Примерные задания контрольных работ:

Контрольная работа не предусмотрена

3.4. Примерные вопросы для самоконтроля:

1. Дайте определение понятию «физическая культура» и раскройте его.
2. Сформулируйте цель, задачи и опишите формы организации физического воспитания.
3. Назовите задачи физического воспитания студентов в вузе.
4. Перечислите основные требования, предъявляемые к студенту в процессе освоения дисциплины.
5. Укажите среднее суточное потребление энергии у девушек.
6. Укажите среднее суточное потребление энергии у юношей.
7. Как действуют физические упражнения на организм человека.
8. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
9. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
10. Методы самооценки подготовленности в избранном виде спорта или системе физических упражнений.

3.5. Примеры Кейс-стади:

Не предусмотрено

3.6 Вопросы для устного опроса:

1. Что такое физическое воспитание?
2. Что является целью физического воспитания?
3. Как влияет соревновательная обстановка на физиологический эффект от физического упражнения?
4. Что решает задачу оздоровления организма в полной мере?
5. Что такое спорт?
6. Каковы отличительные черты соревновательной деятельности?
7. Какие изменения в функциональном состоянии человека вызывает соревновательная обстановка?
8. Что такое массовый спорт (спорт для всех)?
9. Что такое спорт высших достижений (олимпийский спорт)?
10. Что такое профессиональный (зрелищно-коммерческий) спорт?
11. Какой общественный орган руководит международным студенческим спортивным движением?

12. С какой периодичностью проводятся Всемирные Универсиады (летние, зимние)?
13. Когда состоялась первая Всемирная летняя Универсиада?
14. В каком году Москва принимала Всемирную летнюю Универсиаду?
15. Какая общественная организация в масштабах России занимается развитием и управлением студенческого спорта?
16. Что является основным средством физического воспитания?
17. Что такое физическое упражнение?
18. Чем отличается физическое упражнение от трудового двигательного действия?
19. Какой методический принцип физического воспитания предполагает постепенное и постоянное повышение требований к занимающимся?
20. Что понимают под техникой двигательного действия?
21. Разучивание – это какой этап в обучении движениям?
22. На каком этапе обучения формируется двигательный навык?
23. Что такое физическая подготовка?
24. В чем суть общей физической подготовки?
25. Что включает в себя специальная физическая подготовка?
26. Что понимают под быстротой человека?
27. Какие физические упражнения применяются для развития быстроты?
28. Какие выделяют элементарные формы быстроты?
29. Сколько занятий скоростными упражнениями дают наибольший эффект для начинающих?
30. Что понимают под гибкостью человека?
31. Зависит ли гибкость от возраста человека?
32. От чего зависит активная гибкость?
33. Какие упражнения более эффективны для тренировки на гибкость?
34. Какую последовательность упражнений необходимо соблюдать во время занятий на гибкость?
35. Сколько нужно тренироваться для развития гибкости?
36. Как быстро с возрастом теряется гибкость?
37. Что понимают под выносливостью человека?
38. С какой частотой сердечных сокращений (ЧСС) необходимо выполнять упражнения аэробного характера для поддержания аэробных возможностей человека?
39. Какой дистанции достаточно студенткам, чтобы проконтролировать свой уровень выносливости, применительно к беговым упражнениям?
40. Можно ли сегодня рассматривать традиционную утреннюю гигиеническую гимнастику как эффективное средство поддержания здоровья и работоспособности (физической и умственной)?
41. Что такое производственная гимнастика?
42. Какой вид спорта в большей степени формирует настойчивость?
43. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка студента (ППФП)?
44. Какова цель ППФП?
45. Какие задачи у ППФП?
46. Организация и формы ППФП в вузе.
47. На какие группы можно условно разделить профессии?
48. Какие основные физиологические показатели необходимо учитывать при оценке степени тяжести труда?
49. Основные положения методики закаливания?
50. Как проводить самооценку собственного здоровья?
51. Двигательный режим, сочетание труда и отдыха. Виды отдыха.
52. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.
53. Дополнительные средства повышения работоспособности.

54. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

55. Роль личности руководителя во внедрении физкультуры в производственный коллектив.

56. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.

57. Ценности физической культуры и спорта.

58. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека.

59. Утомление при физической и умственной работе и методы восстановления.

60. Состояние работоспособности студентов в экзаменационный период.

61. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.

62. Гигиена самостоятельных занятий.

63. Формы занятий физическими упражнениями.

64. Физическая культура и спорт в свободное время.

65. Роль личности руководителя по внедрении физической культуры в производственный коллектив.

66. Возрастные особенности содержания занятий.

67. Формирование самостоятельных занятий.

68. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

69. Личная и социально-экономическая необходимость социальной психофизической подготовки человека к труду в современных условиях.

70. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

3.7 Контрольные нормативы по видам спорта:

№ п/п	Содержание	Форма оценки	Сроки
Зачетные нормативы			
1.	Прыжок в длину с места	балл	1 семестр
2.	Поднимание туловища из положения, лежа, ноги фиксированы (жен.) (муж)	балл	1 семестр
3.	Наклон вперед (расстояние в см от кончиков пальцев до плоскости опоры)	балл	1 семестр
4.	12- минутный бег	оценка	1 семестр
5.	Штрафные броски (баскетбол)	зачет	1 семестр
6.	Подача из-за лицевой линии и на точность	зачет	1 семестр
7.	Проведение комплекса упражнений	зачет	1 семестр

Примечания: Содержание и объем зачетных требований и нормативов может корректироваться по решению учебно-методической комиссии кафедры физического воспитания. Зачетные нормативы и контрольные требования ориентированы на подготовку студентов к сдаче норм и требований ГТО.

3.8. Вопросы к зачету:

1. Возникновение и основные этапы развития физкультуры и спорта.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.

3. Физическая культура личности. Ценности физической культуры.
4. Социально-биологические основы физической культуры.
5. Организм человека как единая биологическая система.
6. Здоровье человека как ценность. Факторы, определяющие здоровье.
7. Механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
8. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста.
- 9.
10. Здоровый образ жизни и его составляющие.
11. Мотивы формирования здорового образа жизни.
12. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
13. Методические принципы физического воспитания.
14. Средства физического воспитания.
15. Методы физического воспитания.
16. Основы методики обучения движениям.
17. Методики способов овладения жизненно важными умениями и навыками.
18. Методики применения средств физической культуры для направленного развития отдельных двигательных качеств.
19. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
20. Особенности методики составления индивидуальных программ оздоровительных занятий.
21. Методы самоконтроля за состоянием здоровья и физическим развитием.
22. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
23. Методы самооценки подготовленности в избранном виде спорта или системе физических упражнений.
24. Производственная физическая культура.
25. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
26. Физическая культура личности. Ценности физической культуры.
27. Социально-биологические основы физической культуры.

**4. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ В СООТВЕТСТВИИ С
ИНДИКАТОРАМИ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ
ИУК – 7.1**

Перечень компетенций	Оценка / уровень			
	Неудовл (0-49 балл.)	Удовл (50-69 балл.) Пороговый уровень	Хорошо (70-84 балл.) Базовый уровень	Отлично (85-100 балл.) Высокий уровень
ИУК-7.1 «Применяет здоровьесберегающие технологии для обеспечения физической готовности к различным условиям жизнедеятельности»	Не сформировано	<p>Знает: Основы физической культуры</p> <p>Умеет: Использует творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития.</p> <p>Владеет: Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья</p>	<p>Знает: Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>Умеет: Использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования.</p> <p>Владеет: Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</p>	<p>Знает: Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>Умеет: Использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> <p>Владеет: Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной</p>

ИУК – 7.2

Перечень компетенций	Оценка / уровень			
	Неудовл (0-49 балл.)	Удовл (50-69 балл.) Пороговый уровень	Хорошо (70-84 балл.) Базовый уровень	Отлично (85-100 балл.) Высокий уровень
ИУК-7.2 «Распределяет физические нагрузки в различных жизненных ситуациях и при осуществлении профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма»	Не сформирован	<p>Знает: средства физической культуры в регулировании работоспособности, обеспечении здоровья и физического совершенствования</p> <p>Умеет: составлять индивидуальные коррекционно-развивающие программы физического самосовершенствования</p> <p>Владеет: на практике методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Знает: средства физической культуры в регулировании работоспособности, обеспечении здоровья и физического совершенствования,</p> <p>Умеет: составлять индивидуальные коррекционно-развивающие программы физического самосовершенствования, исходя из особенностей индивидуально-личностных развития и траектории профессионального роста;</p> <p>Владеет: на практике методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Знает: средства физической культуры в регулировании работоспособности, обеспечении здоровья и физического совершенствования, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>Умеет: составлять индивидуальные коррекционно-развивающие программы физического самосовершенствования, исходя из особенностей индивидуально-личностных развития и траектории профессионального роста; выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры.</p> <p>Владеет: на практике методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>

ИУК – 7.3

Перечень компетенций	Оценка / уровень			
	Неудовл (0-49 балл.)	Удовл (50-69 балл.) Пороговый уровень	Хорошо (70-84 балл.) Базовый уровень	Отлично (85-100 балл.) Высокий уровень
ИУК-7.3	Не	Знает: влияние	Знает: влияние	Знает: влияние

<p>«Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в социальной и профессиональной практике»</p>	<p>сформировано</p>	<p>оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья</p> <p>Умеет: осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой ...</p> <p>Владеет: Способами выявления и оценки индивидуально-личностных, профессионально-значимых качеств и путями достижения более высокого уровня их развития</p>	<p>оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.</p> <p>Умеет: осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой ...</p> <p>Владеет: Способами выявления и оценки индивидуально-личностных, профессионально-значимых качеств и путями достижения более высокого уровня их развития</p>	<p>оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>Умеет: осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой ...</p> <p>Владеет: Способами выявления и оценки индивидуально-личностных, профессионально-значимых качеств и путями достижения более высокого уровня их развития, ценностями физической культуры личности для успешной социальной и профессиональной деятельности</p>
---	---------------------	---	---	---