

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Алтайский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «АлтГПУ»)

УТВЕРЖДАЮ
проректор по образовательной
деятельности

_____ М.О. Тяпкин

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ МОДУЛЬ
Общая физическая подготовка
рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Физического воспитания	
Учебный план	ИиП_44.03.05_2024.plx 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)	
Квалификация	бакалавр	
Форма обучения	очная	
Общая трудоемкость	0 ЗЕТ	
Часов по учебному плану	328	Виды контроля в семестрах: зачеты 2, 3, 4, 5, 6
в том числе:		
аудиторные занятия	152	
самостоятельная работа	176	

Программу составил(и):
Ст.преп., Нефедкин Олег Александрович _____

Рабочая программа дисциплины
Общая физическая подготовка

разработана на основании ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 125)

составлена на основании учебного плана 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (Уровень: бакалавриат; квалификация: бакалавр), утвержденного Учёным советом ФГБОУ ВО «АлтГПУ» от 25.03.2024, протокол № 10.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры
Физического воспитания

Протокол № 6 от 11.03.2024 г.
Срок действия программы: 2024-2029 уч.г.
Зав. кафедрой Золотухина Инна Анатольевна

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
Неделя	16 2/6		18 2/6		12 5/6		16 1/6		13 5/6		18 1/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	8	8	34	34	22	22	34	34	22	22	32	32	152	152
Итого ауд.	8	8	34	34	22	22	34	34	22	22	32	32	152	152
Контактная работа	8	8	34	34	22	22	34	34	22	22	32	32	152	152
Сам. работа	36	36	30	30	22	22	32	32	22	22	34	34	176	176
Итого	44	44	64	64	44	44	66	66	44	44	66	66	328	328

1.1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1.1	Целью дисциплины «Общая физическая подготовка» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разно-образных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психологической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности
1.2. ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.2.1	понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
1.2.2	знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
1.2.3	формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
1.2.4	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;
1.2.5	приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
1.2.6	создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	К.М.03.ДВ.01
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Для освоения дисциплины «Общая физическая подготовка» обучающиеся используют знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения школьного курса биологии, физической культуры и ОБЖ.
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения элективных дисциплин по физической культуре, прохождения педагогической практики, подготовки к выпускной квалификационной работы и будущей профессиональной деятельности.
2.2.2	Физическая культура и спорт

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
УК-7.1: Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	
УК-7.2: Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
3.1.2	средства физической культуры в регулировании работоспособности, обеспечении здоровья и физического совершенствования, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
3.1.3	влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек
3.2	Уметь:
3.2.1	использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
3.2.2	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
3.2.3	осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой

3.3	Владеть:
3.3.1	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной;
3.3.2	на практике методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
3.3.3	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

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература
	Раздел 1. Общая физическая подготовка				
1.1	Общая физическая подготовка /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6
1.2	Общая физическая подготовка /Ср/	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1
	Раздел 2. Производственная гигиеническая гимнастика				
2.1	Основы проведения производственной гигиенической гимнастики и предупреждения чрезвычайной ситуации /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1
2.2	Основы проведения производственной гигиенической гимнастики и предупреждения чрезвычайной ситуации /Ср/	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1
	Раздел 3. Лыжная подготовка				
3.1	Основы лыжной подготовки, меры безопасности /Пр/	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1
3.2	Основы лыжной подготовки, меры безопасности /Ср/	1	12	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1
	Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол				
4.1	Техника выполнения верхней передачи /Ср/	1	8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1
	Раздел 5. Спортивные игры. Баскетбол				
5.1	Основы баскетбола, ведение мяча, меры безопасности во время игры в баскетбол /Ср/	1	8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1
	Раздел 6. Общая физическая подготовка				
6.1	ОФП (на основе лыжной подготовки), подготовка к сдаче норм ГТО /Пр/	2	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1
6.2	ОФП (на основе лыжной подготовки), подготовка к сдаче норм ГТО /Ср/	2	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1
	Раздел 7. Лыжная подготовка				
7.1	Лыжные прогулки (походы) /Пр/	2	16	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1
7.2	Лыжные прогулки (походы) /Ср/	2	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1
	Раздел 8. Методы мышечной релаксации в спорте				
8.1	Методы восстановления после физической нагрузки /Пр/	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1
8.2	Методы восстановления после физической нагрузки /Ср/	2	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1

	Раздел 9. Самомассаж				
9.1	Основы самомассажа /Пр/	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1
9.2	Основы самомассажа /Ср/	2	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1
	Раздел 10. Спортивные игры. Волейбол				
10.1	Техника выполнения нижней подачи /Пр/	2	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1
10.2	Техника выполнения нижней передачи /Ср/	2	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1
	Раздел 11. Оценка и коррекция осанки и телосложения				
11.1	Основы оценки осанки и телосложения /Пр/	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1
11.2	Основы оценки осанки и телосложения /Ср/	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1
	Раздел 12. Спортивные игры. Баскетбол				
12.1	Техника выполнения штрафного броска, броска с места /Пр/	2	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1
12.2	Техника выполнения штрафного броска, броска с места /Ср/	2	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1
	Раздел 13. Общая физическая подготовка				
13.1	ОФП (на основе игры волейбол), подготовка к сдаче норм ГТО /Пр/	3	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1
	Раздел 14. Основы двигательной активности				
14.1	Основы оценки двигательной активности /Пр/	3	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1
14.2	Основы оценки двигательной активности /Ср/	3	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1
	Раздел 15. Спортивные игры. Волейбол				
15.1	Техника выполнения подачи /Пр/	3	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1
15.2	Техника выполнения подачи /Ср/	3	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1
	Раздел 16. Оценка и коррекция осанки и телосложения				
16.1	Коррекция осанки и телосложения /Пр/	3	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1
16.2	Коррекция осанки и телосложения /Ср/	3	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1
	Раздел 17. Спортивные игры. Баскетбол				
17.1	Техника выполнения броска с двух шагов /Пр/	3	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1
17.2	Техника выполнения броска с двух шагов /Ср/	3	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1
	Раздел 18. Проведение учебно-тренировочного занятия				
18.1	Проведение учебно-тренировочного занятия по волейболу /Пр/	3	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1
18.2	Проведение учебно-тренировочного занятия по волейболу /Ср/	3	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1
	Раздел 19. Организация и проведение подвижных игр				
19.1	Подвижные игры /Пр/	3	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1

19.2	Подвижные игры /Ср/	3	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1
	Раздел 20. Общая физическая подготовка				
20.1	ОФП (на основе игры в баскетбол), подготовка с сдаче норм ГТО /Пр/	4	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1
	Раздел 21. Легкая атлетика				
21.1	Низкий старт. Меры безопасности на занятиях легкой атлетикой /Пр/	4	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1
21.2	Низкий старт. Меры безопасности на занятиях легкой атлетикой /Ср/	4	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1
	Раздел 22. Спортивные игры. Волейбол				
22.1	Основы игры в волейбол /Пр/	4	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1
22.2	Основы игры в волейбол /Ср/	4	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1
	Раздел 23. Самоконтроль состояния здоровья				
23.1	Основы самоконтроля состояния здоровья /Пр/	4	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1
23.2	Основы самоконтроля состояния здоровья /Ср/	4	8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1
	Раздел 24. Спортивные игры. Баскетбол				
24.1	Подвижные игры с элементами баскетбола /Пр/	4	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1
24.2	Подвижные игры с элементами баскетбола /Ср/	4	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1
	Раздел 25. Самостоятельное освоение элементов профессионально-прикладной физической подготовки				
25.1	Основы профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) /Пр/	4	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1
25.2	Основы профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) /Ср/	4	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1
	Раздел 26. Проведение учебно-тренировочного занятия				
26.1	Проведение учебно-тренировочного занятия по баскетболу /Пр/	4	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1
26.2	Проведение учебно-тренировочного занятия по баскетболу /Ср/	4	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1
	Раздел 27. Организация и проведение подвижных игр				
27.1	Подвижные игры /Пр/	4	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1
27.2	Подвижные игры /Ср/	4	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1
	Раздел 28. Общая физическая подготовка				
28.1	ОФП (на основе легкой атлетики), подготовка с сдаче норм ГТО /Пр/	5	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1
	Раздел 29. Легкая атлетика				
29.1	Специальные беговые упражнения /Пр/	5	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1
29.2	Специальные беговые упражнения /Ср/	5	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1
29.3	Метание, толкание легкоатлетических снарядов /Пр/	5	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1
29.4	Метание, толкание легкоатлетических снарядов /Ср/	5	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1

	Раздел 30. Спортивные игры. Волейбол				
30.1	Техника выполнения нападающего удара /Пр/	5	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1
30.2	Техника выполнения нападающего удара /Ср/	5	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1
	Раздел 31. Оценка и коррекция осанки и телосложения				
31.1	Профилактика вредных привычек /Пр/	5	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1
31.2	Профилактика вредных привычек /Ср/	5	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1
	Раздел 32. Спортивные игры. Баскетбол				
32.1	Основ взаимодействия игроков в команде /Пр/	5	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1
32.2	Основы взаимодействия игроков в команде /Ср/	5	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1
	Раздел 33. Самостоятельное освоение элементов профессионально-прикладной физической подготовки				
33.1	Способы нахождения информации по самостоятельному освоению элементов профессионально-прикладной физической подготовки /Пр/	5	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1
33.2	Способы нахождения информации по самостоятельному освоению элементов профессионально-прикладной физической подготовки /Ср/	5	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1
	Раздел 34. Проведение учебно-тренировочного занятия				
34.1	Проведение учебно-тренировочного занятия по футболу /Пр/	5	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1
34.2	Проведение учебно-тренировочного занятия по футболу /Ср/	5	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1
	Раздел 35. Организация и проведение подвижных игр				
35.1	Подвижные игры /Пр/	5	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1
35.2	Подвижные игры /Ср/	5	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1
	Раздел 36. Общая физическая подготовка				
36.1	ОФП с элементами атлетической и ритмической гимнастики /Пр/	6	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1
	Раздел 37. Легкая атлетика				
37.1	Ознакомление со спецификой легкоатлетических эстафет. Методика проведения занятий по легкой атлетике /Пр/	6	8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1
37.2	Ознакомление со спецификой легкоатлетических эстафет. Методика проведения занятий по легкой атлетике /Ср/	6	8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1
	Раздел 38. Спортивные игры. Волейбол				
38.1	Основные элементы распасовки /Пр/	6	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1
38.2	Основные элементы распасовки /Ср/	6	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1

	Раздел 39. Спортивные игры. Баскетбол				
39.1	Длинные и короткие передачи и их назначение. Тактические особенности игры в баскетбол /Пр/	6	8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1
39.2	Длинные и короткие передачи и их назначение. Тактические особенности игры в баскетбол /Ср/	6	8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1
	Раздел 40. Самостоятельное освоение элементов профессионально-прикладной физической подготовки				
40.1	Организация, формы и средства профессионально-прикладной физической подготовки студентов /Пр/	6	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1
40.2	Организация, формы и средства профессионально-прикладной физической подготовки /Ср/	6	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1
	Раздел 41. Проведение учебно-тренировочного занятия				
41.1	Проведение учебно-тренировочного занятия по лыжной подготовке /Пр/	6	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1
41.2	Проведение учебно-тренировочного занятия по лыжной подготовке /Ср/	6	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1
41.3	Проведение учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике /Пр/	6	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1
41.4	Проведение учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике /Ср/	6	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1
	Раздел 42. Организация и проведение подвижных игр				
42.1	Подвижные игры /Пр/	6	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1
42.2	Подвижные игры /Ср/	6	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Перечень индикаторов достижения компетенций, форм контроля и оценочных средств

Индикаторы сформированности компетенций
 ИУК - 7.1. Применяет здоровьесберегающие технологии для обеспечения физической готовности к различным условиям жизнедеятельности
 Результаты обучения
 Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.
 Формы контроля и оценочные средства
 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
 Формы контроля и оценочные средства
 Вопросы для самоконтроля
 Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной
 Формы контроля и оценочные средства
 Контрольная работа
 Индикаторы сформированности компетенций
 ИУК - 7.2. Распределяет физические нагрузки в различных жизненных ситуациях и при осуществлении профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма
 Результаты обучения
 Знать: средства физической культуры в регулировании работоспособности, обеспечении здоровья и физического совершенствования, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
 Формы контроля и оценочные средства
 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.

Формы контроля и оценочные средства

Контрольная работа

Владеть: на практике методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Формы контроля и оценочные средства

Вопросы к зачету

Тестовые задания

Индикаторы сформированности компетенций

ИУК - 7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в социальной и профессиональной практике

Результаты обучения

Знает: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

Формы контроля и оценочные средства

Тестовые задания

Умеет: осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой ...

Формы контроля и оценочные средства

Вопросы для самоконтроля

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

Формы контроля и оценочные средства

Вопросы к зачету

Тестовые задания

5.2. Технологическая карта достижения индикаторов

Семестр 1 – 2

Перечень индикаторов компетенций: ИУК - 7.1., ИУК - 7.2.

Виды учебной работы: практическое занятие

Формы контроля и оценочные средства: вопросы к практическим занятиям, контрольные нормативы (30 баллов)

Перечень индикаторов компетенций: ИУК - 7.1, ИУК - 7.3.

Виды учебной работы: контрольная работа

Формы контроля и оценочные средства: тестовые задания (10 баллов)

Перечень индикаторов компетенций: ИУК - 7.1., ИУК - 7.2., ИУК - 7.3.

Виды учебной работы: самостоятельная работа

Формы контроля и оценочные средства: тестовые задания, реферат (20 баллов)

Перечень индикаторов компетенций: ИУК - 7.1., ИУК - 7.2., ИУК - 7.3.

Виды учебной работы: зачет

Формы контроля и оценочные средства: вопросы к зачету (20 баллов)

Семестр 3

Перечень индикаторов компетенций: ИУК - 7.1., ИУК - 7.2.

Виды учебной работы: практическое занятие

Формы контроля и оценочные средства: вопросы к практическим занятиям, контрольные нормативы (30 баллов)

Перечень индикаторов компетенций: ИУК - 7.1, ИУК - 7.3.

Виды учебной работы: контрольная работа

Формы контроля и оценочные средства: тестовые задания (10 баллов)

Перечень индикаторов компетенций: ИУК - 7.1., ИУК - 7.2., ИУК - 7.3.

Виды учебной работы: самостоятельная работа

Формы контроля и оценочные средства: тестовые задания, реферат (20 баллов)

Перечень индикаторов компетенций: ИУК - 7.1., ИУК - 7.2., ИУК - 7.3.

Виды учебной работы: зачет

Формы контроля и оценочные средства: вопросы к зачету (20 баллов)

Семестр 4

Перечень индикаторов компетенций: ИУК - 7.1., ИУК - 7.2.

Виды учебной работы: практическое занятие

Формы контроля и оценочные средства: вопросы к практическим занятиям, контрольные нормативы (30 баллов)

Перечень индикаторов компетенций: ИУК - 7.1, ИУК - 7.3

Виды учебной работы: контрольная работа

Формы контроля и оценочные средства: тестовые задания (10 баллов)

Перечень индикаторов компетенций: ИУК - 7.1., ИУК - 7.2., ИУК - 7.3.

Виды учебной работы: самостоятельная работа, тестовые задания

Формы контроля и оценочные средства: реферат (20 баллов)

Перечень индикаторов компетенций: ИУК - 7.1., ИУК - 7.2., ИУК - 7.3.

Виды учебной работы: зачет

Формы контроля и оценочные средства: вопросы к зачету (20 баллов)

Семестр 5

Перечень индикаторов компетенций: ИУК - 7.1., ИУК - 7.2.

Виды учебной работы: практическое занятие

Формы контроля и оценочные средства: вопросы к практическим занятиям, контрольные нормативы (30 баллов)

Перечень индикаторов компетенций: ИУК - 7.1, ИУК - 7.3.

Виды учебной работы: контрольная работа

Формы контроля и оценочные средства: тестовые задания (10 баллов)

Перечень индикаторов компетенций: ИУК - 7.1., ИУК - 7.2., ИУК - 7.3.

Виды учебной работы: самостоятельная работа

Формы контроля и оценочные средства: тестовые задания, реферат (20 баллов)

Перечень индикаторов компетенций: ИУК - 7.1., ИУК - 7.2., ИУК - 7.3.

Виды учебной работы: зачет

Формы контроля и оценочные средства: вопросы к зачету (20 баллов)

Семестр 6

Перечень индикаторов компетенций: ИУК - 7.1., ИУК - 7.2.

Виды учебной работы: практическое занятие

Формы контроля и оценочные средства: вопросы к практическим занятиям, контрольные нормативы (30 баллов)

Перечень индикаторов компетенций: ИУК - 7.1, ИУК - 7.3.

Виды учебной работы: контрольная работа

Формы контроля и оценочные средства: тестовые задания (10 баллов)

Перечень индикаторов компетенций: ИУК - 7.1., ИУК - 7.2., ИУК - 7.3.

Виды учебной работы: самостоятельная работа

Формы контроля и оценочные средства: тестовые задания, реферат (20 баллов)

Перечень индикаторов компетенций: ИУК - 7.1., ИУК - 7.2., ИУК - 7.3.

Виды учебной работы: зачет

Формы контроля и оценочные средства: вопросы к зачету (20 баллов)

5.3. Формы контроля и оценочные средства

СЕМЕСТР 1 - 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. Основные задачи ОФП это:

*а) укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие;

б) достижение высоких спортивных результатов.

5. Чем была обусловлена потребность человека с появлением лыж:

а). передвижение по снежной местности

б). ничем

в). любопытство

*г). для развлечения и передвижения

6. В древности лыжи обтягивались шкурами животных. Для чего это делалось?

а). чтобы не проваливались в снег

б). для прочности, чтоб не ломались

в). чтоб не проскальзывали

*г). для лучшего скольжения

7. Какое физическое качество преимущественно развивается средствами лыжной подготовки?
- а). гибкость
 - б). координация
 - *в). выносливость
 - г). сила
8. Назовите основной принцип подразделяющий лыжные хода на попеременные и одновременные?
- *а). по варианту работы рук
 - *б). по варианту работы ног
 - в). по длине проката на лыже
 - г). по скорости передвижения
 - д). все варианты верны
9. Во время занятия по лыжной подготовке у занимающегося начали замерзать ноги. Назовите последовательность правильных действий.
- *а). снять лыжи, сделать небольшую пробежку
 - б). увеличить скорость передвижения на лыжах
 - в). Уменьшить скорость передвижения на лыжах
 - г). развести костер и обогреть ноги
 - *д). выполнить энергичные махи ногами и руками
10. Какой из названных лыжных ходов не существует в классификации?
- а). одновременно безшажный
 - б). одновременно одношажный
 - в). попеременно двухшажный
 - *г). попеременно одношажный
11. Какой способ передвижения на лыжах появился раньше коньковый или классический?
- *а). классический
 - б). коньковый
12. Если вас догнал сзади идущий лыжник и просит уступить ему лыжню, то ваши действия?
- *а). сойти с лыжни обеими лыжами
 - б). остановиться
 - в). побежать быстрее
 - г). сойти с лыжни одной лыжей
13. Какая стойка лыжника наиболее устойчивая при пологом спуске?
- а). низкая
 - б). высокая
 - *в). средняя
 - д). полусредняя
14. Одеваясь на занятия по лыжной подготовке, прежде всего, следует учитывать?
- а). время проведения занятий
 - *б). температуру воздуха и наличие ветра
 - в). рельеф местности
 - г). настроение обучающихся
15. Сколько игроков одной баскетбольной команды может находиться на площадке?
- а). 4
 - *б). 5
 - в). 6
16. Сколько шагов с мячом можно сделать после ведения баскетбольного мяча?
- а). 0
 - б). 1
 - *в). 2
17. На сколько зон условно разделена площадка для игры в волейбол?
- а). 6
 - б). 8
 - в). 5
18. Максимальное количество игроков в команде по волейболу?
- а). 6
 - б). 9
 - *в). 12
19. Основная форма врачебного контроля занимающихся физическими упражнениями и спор-том это:
- а) врачебная консультация по вопросам физкультуры и спорта;
 - *б) комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности;
20. Бег на короткие дистанции развивает:
- а) выносливость;
 - б) прыгучесть;
 - в) координацию;
 - *г) быстроту.
21. Виды спорта, развивающие преимущественно общую выносливость это:

- а) керлинг;
 - *б) лыжные гонки;
 - в) стрельба;
 - г) плавание.
 - в) санитарно-просветительская работа, с занимающимися физкультурой и спортом.
22. Что означает термин «релаксация»
- 1 напряжение
 - 2 сокращение
 - * 3 расслабление
23. Произвольное расслабление мышц (релаксация) основано на способности человека мысленно при помощи образного представления.
- * 1 отключать мышцы от импульсов, идущих от двигательных центров головного мозга
 - 2 контролировать нервно — мышечные волокна
 - 3 напряжение нервно-мышечных волокон
24. Название метода подражания виденному или представляемому явлению, состоянию, помогающий ощутить такой тонус (уровень возбуждения нервных центров или активности органов и тканей, например напряжения мышц), который принято называть релаксацией.
- 1 Метод удобного положения лежа.
 - 2 Дыхание по кругу
 - * 3 Метод имитации
25. Название метода мышечной релаксации, который определяется как оптимальное положение тела, индивидуальное для каждого человека, может способствовать релаксации и очень часто снятию ощущения боли.
- 1 Метод расслабления
 - *2 Метод удобного положения лежа
 - 3 Метод удобного положения стоя
26. Название метода мышечной релаксации? Который определяется как упражнения в расслаблении мышц выполняются в различных исходных положениях: лежа, сидя, стоя.
- *1 Динамические упражнения для снятия напряжения мышц и их расслабления
 - 2 круговые упражнения
 - 3 упражнения на расслабление
27. Автор методики мышечной релаксации:
- 1. М. Борнуэ
 - *2. Ж. Джекобсон
 - 3. А. Смирнов
- Примерные вопросы для самоконтроля:
- 1. Основы самомассажа
 - 2. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
 - 3. Биоритмотест.
 - 4. Релаксация мышц и ее значение.
 - 5. Методы мышечной релаксации.
 - 6. Мышечная релаксация Ж. Джекобсона.
 - 7. Меры безопасности для игры в баскетбол
 - 8. Правила баскетбола
 - 9. Физическая подготовка баскетболистов
- Темы рефератов
- 1. Роль лечебной физической культуры (ЛФК) в системе медицинской реабилитации.
 - 2. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
 - 3. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
 - 4. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
 - 5. ЛФК при черепно-мозговой травме.
 - 6. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.
 - 7. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.
 - 8. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
 - 9. ЛФК после перенесенных травм.
 - 10. ЛФК при заболеваниях органов зрения.
 - 11. ЛФК при ЛОР-заболеваниях.
 - 12. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.
 - 13. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
 - 14. Физическая культура и объемы нагрузок при аллергопатологии.
 - 15. ЛФК при нарушениях осанки.
 - 16. ЛФК в разные trimestры беременности.
 - 17. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.
 - 18. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутогенная тренировка, психофизическая тренировка, медитация).
 - 19. Основы методики самомассажа.

20. Нетрадиционные оздоровительные методики.
 21. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.
 22. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.
 23. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.
 24. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
 25. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.
 26. Гигиенические основы закаливания.
 27. Личная гигиена студента и ее составляющие.
 28. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.
 29. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
 30. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
 31. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
 32. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
 33. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
 34. Лыжная подготовка в системе физического воспитания
 35. Основы техники передвижения на лыжах
 36. Классификация способов передвижения на лыжах:
 - классические и коньковые лыжные хода;
 - переходы с хода на ход;
 - способы преодоления подъемов;
 - способы преодоления спусков;
 - способы торможений;
 - способы поворотов на месте и в движении;
 - преодоление неровностей.
 37. Словесные, наглядные и практические методы обучения
 38. Особенности организации обучения способам передвижения на лыжах.
 39. Требования к подготовке учебной площадки, учебной и тренировочной лыжням.
 40. Признаки деления лыжных ходов на классические и коньковые, попеременные и одновременные.
 41. Травматизм в лыжном спорте и причины и пути его устранения.
 42. Лыжные гонки как циклический вид функционально-спортивной деятельности на выносливость.
 43. Этапы многолетней подготовки: начальный, учебно-тренировочный, спортивное совершенствование и высшее спортивное мастерство.
 44. Методы восстановления после физической нагрузки
 45. Реакция организма на различные физические нагрузки.
 46. Индивидуальные подходы к заботе о здоровье.
 47. Основы методики самомассажа.
 48. Нетрадиционные оздоровительные методики.
 49. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.
 50. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.
 51. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.
 52. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.
 53. История создания методов мышечной релаксации
 54. Средства и методы мышечной релаксации
 55. Средства мышечной релаксации в спорте.
 56. Метод аутогенной тренировки
 57. Значение мышечной релаксации.
 58. Способы и методы мышечной релаксации.
 59. Овладение способностью произвольного мышечного расслабления.
 60. Динамические упражнения для снятия напряжения мышц и их расслабления.
 61. Комплекс упражнений с партнером для расслабления мышц.
 62. Влияние мышечной релаксации на здоровье.
 63. Возникновение и развитие баскетбола.
- 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. Средства физической культуры и совершенствование организма, обеспечение его устойчивости к физической и умственной деятельности.
 6. Реабилитационные и активизирующие комплексы физических упражнений: снижающие утомление мышц плечевого пояса, активизирующих и нормализующих мозговое кровообращение.
 7. Различия между болезнью и здоровым состоянием.
 8. Взаимосвязь между физическим и эмоциональным состоянием.
 9. Что влияет на наше настроение и здоровье.
 10. Переутомление, его признаки и меры предупреждения.

11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
13. Внешнее и внутреннее дыхание. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов здоровья человека.
14. Релаксация мышц и ее значение.
15. Методы релаксации: метод подражания (имитации).
16. Методы релаксации: метод смены напряжения и расслабления мышц.
17. Методы релаксации: метод дыхание «по кругу».
18. Методы релаксации: метод прогрессивной релаксации.
19. Мышечная релаксация Ж. Джекобсона.
20. Релаксация мышц рук.
21. Командные тактические действия в баскетболе.
22. Позиционное нападение в баскетболе.
23. Физическая подготовка баскетболистов.
24. Специфические особенности баскетбола.
25. Программные требования по баскетболу в вузе.

Контрольные нормативы по видам спорта:

Зачетные нормативы

1. Прыжок в длину с места; форма оценки: балл; сроки: 1 -2 семестр;
2. Поднимание туловища из положения, лежа, ноги фиксированы (жен.) (муж); форма оценки: балл; сроки: 1-2 семестр;
3. Наклон вперед (расстояние в см от кончиков пальцев до плоскости опоры); форма оценки: балл; сроки: 1 -2 семестр;
4. 12- минутный бег; форма оценки: оценка; сроки: 1-2 семестр;
5. Штрафные броски (баскетбол); форма оценки: зачет; сроки: 1 -2 семестр;
6. Поддача из-за лицевой линии и на точность; форма оценки: зачет; сроки: 1-2 семестр;
7. Проведение комплекса упражнений; форма оценки: зачет; сроки: 1-2 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.

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. Здоровый образ жизни и его составляющие.
10. Мотивы формирования здорового образа жизни.
11. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
12. Методические принципы физического воспитания.
13. Средства физического воспитания.
14. Методы физического воспитания.
15. Определение мышечной релаксации
16. Значение мышечной релаксации (расслабления)
17. Методы мышечной релаксации.
18. Методы релаксации: метод смены напряжения и расслабления мышц.
19. Методы релаксации: метод дыхание «по кругу».
20. Методы релаксации: метод прогрессивной релаксации.
21. Принципы, средства и методы обучения технике игры в баскетбол.
22. Закономерности обучения тактике игры в баскетбол.
23. Технология обучения тактическим действиям.

СЕМЕСТР 3

Тестовые задания

1. Сколько шагов в баскетболе можно сделать с мячом с места?
 - а) 1;
 - б) 2;
 - *в) 0;
2. Ведение баскетбольного мяча выполняется:
 - *а) одной рукой;
 - б) поочередно двумя руками;
 - в) одновременно двумя руками.
3. Что называется зоной нападения в баскетболе?

- *а) половина поля под кольцом соперника;
- б) половина поля под своим кольцом;
- в) центральная часть поля;
- 4. В каком году появился баскетбол как игра:
 - а) 1819;
 - б) 1899;
 - *в) 1891.
- 5. Кто придумал баскетбол как игру:
 - а) Д. Формен;
 - б) А.Гомельский
 - *в) Д. Нейсмит.
- 6. Сколько тайм-аутов разрешается запрашивать в баскетболе?
 - а) В каждой четверти по одному;
 - *б) в трех четвертях по одному, а в четвертой – два;
 - в) два за игру.
- 7. Во время тайм-аутов игроки, в баскетболе, находящиеся на площадке, должны:
 - а) уйти с неё;
 - б) подойти к тренеру;
 - *в) подойти к своей скамейке запасных.
- 8. Что происходит с игроком, получившим пять фолов в баскетболе?
 - *а) автоматически выбывает из игры;
 - б) продолжает играть;
 - в) может замениться, если хочет.

Темы рефератов

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Здоровый образ жизни студента. Рациональный режим труда и отдыха.
3. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
4. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
5. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
6. Методика обучения технике нападения в баскетболе
7. Методика обучения технике защиты в баскетболе
8. Методика обучения тактике защиты в баскетболе
9. Методика обучения тактике нападения в баскетболе
10. Подвижные игры как средство обучения игровой деятельности.
11. Распространение и развитие баскетбола в СССР и России
12. Баскетбол в Российской системе физического воспитания
13. Методические принципы физического воспитания.
14. Средства и методы физического воспитания.
15. Основы обучения движениям.
16. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям. Структура учебно-тренировочного занятия.
17. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
18. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
19. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
20. Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления.
21. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
22. Формы занятий физическими упражнениями.
23. Общая и моторная плотность занятия.
24. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
25. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
26. Организация самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.
27. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
28. Гигиена самостоятельных занятий.
29. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.
30. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.
31. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
32. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
33. Физическая культура студента. Организация физического воспитания в вузе.
34. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
35. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.
36. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования. 8. Средства физической культуры и спорта.
37. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.
38. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.

39. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
40. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
41. Рационное питание при различных режимах двигательной активности. 14. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.
42. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
43. Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
44. Внешнее и внутреннее дыхание. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов здоровья человека.
45. Измерение и динамика показателей пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
46. Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры.
47. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.
48. Виды физических нагрузок и их интенсивность. Зоны интенсивности.
49. Адаптация к физическим нагрузкам и увеличение мышечной массы.
50. Интервальная нагрузка. Сочетание аэробной и силовой нагрузок.

Вопросы для устного опроса:

1. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
2. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
3. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
4. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
5. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
5. Средства и методы восстановления в спорте.
6. Этап начальной спортивной специализации в легкой атлетике и его характеристика.
7. Организационно-методические основы проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в видах легкой атлетике.

Контрольные нормативы по видам спорта:

Зачетные нормативы

1. Прыжок в длину с места; форма оценки: балл; сроки: 1-6 семестр;
2. Подтягивание на перекладине (муж.); форма оценки: балл; сроки: 1-6 семестр;
3. Поднимание туловища из положения, лежа, ноги фиксированы (жен.); форма оценки: балл; сроки: 1-6 семестр;
4. Наклон вперед (расстояние в см от кончиков пальцев до плоскости опоры); форма оценки: балл; сроки: 1-6 семестр

Контрольные требования

1. В висе поднимание ног до касания перекладины (муж.); форма оценки: оценка; сроки: 1-6 семестр;
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (жен.); форма оценки: оценка; сроки: 1-6 семестр;
3. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (муж.); форма оценки: оценка; сроки: 1-6 семестр;
4. Приседание на одной ноге из положения, стоя на скамейке, опора о гладкую стену – количество раз на каждой ноге (жен.); форма оценки: оценка; сроки: 1-6 семестр;
5. 12- минутный бег; форма оценки: оценка; сроки: 1-6 семестр;
6. Челночный бег (6х9м); форма оценки: оценка; сроки: 1-6 семестр;
7. Прыжки через скакалку; форма оценки: оценка; сроки: 1-6 семестр;
6. Штрафные броски (баскетбол); форма оценки: зачет; сроки: 1-6 семестр;
8. Обводка зоны 3-х сек; форма оценки: зачет; сроки: 1-6 семестр

Вопросы к зачету:

1. Формирование средствами физической культуры профессионально важных качеств: воли, инициативы, смелости и решительности, стойкости.
2. Аутогенная тренировка.
3. Здоровье человека: функциональные возможности и проявления в различных сферах жизнедеятельности.

Влияние образа жизни на здоровье.

4. Здоровье и двигательная активность.
5. Гигиена физических упражнений.
6. Профилактика простудных заболеваний и перегревов средствами физической культуры.
7. Долгосрочное планирование программы самосовершенствования.
8. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система.

Функциональные системы организма.

9. Утомление при физической и умственной деятельности человека: компенсированное, не-компенсированное, острое, хроническое. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность.
10. Внешняя среда: природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
11. Гипокинезия и гиподинамия. Средства физической культуры и совершенствование организма, обеспечение его устойчивости к физической и умственной деятельности. Реабилитационные и активизирующие комплексы физических упражнений: снижающие утомление мышц плечевого пояса, активизирующих и нормализующих мозговое кровообращение. Биоритмотест.

12. Ценности физической культуры. Основы классического массажа и самомассажа.

СЕМЕСТР 4

Тестовые задания

1. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:

физической культурой;

- а). физической подготовкой;
- б). физическим воспитанием;
- *в). физическим образованием.

г). Физическая культура

2. Основным специфическим средством физического воспитания является:

- *а). физические упражнения
- б). оздоровительные силы природы
- в). гигиенические факторы
- г). тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.
- д). разъяснение, доказательство

3. Физические упражнения это:

- а). такие двигательные действия, которые направлены на формирования двигательных умений и навыков
- б). виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные пере-стройки организма
- *в). такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям
- г). виды двигательных действий, направленных на изменения форм разъяснение, доказательство телосложения и развитие физических качеств.
- д). разъяснение, доказательство

4. Под техникой физических упражнений понимают:

- *а). способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью
- б). способы выполнения двигательных действий, оставляющие эстетически благоприятное впечатление
- в). определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так элементов содержания данного упражнения
- г). видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения.
- д). разъяснение, доказательство

5. Система движений, объединенная смысловыми двигательными задачами, называется:

- а). двигательными действиями
- б). спортивной техникой
- в). подвижной игрой
- *г). физическими упражнениями
- д). физическим воспитанием

1. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок...

- *а) «С разбега»
- б) «Перешагиванием»
- в) «Перекатом»
- г) «Ножницами»

2. Какая дистанция в легкой атлетике не является классической?

- а) 100м
- б) 200м
- в) 400м
- *г) 500м

3. В легкой атлетике ядро:

- а) Метают
- б) Бросают
- *в) Толкают
- г) Запускают

4. Назовите способ прыжка, которым преодолевают планку спортсмены на международных соревнованиях в прыжках в высоту.

- а) «Нырок»
- б) «Ножницы»
- в) «Перешагивание»
- *г) «Фосбери-флоп»

Темы рефератов

1. Пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности.
2. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спорта.
4. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
5. Врачебный контроль, его содержание и задачи.
6. Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.
7. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования (стандарты, индексы).

8. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
 9. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показателям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.
 10. Легкая атлетика, как фактор разностороннего развития, воспитания и подготовки человека к жизненной практике.
 11. Спортивные достижения в легкой атлетике и тенденции их развития.
 12. Средства и методы спортивной тренировки в легкоатлетических видах спорта.
 13. Профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой в средней общеобразовательной школе, СУЗах, ВУЗах.
 14. Правила баскетбола
 15. Теоретико-методические основы обучения технике игры в баскетбол
 16. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
 17. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
 18. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
 19. Средства и методы воспитания физических качеств.
 20. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.
- 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?
- Контрольные нормативы по видам спорта:
- Зачетные нормативы
1. Прыжок в длину с места; форма оценки: балл; сроки: 1-6 семестр;
 2. Подтягивание на перекладине (муж.); форма оценки: балл; сроки: 1-6 семестр;
 3. Поднимание туловища из положения, лежа, ноги фиксированы (жен.); форма оценки: балл; сроки: 1-6 семестр;
 4. Наклон вперед (расстояние в см от кончиков пальцев до плоскости опоры); форма оценки: балл; сроки: 1-6 семестр
- Контрольные требования
1. В висе поднимание ног до касания перекладины (муж.); форма оценки: оценка; сроки: 1-6 семестр;
 2. Стигание и разгибание рук в упоре лежа на полу (жен.); форма оценки: оценка; сроки: 1-6 семестр;
 3. Стигание и разгибание рук в упоре на брусьях (муж.); форма оценки: оценка; сроки: 1-6 семестр;
 4. Приседание на одной ноге из положения, стоя на скамейке, опора о гладкую стену – количество раз на каждой ноге (жен.); форма оценки: оценка; сроки: 1-6 семестр;

5. 12- минутный бег; форма оценки: оценка; сроки: 1-6 семестр;
6. Челночный бег (6х9м); форма оценки: оценка; сроки: 1-6 семестр;
7. Прыжки через скакалку; форма оценки: оценка; сроки: 1-6 семестр;
6. Штрафные броски (баскетбол); форма оценки: зачет; сроки: 1-6 семестр;
8. Обводка зоны 3-х сек; форма оценки: зачет; сроки: 1-6 семестр

Вопросы к зачету:

1. Значение физической культуры для всестороннего развития личности.
2. Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма.
3. Значение физических упражнений для поддержания работоспособности.
4. Реакция организма на различные физические нагрузки.
5. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и осанку, повышение умственной и физической работоспособности.
6. Роль физических упражнений в формировании осанки.
7. Физическое развитие и здоровье.
8. Физическая культура в здоровом образе жизни.
9. Индивидуальные подходы к заботе о здоровье.
10. Значение и основные правила закаливания.
11. Правила приёма водных процедур, воздушных и солнечных ванн.
12. Физическое содержание закаливания.
13. Врачебный контроль за занимающимися физической культурой.
14. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений.
15. Питание и двигательный режим студентов
16. Правила выполнения домашних заданий, гимнастики до учебных занятий, физ-культурных минут.

СЕМЕСТР 5

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. К спринтерскому бегу в лёгкой атлетике относится...
 - а) Бег на 5000м
 - б) Кросс
 - *в) Бег на 100м
 - г) Марафонский бег
7. Кросс – это –
 - а) Бег с ускорением
 - б) Бег по искусственной дорожке стадиона
 - *в) Бег по пересечённой местности
 - г) Разбег перед прыжком
8. К Олимпийскому виду эстафетного бега в лёгкой атлетике не относится...
 - а) Бег 4 по 100м

б) Бег 4 по 400м

*в) Бег 4 по 1000м

9. Какое из перечисленных упражнений относится к циклическим?

а) Метание

б) Прыжок

в) Кувырок

*г) Бег

10. Основу двигательных способностей человека составляют:

а). психодинамические задатки

б). физические качества

*в) двигательные умения

г). двигательные навыки

д). двигательные действия

11. Уровень развития двигательных способностей человека определяются:

*а). тестами (контрольными упражнениями)

б). индивидуальными спортивными результатами

в). разрядными нормативами спортивной единой классификации

г). индивидуальной реакцией организма на внешнюю нагрузку

д). выполнением одного физического упражнения

12. Под формами занятий в физическом воспитании понимают:

*а). способы организации учебно-воспитательного процесса,

б). упорядоченные виды деятельности преподавателя, учащихся, направленные на достижение заданной цели обучения;

в). совокупность путей, способов достижения целей, решения задач образования;

г). виды учебных занятий с целью совершенствования, развития.

д). стандартно - повторный метод;

13. По особенностям организации, занятия по физическому воспитанию подразделяются на две группы:

*а). уроки физической культуры и спортивно - тренировочные занятия;

б). урочные, не урочные формы занятий физическими упражнениями;

в). занятия, проводимые преподавателем (тренером) и самими занимающимися (самостоятельно);

г). образовательные и оздоровительные формы занятий физическими упражнениями

д). не урочные формы занятий физическими упражнениями

14. Укажите оптимальное количество общеразвивающих упражнений для подготовительной части урока физической культуры:

а). 4-5 упражнений;

*б). 8-10 упражнений;

в). 14-15 упражнений;

г). 16-18 упражнений.

д). 15-20 упражнений

Темы рефератов

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.

2. Здоровый образ жизни студента. Рациональный режим труда и отдыха.

3. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.

4. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.

5. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.

6. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.

7. Гигиенические основы закаливания.

8. Личная гигиена студента и ее составляющие.

9. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.

10. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.

11. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.

12. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.

13. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.

14. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.

15. Методические принципы физического воспитания.

16. Средства и методы физического воспитания.

17. Основы обучения движениям.

18. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям. Структура учебно-тренировочного занятия.

19. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.

20. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.

21. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.

22. Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления.

23. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

24. Формы занятий физическими упражнениями.

25. Общая и моторная плотность занятия.

26. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

27. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.

28. Организация самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.

29. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.

30. Гигиена самостоятельных занятий.

31. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.

Вопросы для устного опроса:

1. С какой частотой сердечных сокращений (ЧСС) необходимо выполнять упражнения аэробного характера для поддержания аэробных возможностей человека?

2. Какой дистанции достаточно студенткам, чтобы проконтролировать свой уровень выносливости, применительно к беговым упражнениям?

3. Можно ли сегодня рассматривать традиционную утреннюю гигиеническую гимнастику как эффективное средство поддержания здоровья и работоспособности (физической и умственной)?

4. Что такое производственная гимнастика?

5. Какой вид спорта в большей степени формирует настойчивость?

6. Что такое общая физическая подготовка студента (ОФП)?

7. Какова цель ОФП?

8. Какие задачи у ОФП?

9. Организация и формы ОФП в вузе.

10. Основные положения методики закаливания?

11. Как проводить самооценку собственного здоровья?

12. Двигательный режим, сочетание труда и отдыха. Виды отдыха.

13. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.

14. Ценности физической культуры и спорта.

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

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

17. Состояние работоспособности студентов в экзаменационный период.

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

19. Гигиена самостоятельных занятий.

20. Формы занятий физическими упражнениями.

21. Физическая культура и спорт в свободное время.

22. Возрастные особенности содержания занятий.

23. Формирование самостоятельных занятий.

24. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Контрольные нормативы по видам спорта:

Зачетные нормативы

1. Прыжок в длину с места; форма оценки: балл; сроки: 1-6 семестр;

2. Подтягивание на перекладине (муж.); форма оценки: балл; сроки: 1-6 семестр;

3. Поднимание туловища из положения, лежа, ноги фиксированы (жен.); форма оценки: балл; сроки: 1-6 семестр;

4. Наклон вперед (расстояние в см от кончиков пальцев до плоскости опоры); форма оценки: балл; сроки: 1-6 семестр

Контрольные требования

1. В висе поднимание ног до касания перекладины (муж.); форма оценки: оценка; сроки: 1-6 семестр;

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (жен.); форма оценки: оценка; сроки: 1-6 семестр;

3. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (муж.); форма оценки: оценка; сроки: 1-6 семестр;

4. Приседание на одной ноге из положения, стоя на скамейке, опора о гладкую стену – количество раз на

каждой ноге (жен.); форма оценки: оценка; сроки: 1-6 семестр;

5. 12- минутный бег; форма оценки: оценка; сроки: 1-6 семестр;

6. Челночный бег (6х9м); форма оценки: оценка; сроки: 1-6 семестр;

7. Прыжки через скакалку; форма оценки: оценка; сроки: 1-6 семестр;

6. Штрафные броски (баскетбол); форма оценки: зачет; сроки: 1-6 семестр;

8. Обводка зоны 3-х сек; форма оценки: зачет; сроки: 1-6 семестр

Вопросы к зачету:

1. Дыхание во время выполнения физических упражнений.

2. Двигательный режим.

3. Правила безопасности занятий физическими упражнениями.

4. Правила безопасности на воде.

5. Правая помощь при травмах на занятиях физической культурой.

6. Страховка и самостраховка при выполнении физических упражнений

7. Основные приёмы самоконтроля.

8. Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости.

9. Пагубность вредных привычек.

10. Значение утренней гимнастики, занятий физическими упражнениями на свежем воздухе.
11. Значение утренней гимнастики.
12. Разминка: Физические механизмы и значение.
13. Физические качества человека. Средства и методы их формирования.
14. Прикладная значимость некоторых видов спорта.
15. Плавание и его оздоровительное значение.
16. Волейбол: характеристика, правила, оздоровительное значение.
17. Лёгкая атлетика, её прикладное, оздоровительное значение.

СЕМЕСТР 6

Тестовые задания

1. Основные задачи ОФП это:

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

2. Виды спорта, развивающие преимущественно общую выносливость это:

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

3. 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.

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

- *а) медленный бег;
- б) спортивная ходьба;
- в) упражнения на ловкость.

5. 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.

6. В беге на длинные дистанции в лёгкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является...

- а) Быстрота
- б) Сила
- *в) Выносливость
- г) Ловкость

7. Старт в беге в лёгкой атлетике начинают с команды:

- *а) «Марш!»
- б) «Начать!»
- в) «Вперёд!»

Темы рефератов

1. Пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности.
2. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спорта.
4. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
5. Врачебный контроль, его содержание и задачи.
6. Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.
7. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования (стандарты, индексы).
8. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
9. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показателям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.
10. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.
11. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
12. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
13. Физическая подготовленность студентов. Основные критерии.
14. Самооценка и анализ результатов тестирования по физической подготовке за период обучения в вузе
15. Определение уровня физического состояния через нагрузочные тесты
16. Характеристика и воспитание физических качеств.
17. Методика формирования силы.
18. Методика формирования ловкости.
19. Развитие координационных способностей.
20. Методика формирования выносливости.
21. Методика формирования скоростных качеств.
22. Взаимосвязь силовой и общей выносливости.
23. Двигательная активность и физическое развитие человека.
24. Нетрадиционные методики развития двигательных качеств.

25. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок студентов.
 26. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности.
 27. Формы организации занятий легкой атлетикой в средней общеобразовательной школе, СУ-Зах, ВУЗах.
 28. Типы учебно-тренировочных занятий в легкой атлетике и их характеристика.
 29. Виды контроля в легкой атлетике и их характеристика.
- Контрольные нормативы по видам спорта:
- Зачетные нормативы
1. Прыжок в длину с места; форма оценки: балл; сроки: 1-6 семестр;
 2. Подтягивание на перекладине (муж.); форма оценки: балл; сроки: 1-6 семестр;
 3. Поднимание туловища из положения, лежа, ноги фиксированы (жен.); форма оценки: балл; сроки: 1-6 семестр;
 4. Наклон вперед (расстояние в см от кончиков пальцев до плоскости опоры); форма оценки: балл; сроки: 1-6 семестр
- Контрольные требования
1. В висе поднимание ног до касания перекладины (муж.); форма оценки: оценка; сроки: 1-6 семестр;
 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (жен.); форма оценки: оценка; сроки: 1-6 семестр;
 3. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (муж.); форма оценки: оценка; сроки: 1-6 семестр;
 4. Приседание на одной ноге из положения, стоя на скамейке, опора о гладкую стену – количество раз на каждой ноге (жен.); форма оценки: оценка; сроки: 1-6 семестр;
 5. 12- минутный бег; форма оценки: оценка; сроки: 1-6 семестр;
 6. Челночный бег (6х9м); форма оценки: оценка; сроки: 1-6 семестр;
 7. Прыжки через скакалку; форма оценки: оценка; сроки: 1-6 семестр;
 6. Штрафные броски (баскетбол); форма оценки: зачет; сроки: 1-6 семестр;
 8. Обводка зоны 3-х сек; форма оценки: зачет; сроки: 1-6 семестр
- Вопросы к зачету:
1. Баскетбол: характеристика, правила, оздоровительное значение.
 2. Лыжная подготовка: оздоровительное значение, способы передвижения на лыжах.
 3. Значение и роль туризма в физическом воспитании.
 4. Подготовка к походу.
 5. Организация передвижения туристической группы. Меры безопасности в походе.
 6. Устройство бивака и организация питания в походе.
 7. Обязанности участника похода. Советы начинающим туристам.
 8. Оказание первой помощи в походе.
 9. История олимпийских игр.
 10. Участие России в Олимпийских играх.
 11. Олимпийские игры в Москве.
 12. Различие между болезнью и здоровым состоянием.
 13. Взаимосвязь между физическим и эмоциональным состоянием.
 14. Что влияет на наше настроение и здоровье.
 15. Переутомление, его признаки и меры предупреждения.
 16. Значение физических упражнений для здоровья человека.
 17. Значение гимнастических упражнений в развитии координационных способностей.
 18. Влияние семьи и сверстников на индивидуальный выбор здорового образа жизни.
 19. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек.
 20. Потребности организма для правильного функционирования.
 21. Взаимоотношения людей в коллективе, влияние коллектива на личность и на коллектив.
 22. Характеристика подросткового возраста и его проблемы.
 23. Мотивация занятий физическими упражнениями.
 24. Формирование психологических черт личности в процессе физического воспитания.
 25. Реакция организма на различные физические нагрузки.
 26. Влияние игровых упражнений на развитие двигательных способностей.
 27. Традиции семейного физического воспитания.
 28. Дать определение понятиям: физическая культура, организм человека, психическое здоровье, методические принципы и методы физического воспитания.
 29. Место профессионально-прикладной физической подготовки в системе физического воспитания студентов.
 30. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
 31. Формирование мотивов и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями.
 32. Основные формы и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
 33. Методические принципы физического воспитания: сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность, динамичность (усиление развивающих факторов).
 34. Методы физического воспитания: регламентированного упражнения, игровой, соревновательный, сенсорный, словесный.
 35. Основы обучения движениям (техническая подготовка). Этапы обучения движениям.
 36. Воспитание физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости (координация движений), гибкости.
 37. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания. Формы занятий

физическими упражнениями.

38.Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

39.Особенности интеллектуальной деятельности студентов.

40.Использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности.

41.Формирование средствами физической культуры профессионально важных качеств: внимания, оперативного мышления, эмоциональной устойчивости

5.4. Оценка результатов обучения в соответствии с индикаторами достижения компетенций

Компетенция ИУК-7.2 «Распределяет физические нагрузки в различных жизненных ситуациях и при осуществлении профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма»

Неудовлетворительно (0-49 балл.) не сформировано

Удовлетворительно (50-69 балл.) пороговый уровень: знает: средства физической культуры в регулировании работоспособности, обеспечении здоровья и физического совершенствования; умеет: составлять индивидуальные коррекционно-развивающие программы физического самосовершенствования; владеет: на практике методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Хорошо (70-84 балл.) базовый уровень: знает: средства физической культуры в регулировании работоспособности, обеспечении здоровья и физического совершенствования,

умеет: составлять индивидуальные коррекционно-развивающие программы физического самосовершенствования, исходя из особенностей индивидуально-личностных развития и траектории профессионального роста; владеет: на практике методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Отлично (85-100 балл.) высокий уровень: знает:научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; умеет: использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; владеет: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

Компетенция ИУК-7.2 «Распределяет физические нагрузки в различных жизненных ситуациях и при осуществлении профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма»

Неудовлетворительно (0-49 балл.) не сформировано

Удовлетворительно (50-69 балл.) пороговый уровень: знает: средства физической культуры в регулировании работоспособности, обеспечении здоровья и физического совершенствования; умеет: составлять индивидуальные коррекционно-развивающие программы физического самосовершенствования; владеет: на практике методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Хорошо (70-84 балл.) базовый уровень: знает: средства физической культуры в регулировании работоспособности, обеспечении здоровья и физического совершенствования,

умеет: составлять индивидуальные коррекционно-развивающие программы физического самосовершенствования, исходя из особенностей индивидуально-личностных развития и траектории профессионального роста; владеет: на практике методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Отлично (85-100 балл.) высокий уровень: знает: средства физической культуры в регулировании работоспособности, обеспечении здоровья и физического совершенствования, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; 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; владеет: на практике методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Компетенция ИУК-7.3 «Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в социальной и профессиональной практике»

Неудовлетворительно (0-49 балл.) не сформировано

Удовлетворительно (50-69 балл.) пороговый уровень: знает: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья; умеет: осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; владеет: Способами выявления и оценки индивидуально-личностных, профессионально-значимых качеств и путями достижения более высокого уровня их развития

Хорошо (70-84 балл.) базовый уровень: знает: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний; умеет: осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; владеет: Способами выявления и оценки индивидуально-личностных, профессионально-значимых качеств и путями достижения более высокого уровня их развития

Отлично (85-100 балл.) высокий уровень: знает: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; умеет: осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; 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

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)			
6.1. Рекомендуемая литература			
6.1.1. Основная литература			
	Авторы, составители	Издание	Экз.
Л1.1	В. М. Шулятьев	Физическая культура студента: учебное пособие — Москва : РУДН, 2012 — URL: http://www.iprbookshop.ru/22227	9999
Л1.2	И. М. Добрынин, В. А. Шемятихин	Подготовка комплекса мер, направленных на выполнение нормативов ГТО в вузе: учебное пособие — Екатеринбург : Уральский федеральный университет, 2016 — URL: http://www.iprbookshop.ru/66574.html	9999
Л1.3	[М. С. Эммерт и др.]	Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие — Омск : ОмГТУ, 2017 — URL: http://www.iprbookshop.ru/78446.html	9999
6.1.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Издание	Экз.
Л2.1	И. А. Демидкина	Организация проведения учебно-тренировочных занятий по физической подготовке баскетболистов: учебное пособие — Самара : СГАСУ, 2014 — URL: http://www.iprbookshop.ru/29788	9999
Л2.2	Е. П. Врублевский	Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах): учебное пособие — Москва : Спорт, 2016 — URL: http://www.iprbookshop.ru/55556.html	9999
Л2.3	[под ред. В. В. Рыцарева]	Волейбол: теория и практика: учебник — Москва : Спорт, 2016 — URL: http://www.iprbookshop.ru/43905	9999
Л2.4	С. В. Быченков, О. В. Везеницын	Физическая культура: учебник для студентов высших учебных заведений — Саратов : Вузовское образование, 2016 — URL: http://www.iprbookshop.ru/49867	9999
Л2.5	Н. В. Лукьянец ; Кемеровский государственный университет, Новокузнецкий филиал	Физическая культура и здоровый образ жизни студентов в вузе: учебное пособие по общей дисциплине «Физическая культура» — Новокузнецк : [б. и.], 2013 — URL: https://icdlib.nspu.ru/catalog/details/icdlib/855036/	9999
Л2.6	О. С. Шалаев, В. Ф. Мишенькина, Ю. Н. Эртман, Е. Ю. Ковыршина	Подвижные игры: учебное пособие — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019 — URL: http://www.iprbookshop.ru/95631.html	9999
6.3.1 Перечень программного обеспечения			
6.3.1.1	Пакет Microsoft Office		
6.3.1.2	Пакет LibreOffice		
6.3.1.3	Пакет OpenOffice.org		
6.3.1.4	Операционная система семейства Windows		
6.3.1.5	Операционная система семества Linux		
6.3.1.6	Интернет браузер		
6.3.1.7	Программа для просмотра электронных документов формата pdf, djvu		
6.3.1.8	Медиа проигрыватель		
6.3.1.9	Программа 7zip		
6.3.1.10	Пакет Kaspersky Endpoint Security 10 for Windows		
6.3.1.11	Редактор изображений Gimp		
6.3.2 Перечень информационных справочных систем			
6.3.2.1	Цифровой образовательный ресурс IPR Smart / Ай Пи Ар Медиа		
6.3.2.2	Электронная библиотека НПБ / Алтайский государственный педагогический университет, Научно-педагогическая библиотека		

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
7.1	1. Оборудованные учебные аудитории, в том числе с использованием видеопроектора и подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.

7.2	2. Аудитории для самостоятельной работы с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.
7.3	3. Стадион.
7.4	4. Спортивный зал.
7.5	5. Лыжная база.
7.6	6. Тренажерный зал.
7.7	7. Учебные наглядные пособия.
7.8	8. Спортивный инвентарь: баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи; легкоатлетический, лыжный, гимнастический инвентарь

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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. Построение практического занятия предполагает обучающий компонент за основу.

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.

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 выделения. В ходе доработки конспекта углубляются, расширяются и закрепляются знания, а также дополняется, исправляется и совершенствуется конспект.

Непременным условием глубокого усвоения учебного материала является знание основ, на которых строится изложение материала. Обычно преподаватель напоминает, какой ранее изученный материал и в какой степени требуется подготовить к очередному занятию. Эта рекомендация, как и требование систематической и серьезной работы над всем лекционным курсом, подлежит безусловному выполнению.

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

по-зволяющие 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.