

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А. БУНИНА

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор агропромышленного института



/Зайцев А.А./

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.03.03 Физическая культура и спорт

Направление подготовки: 35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции

Направленность (профиль): Безопасность и качество сельскохозяйственного сырья и продовольствия

Квалификация (степень): бакалавр

Форма обучения: очная, очно-заочная

Институт : агропромышленный

Кафедра: теории и методики физического воспитания

	очная форма	очно-заочная форма	заочная форма
Курс	1	1	
Семестр/триместр	1	1	
Лекций	18	2	
Лабораторных занятий			
Практических (семинарских) занятий	54	2	
в т.ч. практическая подготовка			
Форма промежуточной аттестации			
Контроль	зачет	зачет	
Иные формы работы			
Самостоятельная работа		68	

Всего часов 72

Трудоемкость: 2 зачетных единиц

Разработчик(и) рабочей программы : кандидат педагогических наук, доцент
Нижник Г.Н.

І. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

1.1. Цель изучения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» являются формирование здорового образа жизни у обучающихся и саморазвитие средствами и методами физического воспитания и укреплению здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности

1.2. Задачи изучения дисциплины:

Задачами изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» являются:

- понимание роли физической культуры в развитии личности, подготовке ее к жизни и профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни,;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установка на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление собственного здоровья и здоровья школьников, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность выпускников вуза к профессии педагога;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных целей.

1.3. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП.

Дисциплина Б1.О.03.03 Физическая культура и спорт реализуется в рамках Здоровьесберегающего модуля обязательной части ОПОП / части, формируемой участниками образовательных отношений

1.4. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю).

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» направлен на формирование следующих компетенций:

Код компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: адаптационные резервы организма, способы укрепления здоровья и достижения должного уровня физической подготовленности; Уметь: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной	Знает: должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни Умеет: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности Владеет: навыками сохранения должного уровня физической подготовленности для обеспечения

	профессиональной деятельности; Владеть: навыками сохранения должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения нормы здорового образа жизни;	полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения нормы здорового образа жизни;
ОПК-3	Знать: - требования, методы, правила для создания безопасных условий выполнения производственных процессов	Знает: - правила производственной (промышленной) и бытовой безопасности; - методы и способы защиты производственного персонала и населения в условиях чрезвычайных ситуаций; - основные приёмы первой помощи при чрезвычайных ситуациях.
	Уметь: - создавать и поддерживать безопасные условия выполнения производственных процессов	Умеет: распознавать основные признаки чрезвычайных ситуаций;
	Владеть: - общим контролем по реализации технологического процесса производства с/х продукции	Владеет: способом выбора оптимальных приёмов первой помощи при чрезвычайных ситуациях, основанных на знании потенциальных опасностей, средств и методов защиты, и навыками их практического использования. пользоваться приёмами первой помощи и методами защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.

II. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
в зачетных единицах с указанием количества академических часов,
выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам
учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся
Очная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			Сам. Раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ	

	Раздел I. Теоретический аспект физической культуры					
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов вузов.	2	2			
2.	Тема 2. Социально-биологические основы физкультуры.	2	2			
3.	Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	2			
4.	Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания студентов	/ 2	2			
5.	Тема 5. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	2			
6.	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль в процессе физического воспитания	2	2			
7.	Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	2	2			
8.	Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов.	2	2			
9.	Тема 9. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	2	2			
	Раздел II. Методико-практические занятия.					
1.	Тема 1. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно-важными двигательными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание).	2		2		
2.	Тема 2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции	4		4		
3.	Тема 3. Методика составления и проведения индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной направленностью	4		4		
4.	Тема 4. Основы методики самомассажа	2		2		
5.	Тема 5. Методика корригирующей гимнастики для глаз	2		2		
6.	Тема 6. Методика составления и проведения комплексов утренней гимнастики физкультурных пауз	4		4		
7.	Тема 7. Методика проведения подвижных игр	4		4		
8.	Тема 8. Методы самооценки и коррекции осанки и телосложения	4		4		
9.	Тема 9. Методы самоконтроля за физическим развитием и функциональным состоянием организма (стандарты, индексы, функциональные пробы)	2		2		
10.	Тема 10. Методы самооценки специальной физической и спортивно-технической подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные нормативы)	2		2		
11.	Тема 11. Методика индивидуального подхода и применения средств	4		4		

	для направленного развития отдельных физических качеств					
12.	Тема 12. Методика проведения учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта	2		2		
13.	Тема 13. Основные методики судейства соревнований по избранному виду спорта	4		4		
14.	Тема 14. Методы регулирования психоэмоционального состояния во время занятий физкультурой и спортом	2		2		
15.	Тема 15. Средства и методы мышечной релаксации в спорте	2		2		
16.	Тема 16. Современные виды оздоровительной и рекреационной деятельности	4		4		
17.	Тема 17. Методы проведения производственной гимнастики с учетом условий и характера труда	2		2		
18.	Тема 18. Методика подбора средств и проведения занятий с оздоровительной и рекреационной направленностью, с целью профилактики возможных профессиональных заболеваний	4		4		
	Контроль	зачет				
	ИТОГО:	72	18	54		

Очно-заочная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			Сам. Раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ	
	Раздел I. Теоретический аспект физической культуры					
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов вузов.	2				2
2.	Тема 2. Социально-биологические основы физкультуры.	2				2
3.	Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	2			
4.	Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания студентов	2				2
5.	Тема 5. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2				2
6.	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль в процессе физического воспитания	2				2
7.	Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	2				2
8.	Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов.	2				2
9.	Тема 9. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	2				2
	Раздел II. Методико-практические занятия.					

1.	Тема 1. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно-важными двигательными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание).	2				2
2.	Тема 2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции	4				4
3.	Тема 3. Методика составления и проведения индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной направленностью	4		2		2
4.	Тема 4. Основы методики самомассажа	2				2
5.	Тема 5. Методика корригирующей гимнастики для глаз	2				2
6.	Тема 6. Методика составления и проведения комплексов утренней гимнастики физкультурных пауз	4				4
7.	Тема 7. Методика проведения подвижных игр	2				2
8.	Тема 8. Методы самооценки и коррекции осанки и телосложения	2				2
9.	Тема 9. Методы самоконтроля за физическим развитием и функциональным состоянием организма (стандарты, индексы, функциональные пробы)	2				2
10.	Тема 10. Методы самооценки специальной физической и спортивно-технической подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные нормативы)	2				2
11.	Тема 11. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств	4				4
12.	Тема 12. Методика проведения учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта	2				2
13.	Тема 13. Основные методики судейства соревнований по избранному виду спорта	4				4
14.	Тема 14. Методы регулирования психоэмоционального состояния во время занятий физкультурой и спортом	2				2
15.	Тема 15. Средства и методы мышечной релаксации в спорте	2				2
16.	Тема 16. Современные виды оздоровительной и рекреационной деятельности	4				4
17.	Тема 17. Методы проведения производственной гимнастики с учетом условий и характера труда	2				2
18.	Тема 18. Методика подбора средств и проведения занятий с оздоровительной и рекреационной направленностью, с целью профилактики возможных профессиональных заболеваний	4				4
	Контроль	зачет				
	ИТОГО:	72	2	2		68

Заочная форма обучения не реализуется

III. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Оценка освоения обучающимися содержания дисциплины (модуля) включает текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающихся.

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплин (модулей) и осуществляется с помощью следующих оценочных средств: теоретическое тестирование, защита реферата.

Внутрисеместровая аттестация проводится в форме ректорской контрольной работы.

Промежуточная аттестация обучающихся – оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплинам (модулям) осуществляется в форме зачета с использованием следующих оценочных материалов: перечень вопросов к зачету, тесты, контрольные нормативы

Оценочные средства.

Промежуточный контроль осуществляется в виде контрольной работы, проводимой в форме тестирования. Один вариант контрольной работы включает 10-15 тестов из представленного перечня.

Процедура оценки контрольной работы: выполнение всех тестовых заданий оценивается в 100 баллов.

Шкала оценивания уровня формирования компетенций

Уровень формирования компетенции	Процент результативности правильных ответов, %	Оценка за контрольную работу, соответствующая уровню сформированности компетенции
Высокий	90-100%	Отлично
Средний	70-89%	Хорошо
Низкий	50-69%	Удовлетворительно

Зачет проводится в устной/письменной и практической форме. Оценка сдачи зачета производится на основе следующих критериев:

- оценка **«зачтено»** ставится, если обучающийся демонстрирует достаточное (целостное) знание дисциплины, т.е. отвечает самостоятельно на оба вопроса билета (первый – теоретический, второй – практический) или самостоятельно отвечает на один из двух вопросов билета, а в другом вопросе билета ориентируется после «наводящих» вопросов преподавателя; отвечает на дополнительные вопросы по темам билета; в случае сомнения – отвечает самостоятельно на дополнительные вопросы по другим темам дисциплины.

- оценка **«не зачтено»** ставится, если обучающийся не ответил ни на один вопрос билета (ни самостоятельно, ни с помощью «наводящих» вопросов преподавателя); не знает основных категорий дисциплины; допускает при ответе на вопросы грубые ошибки или неточности.

Таблица 1. Рейтинг-лист для обучающихся основной и подготовительной групп

№	Оцениваемый компонент	Шкала оценок	Баллы
В ТЕЧЕНИЕ СЕМЕСТРА			
Теоретический раздел			
1. 1.	Теоретическое тестирование знаний	«5» «4» «3» «2» «1»	5 4 3 2 1
2. 2.	Участие в научно-исследовательской работе студентов. Подготовка учебно-методических сопровождений (подготовка мультимедийных презентаций, разработка рисунков и схем, изготовление плакатов)		5
Методико-практический раздел			
3.	Выполнение ректорской контрольной работы	«5» «4» «3» «2» «1»	5 4 3 2 1
4.	Составление и проведения комплексов утренней гигиенической гимнастики (УТГ) и обще-развивающих упражнений (ОРУ)	«5» «4» «3»	3 2 1
5.	Проведение контрольных нормативов самооценки специальной физической и спортивно-технической подготовленности	«5» «4» «3» «2» «1»	5 4 3 2 1

6.	Подготовка судейства соревнований	3
Необходимый минимум для зачёта		15

Таблица 2. Рейтинг-лист для обучающихся специального отделения

№	Оцениваемый компонент	Шкала оценок	Баллы
В ТЕЧЕНИЕ СЕМЕСТРА			
Теоретический раздел			
1.	Теоретическое тестирование знаний	«5» «4» «3» «2» «1»	5 4 3 2 1
2.	Участие в научно-исследовательской работе студентов. Подготовка учебно-методических сопровождений (подготовка мультимедийных презентаций, разработка рисунков и схем, изготовление плакатов)		5
Методико-практический раздел			
3.	Выполнение ректорской контрольной работы	«5» «4» «3» «2» «1»	5 4 3 2 1
4.	Составление и проведения комплексов утренней гигиенической гимнастики (УГГ) и обще-развивающих упражнений (ОРУ)	«5» «4» «3»	3 2 1
5.	Подготовка судейства соревнований		3
Необходимый минимум для зачёта			15

Таблица 3. Рейтинг-лист для обучающихся спортивных отделений

№	Оцениваемый компонент	Шкала оценок	Баллы
В ТЕЧЕНИЕ СЕМЕСТРА			
Теоретический раздел			
1.	Теоретическое тестирование знаний	«5» «4» «3» «2» «1»	5 4 3 2 1
2.	Участие в научно-исследовательской работе студентов. Подготовка учебно-методических сопровождений (подготовка мультимедийных презентаций, разработка рисунков и схем, изготовление плакатов)		5
Методико-практический раздел			
3.	Выполнение ректорской контрольной работы	«5» «4» «3» «2» «1»	5 4 3 2 1
5.	Проведение контрольных нормативов самооценки специальной физической и спортивно-технической подготовленности	«5» «4» «3» «2» «1»	5 4 3 2 1
6.	Подготовка судейства соревнований		3
Необходимый минимум для зачёта			15

Типовые контрольные работы

Вариант 1.

1. Цели, задачи, средства и методы физического воспитания студентов вуза.
2. составить комплекс утренней гимнастики.
3. Техника выполнения прыжка в длину с места.

Вариант 2.

1. Составляющие и критерии ЗОЖ.
2. Привести комплекс корригирующей гимнастики для глаз.
3. Техника выполнения подъема туловища из положения лежа на спине..

Вариант 3.

1. Назовите основные функциональные системы организма, обеспечивающие развитие двигательных качеств.
2. Методы самооценки и коррекции осанки и телосложения.

Примерная тематика рефератов

Для студентов медицинских групп

I курс, 1 семестр

1. Цели, задачи и средства физической культуры для студентов, по состоянию здоровья занимающихся в специальных медицинских группах.
2. Взаимосвязь физической культуры и общей культуры человека.
3. Влияние физической культуры на развитие морально-нравственных и других личностных качеств человека.
4. Развитие физических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
5. Особенности организации занятий ФК с лицами, имеющими заболевания сердечно-сосудистой системы.
6. Особенности организации занятий ФК с лицами, больными гипертонией.
7. Особенности организации занятий ФК с лицами, больными пиелонефритом.
8. Особенности организации занятий ФК с лицами, перенёсшими травму нижних конечностей.
9. Особенности организации занятий ФК с лицами, имеющими избыточную массу тела.
10. Особенности организации занятий ФК с лицами, имеющими нарушения зрения.
11. Характеристика средств физической культуры способствующих уменьшению массы тела.
12. Особенности организации занятий атлетической гимнастикой с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
13. Социально – биологические основы физической культуры, её роль в развитии человека и подготовке к профессиональной деятельности в области образования.
14. Основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.
15. Основы направленного использования физических упражнений с целью положительного влияния на динамику возрастного развития организма.
16. Современные системы физических упражнений и критерии выбора их с учетом учебного режима в вузе и особенностей труда.
17. Организационно – методические основы оздоровительной физической культуры.
18. Влияние вредных привычек (алкоголя, табакокурения, наркотиков) на организм человека.
19. Современный ВФСК ГТО.

Для студентов основной и специально-подготовительных групп

I курс, 1 семестр

1. Сила и методика ее развития.
2. Ловкость и методика ее развития.
3. Скорость и методика ее развития.
4. Гибкость и методика ее развития.
5. Выносливость и методика ее развития.
6. Физическая культура в первобытном обществе.
7. Развитие физической культуры и спорта в Античной Греции.
8. Развитие физической культуры и спорта в Древнем Риме.
9. Развитие физической культуры и спорта на Руси.
10. Развитие физической культуры и спорта в СССР.
11. Олимпийские игры античности.
12. Современные Олимпийские игры.
13. Современный ВФСК ГТО.

Объем рефератов – 10-12 машинописных страниц.

Критерии оценки реферата.

Новизна текста: а) актуальность темы исследования; б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей (межпредметных, внутрипредметных, интеграционных); в) умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал; г) авторская позиция, самостоятельность оценок и суждений; д) стилевое единство текста, единство жанровых черт.

Степень раскрытия сущности вопроса: а) соответствие плана теме реферата; б) соответствие содержания теме и плану реферата; в) полнота и глубина знаний по теме; г) обоснованность способов и методов работы с материалом; е) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).

Обоснованность выбора источников: оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).

Соблюдение требований к оформлению: а) правильное оформление ссылок на используемую литературу и списка литературы; б) оценка грамотности и культуры изложения (в т.ч. орфографической, пунктуационной, стилистической культуры), владение терминологией; в) соблюдение требований к объёму реферата.

Оценка **«отлично»** ставится, если выполнены все требования к написанию реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка **«хорошо»** ставится, если основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка **«удовлетворительно»** ставится, если имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Перечень вопросов к зачету

1 курс, 1 семестр

1. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования.
2. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
3. Организм человека как единая биологическая система.
4. Роль движений в жизни человека. Вклад ученых-физиологов в теорию и методику физического воспитания.
5. Средства физической культуры и спорта в повышении устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды, обеспечении умственной и физической работоспособности.
6. Взаимосвязь общей культуры студента с его образом жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие.
7. Критерий эффективности здорового образа жизни.
8. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, их цели и задачи.
9. Методические принципы физического воспитания – сознательность, активность, индивидуализация. Физические упражнения как главное средство физической и спортивной тренировки.
10. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств в процессе физического воспитания: силы, быстроты, выносливости, гибкости.
11. Формы физического воспитания. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям, его структура и направленность.
12. Спортивная тренировка, ее этапность и периодичность.
13. Коррекция физического развития, телосложения, физической и функциональной подготовленности студентов.
14. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
15. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики утомления и повышения эффективности учебного труда студентов. Массаж и самомассаж в системе занятий физическими упражнениями, в учебной и профессиональной деятельности.
16. Мотивация, направленность, формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий различной направленности в зависимости от возраста, физической подготовленности, природных и социальных факторов.
17. Границы интенсивности нагрузок в процессе самостоятельных занятий. Гигиенические требования к рациональному распорядку дня.
18. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Диагностика физического состояния при регулярных занятиях физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии оценки, дневник самоконтроля.
19. Метод стандартов, индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, физической подготовленности и функционального состояния организма.
20. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация.
21. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
22. Современные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий с учетом учебного режима и особенностей труда.
23. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки. Контроль за эффективностью тренировочного процесса. Специальные зачетные требования и нормативы по семестрам обучения по избранному виду спорта, системе физических упражнений.
24. Двигательный режим, критический минимум двигательной активности. Влияние физических упражнений на динамику возрастного развития.
25. Взаимосвязь физического развития с умственной работоспособностью.
26. Профессионально-прикладная физическая подготовка как основная часть физического воспитания студентов вузов. ППФП применительно к студентам педвузов.
27. Оздоровительная физическая культура – составная часть учебно-воспитательного процесса молодежи.
28. Туризм в системе физического воспитания молодежи. Формы и содержание туристской работы.
29. Элективные и популярные формы и средства оздоровительной физической культуры: ритмическая гимнастика, мини-спортивные игры, «Веселые старты», эстафеты, атлетическая гимнастика и др.
30. Современные формы и средства оздоровительной физической культуры: шейпинг, пилатес, фитбол-аэробика и др. виды фитнеса.
31. Перечислите нормативы современного спортивного комплекса ГТО согласно вашей возрастной категории.

Примерный вариант тестов к зачету

1. Физическая подготовка представляет собой...

- а) процесс развитие функциональных возможностей и воспитания физических качеств;
- б) физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом;
- в) уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью;
- г) процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

2. На что направлена специальная физическая подготовка?

- А) на повышение здоровья занимающихся;
- б) на развитие физических качеств и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта;
- в) на развитие физических качеств и функциональных систем организма;
- г) на изучение техники конкретного вида спорта.

3. Профессионально-прикладная физическая подготовка строится на основе и в единстве (в соответствующих отношениях) с:

- а) общей физической подготовкой;
- б) специальной физической подготовкой;
- в) технико-тактической подготовкой;
- г) психологической подготовкой.

4. Что представляет собой техническая подготовка?

- А) изучение спортсменом правил судейства, особенностей соревновательной борьбы, подготовленности соперников;
- б) развитие физических качеств и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта;
- в) изучение спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины;
- г) формирование психических качеств у спортсмена необходимых в данном виде спорта.

5. Нагрузка физических упражнений характеризуется...

- а) подготовленностью занимающихся и состоянием их здоровья;
- б) величиной их воздействия на организм;
- в) временем и количеством повторений двигательных действий;
- г) напряжением определенных мышечных групп.

6. Если ЧСС после выполнения упражнений восстанавливается до уровня, который был в начале урока за 60 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка...

- а) недостаточная и ее следует увеличить;
- б) переносится организмом относительно легко;
- в) достаточно большая, но ее можно повторить;
- г) чрезмерная и ее надо уменьшить.

7. Какая ЧСС соответствует нулевой тренировочной зоне?

- а) менее 130 ударов в минуту.
- б) 130-150 ударов в минуту.
- в) 150-180 ударов в минуту.
- г) 180 и более ударов в минуту.

8. Какая ЧСС соответствует второй тренировочной зоне?

- А) менее 130 ударов в минуту.
- Б) 130-150 ударов в минуту.
- В) 150-180 ударов в минуту.
- Г) 180 и более ударов в минуту.

9. Какая тренировочная зона предназначена для развития общей выносливости?

- А) нулевая;
- б) вторая;
- в) третья;
- г) первая и вторая.

10. Какая тренировочная зона предназначена для развития анаэробной выносливости?

- А) первая; в) третья;
- б) вторая; г) нулевая.

11. При формировании телосложения не эффективны упражнения...

- а) способствующие увеличению мышечной массы;
- б) способствующие снижению веса тела;
- в) объединенные в форме круговой тренировки;
- г) способствующие повышению быстроты движений.

12. Главной причиной нарушения осанки является...

- а) привычка к определенным позам;
- б) слабость мышц;
- в) отсутствие движений во время школьных уроков;
- г) ношение сумки, портфеля на одном плече.

13. Какие упражнения способствуют преимущественному наращиванию мышечной массы?

- а) выполнение упражнений с таким отягощением, которое спортсмен может максимально поднять 8-10 раз;
- б) выполнение упражнений с таким отягощением, которое спортсмен может максимально поднять 5-6 раз;
- в) выполнение упражнений с таким отягощением, которое спортсмен может максимально поднять 1-3 раза;
- г) выполнение упражнений с таким отягощением, которое спортсмен может максимально поднять 20-25 раз.

14. Виды гибкости?

- А) пассивная;
- б) активная;
- в) комбинированная.

15. Основным предметом самоконтроля, осуществляемого занимающимися, является:

- а) состояние организма и психики в связи с занятиями физической культурой;
- б) собственная физкультурно-спортивная деятельность и ее результативность;
- в) соблюдение техники безопасности во время занятий физической культурой;
- г) рекомендации тренера.

Методико-практические задания, которые должны выполнять обучающиеся

I курс, 1 семестр

1. Назовите команды, необходимые для построения группы и управления строем на месте.
2. Объясните и покажите 3 любых общеразвивающих упражнения, дайте команды для их выполнения.
3. Приведите пример оформления комплекса утренней гимнастики.
4. Назовите и покажите 2-3 упражнения для укрепления мышц спины и живота.

5. Перечислите и подайте команды для организации и проведения старта в беге на различные дистанции.
6. Покажите, как правильно дышать при выполнении физических упражнений и в период восстановления.
7. Покажите способы контроля за своим самочувствием.
8. Назовите 2-3 специальных упражнения для бега на короткие дистанции.
9. Перечислите меры профилактики обморожений и травм во время занятий лыжным спортом.
10. Составьте комплекс подготовительных специальных упражнений во время занятий по волейболу.
11. Назовите средства и методы повышения умственной и физической работоспособности.
12. Перечислите основные методы самоконтроля.
13. Проанализируйте Вашу самостоятельную физическую подготовку (на основе дневника недельного двигательного режима).
14. Составьте комплекс общеразвивающих упражнений для себя (6-8 упр.).
15. Расскажите, как Вы организовали соревнования по любому виду спорта.
16. Расскажите и покажите действия с компасом при ориентации на местности.
17. Покажите одну из функциональных проб для определения своего самочувствия.
18. Приведите примеры упражнений для развития физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости.
19. Назовите обязанности судьи в поле при проведении соревнований по баскетболу.
20. Назовите способы организации и проведения лыжной прогулки.
21. Назовите способы поддержания оптимального двигательного режима студента.
22. Составьте план однодневного похода.
23. Оцените свое физическое состояние.
24. Составьте план спортивно-массового мероприятия в вузе.

Уровень подготовленности студентов (основная группа) по данному виду учебной работы определяется с помощью контрольного тестирования (приложение 1).

Функциональная (двигательная) подготовленность студентов медицинских групп определяется с помощью функциональных тестов (приложение 2).

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1. Чеснова, Е.Л. Физическая культура: учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>
- 2.Иванков, Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях : учебное пособие для студентов вузов / Ч. Иванков, С.А. Литвинов. - Москва: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015. - 304 с.: ил. - ISBN 978-5-691-02197-8; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429625>

V. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

№ пп	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
1.	http://www.biblioclub.ru	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн	Регистрация через любой университетский компьютер. В дальнейшем индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет
2.	http://books.google.com	Онлайн-библиотека	Свободный доступ

VI. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ

И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1.	http://bmsi.ru	Спортивная электронная библиотека	Свободный доступ.
----	---	-----------------------------------	-------------------

VII. ЛИЦЕНЗИОННОЕ И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

При реализации учебной дисциплины применяется следующее лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

- Microsoft Windows;
- Microsoft Office;
- LibreOffice и др.

VIII. ОБОРУДОВАНИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Занятия проводятся в учебных аудиториях для проведения лекций и семинаров. Аудитории укомплектованы специализированной мебелью. Часть из них укомплектованы техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории (проектор, экран, компьютер/ноутбук). При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используется компьютерная техника для показа учебных фильмов, демонстрации наглядных материалов и презентаций, соответствующих темам рабочей программы.

В ходе образовательного процесса осуществляется самостоятельный поиск студентами дополнительного учебного материала с использованием поисковых систем и сайтов сети Интернет, электронных библиотечных систем. Для осуществления самостоятельной работы имеются кабинеты, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета (УК 2, ауд. 208; Научная библиотека). В учебном корпусе № 2 обеспечен свободный доступ к сети интернет (Wi-Fi).

Образовательная деятельность осуществляется в физкультурно-оздоровительном комплексе: физкультурно-оздоровительном комплексе - корпус № 11 - отдельно стоящий учебный корпус, площадью 2146,7 м² (в нем универсальный спортивный зал для занятий конкретными видами спорта - волейболом, баскетболом и другими игровыми видами спорта 1130,8 м² и тренажерный зал. Сезонные занятия проводятся на городском стадионе «Труд».

Для осуществления образовательной деятельности на кафедре постоянно пополняется перечень учебного спортивного инвентаря и оборудования с учетом реализации содержания дисциплин рабочего учебного плана.

Таблица 1. Контрольные тесты для оценки физической подготовленности девушек/юношей

Нормативы девушки	Семестр					Нормативы юноши	Семестр				
	1						1				
	Оценка						Оценка				
	1	2	3	4	5		1	2	3	4	5
1. Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	3	5	7	11	15	1.Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	3	5	7	9	12
2. Отжимание от пола (кол-во раз)	3	4	5	9	12	2.Прыжок в длину с места (см.)	200	210	220	225	230
3. Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	30	35	40	50	60	3. Отжимание от пола (кол-во раз)	20	25	30	35	45
4. Прыжок в длину с места (см.)	140	150	160	170	180	4. Подъем ног к перекладине (кол-во раз)	2	5	8	12	20
5. Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке (см.)	0	2	3	7	10	5. Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке(см.)	-5	-3	0	4	8
6. Приседание за 1 мин. (кол-во раз)	35	40	45	50	55	6. Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек. (кол-во раз)	19	21	24	27	29
7. Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	100	110	120	130	140	7. Приседание за 1 мин. (кол-во раз)	44	49	54	60	64
8. Удержание на перекладине ног «согнутых в коленях» (сек.)	15	20	25	35	45	8. Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	100	110	120	130	140
9. Челночный бег 3х10 м.(сек.)	9,9	9,7	9,5	9,3	8,7	9. «Уголок» на гимнастической стенке (сек.)	0	1	4	9	14
10. Бег на 100 м. (сек.)	19,6	19,4	18,5	17,2	16,4	10. Челночный бег 3х10 м. (сек.)	8,8	8,6	8,4	8,0	7,3
11. Бег на 2000 м. (мин., сек)	12, 40	12, 20	11, 50	11, 25	10, 40	11. Бег на 100 м. (сек.)	15,1	14,9	14,7	14,5	13,8
						12. Бег на 3000 м. (мин., сек.)	14.25	14.15	14.05	13.55	12.55

Примерные контрольные тесты для оценки функционирования внутренних систем организма студентов медицинских групп

КОНТРОЛЬ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СЕРДЦА

Тест 1. Измерение ЧСС после нагрузки (ЧССн)

Измерить ЧСС в покое (ЧССп). Совершить 80 шагов на стептренажёре и снова измерить ЧСС. Стептренажёр, при отсутствии, можно заменить приседаниями (20-40 раз, с опорой рук о гимнастическую лестницу или без, исходя из индивидуальных возможностей).

Таблица 7. Оценка теста 1

Оценка	ЧСС (уд/мин)
Отлично – «5»	100
Хорошо – «4»	120
Удовлетворительно – «3»	Менее 140

Тест 2. Измерение разницы между ЧССп и ЧССн

Измерить ЧСС в покое. Выполнить 20-40 приседаний (руки вперёд) и сразу замерить ЧСС.

Таблица 8. Оценка теста 2

Оценка	Превышение ЧСС от исходного (%)
Отлично – «5»	Менее 25
Хорошо – «4»	Менее 50
Удовлетворительно – «3»	Менее 75

Тест 3. Расчёт ортостатической пробы

Измерить ЧССп лёжа, затем измерить ЧССп стоя. Вычислить разницу по формуле:

$$\text{ЧССп лёжа} - \text{ЧССп стоя}$$

Таблица 9. Оценка ортостатической пробы

Результат	Оценка
Менее 10	Отлично – «5»
Менее 15	Хорошо – «4»
Менее 20	Удовлетворительно – «3»
Более 20	Неудовлетворительно

Тест 4. Определение приспособляемости организма к нагрузке

Измерить ЧССп. Совершить 80 шагов на стептренажёре (20-40 приседаний) и измерить ЧССн. Отдохнуть 1 минуту и снова измерить пульс (ЧСС1). Приспособляемость организма к нагрузке определить по формуле:

$$R = 0,1 (\text{ЧССп} + \text{ЧССн} + \text{ЧСС1} - 200)$$

Теперь необходимо найденное число R сравнить со шкалой:

- меньше нуля – прекрасная приспособляемость организма к нагрузке «5»;
- от 0 до 3 – высокая приспособляемость к нагрузке «4»;
- 3-6 – хорошая «3»;
- 7-10 – посредственная;
- 11-15 – слабая;
- более 16 – очень плохая приспособляемость к нагрузке.

Тест 5. Определение коэффициента выносливости

Измерить ЧССп. Измерить при помощи тонометра артериальное давление: АДс – артериальное давление систолическое, АДд – артериальное давление диастолическое. Значения подставить в формулу и подсчитать.

$$K_v = (10 \times \text{ЧССп}) / (\text{АДс} - \text{АДд})$$

Коэффициент выносливости в норме равен 16, а при ухудшении состояния (переутомление, перегрузка, перетренированность) увеличивается. По мере воспитания выносливости числовые значения K_v снижаются.

- 16 – «5»;
- 17-19 – «4»;
- 20 и более – «3».

КОНТРОЛЬ МАССЫ ТЕЛА

Тест 7. *Определение весоростового индекса*

Измерить рост – Р. Измерить массу тела – L. Весоростовой индекс рассчитать по формуле:

$$ИВР = L / P$$

Таблица 10. Оценка весоростового индекса

Результат		Оценка
Муж.	Жен.	
Менее 0,35	Менее 0,325	Дефицит массы тела – «3»
0,35 – 0,4	0,325 – 0,375	Норма – «5»
Более 0,4	Более 0,375	Избыток массы тела – «3»

* Обычно весоростовой индекс несколько ниже у высокорослых.

ОЦЕНКА ВЫНОСЛИВОСТИ

Тест 8. *Тест Купера*

Степень подготовленности студентов к восприятию физической нагрузки зависит от расстояния в километрах, которое они пробегают за 12 минут.

Таблица 11. Оценка теста Купера (км)

Степень подготовленности	Юноши	Девушки
Очень плохая	1,6 и менее	1,5 и менее
Плохая	1,6 – 1,9	1,5 – 1,8
Удовлетворительная – «3»	2,0 – 2,7	1,85 – 2,15
Хорошая – «4»	2,5 – 2,7	2,16 – 2,6
Отличная – «5»	2,8 и более	2,65 и более

* Студенты, имеющие заболевания сердечно-сосудистой системы и нарушение опорно-двигательного аппарата не тестируются.

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СИСТЕМЫ ДЫХАНИЯ

Тест 9. *Проба Серкина*

Проба Серкина состоит из трёх фаз.

I фаза – определяется во время задержки дыхания на вдохе в положении сидя (проба Штанге).

II фаза – после 20 приседаний за 30 с выполняется задержка дыхания на вдохе.

III фаза – после 1 минутного отдыха стоя повторяется задержка дыхания на вдохе.

Таблица 12. Оценочные нормативы пробы Серкина

Группа тестируемых	Фазы пробы Серкина		
	I	II	III
Здоровые, тренированные – «5»	60 и более	30 и более	60 и более
Здоровые, нетренированные – «4»	40 – 55	15 – 25	35 – 55
Лица со скрытой недостаточностью кровообращения – «3»	20 – 35	12 и менее	24 и менее

ОЦЕНКА ФУНКЦИИ ВЕСТИБУЛЯРНОЙ СИСТЕМЫ

Тест 10. *Проба Озерецкого*

И.п. – стойка на левой ноге, правая согнута в колене, стопа на колене левой ноги, глаза закрыты.

Оценивается время удержания равновесия в данном положении.

Таблица 13. Оценка пробы Озерецкого

Результат	Оценка
20 сек и более	Отлично – «5»
15 – 20 сек	Хорошо – «4»
12 – 15 сек	Удовлетворительно – «3»

