




**Частное учреждение высшего образования
«Институт государственного администрирования»**

Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

 П.Н. Рузанов

«26» августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**по направлению подготовки
40.03.01 «ЮРИСПРУДЕНЦИЯ»**

Профиль:

«Гражданско-правовой»

Квалификация – бакалавр

Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная

Москва 2022 г.

Рабочая программа по дисциплине «**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**» составлена на основании требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат, от 13 августа 2020 г. № 1011, для обучающихся по направлению подготовки 40.03.01 «**ЮРИСПРУДЕНЦИЯ**».

Составитель:

Бодашков Вячеслав Васильевич

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА

на заседании кафедры «Социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин»

«23» августа 2022 г., протокол № 1

Заведующий кафедрой



Джалилова Н.А.

(подпись)

Аннотация

Рабочая программа дисциплины составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по указанному направлению подготовки. Дисциплина «Физическая культура» реализуется в рамках базовой части обучающимся очной, очно-заочной и заочной форм обучения.

Целью освоения физической культуры является достижение общей физической подготовленности, формирование физической культуры личности, потребности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры для обеспечения профессиональной физической и психофизиологической надежности и обладать компетенциями, необходимыми для самоутверждения, социальной мобильности и устойчивости на рынке труда.

Для освоения дисциплин необходимы следующие знания, умения, навыки, сформированные в общеобразовательной школе или в других дисциплинах образовательной программы бакалавриата:

Знать роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, ее роль и значение в современном мире, роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни, правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний, соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

Владеть навыками самостоятельных занятий физическими упражнениями с общей и оздоровительно-корректирующей направленностью; контроля индивидуального физического развития и физической подготовленности, физической работоспособности, осанки; страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями.

Структура рабочей программы

1.	Выписка из ФГОС
2.	Выписка из Учебного Плана
2.1.	Трудоёмкость дисциплины
3.	Компетенции, закреплённые за дисциплиной. Планируемые результаты обучения по дисциплине
4.	Место дисциплины в структуре образовательной программы
5.	Объём дисциплины и виды учебной работы
6.	Содержание и структура дисциплины
7.	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины
8.	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы по дисциплине
8.1.	Виды и трудоёмкость самостоятельной работы
8.2.	Информационно-методические ресурсы самостоятельной работы
8.3.	Самостоятельное изучение тем/разделов дисциплины
8.4.	Требования к обучающимся в ходе выполнения самостоятельной работы
9.	Методические указания к оформлению разных форм отчетности по самостоятельной работе
10.	Фонд оценочных средств по дисциплине
10.1.	Примерный перечень вопросов к зачёту
10.2.	Тестовые задания
10.3.	Оценивание обучающегося на зачете
11.	Основная и дополнительная учебная литература дисциплины
11.1.	Основная литература
11.2.	Дополнительная литература
12.	Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»
13.	Информационные технологии, используемые для осуществления образовательного процесса по дисциплине
13.1.	Информационные технологии
13.2.	Программное обеспечение (комплект лицензионного программного обеспечения)
13.3.	Профессиональные базы данных и информационные справочные системы
14.	Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Выписка из стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат, от 13 августа 2020 г. № 1011, для обучающихся по направлению подготовки 40.03.01 «ЮРИСПРУДЕНЦИЯ».

2. Выписка из Учебного Плана

о трудоемкости дисциплины «Физическая культура»

2.1. Трудоемкость дисциплины. Общая трудоемкость составляет:

Виды учебной работы	очная форма обучения	очно-заочная обучения	заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины (в часах)	72	72	72
Аудиторная работа (в часах):	36	36	10
Лекции (Л)	4	4	6
Практические занятия (ПЗ)	32	32	4
Самостоятельная работа (СР) (в часах):	36	36	58
Контроль			4
Форма итогового контроля по дисциплине	Зачет	Зачет	Зачёт

3. Компетенции, закрепленные за дисциплиной. Индикаторы достижения компетенций. Планируемые результаты обучения по дисциплине

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.	РОЗ УК-7.1: - знать основные методы физического воспитания и укрепления здоровья.
	УК-7.2. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	РОУ УК-7.2: - уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
	УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в	РОВ УК-7.3: - владеть основами физической культуры для

	различных жизненных ситуациях и в конкретной профессиональной деятельности.	осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.
--	---	--

4. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**» реализуется в рамках базовой части учебного плана подготовки бакалавра для обучающихся по указанному направлению и профилю подготовки очной, заочной, очно-заочной форм обучения. Изучение дисциплины базируется на знаниях и умениях и навыках, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала по физической культуре в учреждениях образования. Изучение дисциплины является базовым для последующего физического развития студента и укрепления его физического и духовного здоровья.

5. Объем дисциплины и виды учебной работы:

Виды учебной работы	очная форма обучения	очно-заочная форма обучения	заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины (в часах)	72	72	72
Аудиторная работа (в часах):	36	36	10
Лекции (Л)	4	4	6
Практические занятия (ПЗ)	32	32	4
Самостоятельная работа (СР) (в часах):	36	36	58
Контроль			4
Форма итогового контроля по дисциплине	Зачет	Зачет	Зачёт

6. Содержание и структура дисциплины:

Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий

Очная форма обучения

Наименование разделов (включая темы)	Виды учебной работы и трудоемкость (в часах)					Оценочные средства	Результаты обучения
	Общие к-во часов	Контактная работа			СР		
		Всего часов	Л	ПЗ			
<i>Раздел 1. «Физическая культура в профессиональной подготовке студентов»</i> 1. Понятие и функции физической культуры.	14	6	2	4	8	Специальные методики оценивания по дисциплине,	РОЗ УК-7.1 РОУ УК-7.2 РОВ УК-7.3

<p>2. Понятие и показатели физического совершенства.</p> <p>3. Понятие физическое воспитание.</p> <p>4. Принципы отечественной системы физического воспитания.</p> <p>5. Содержание физического развития.</p> <p>6. Медицинские группы, группы для занятий физической культурой (основная, подготовительная, специальная).</p> <p>Особенности организации и проведения занятий в зависимости от группы.</p>						представленные в фондах оценочных средств и содержательной части программы	
<p>Раздел 2. «Социально-биологические основы физической культуры»</p> <p>1. Анкетирование и анализ интересов, потребностей студентов в физической культуре студентов.</p> <p>2. Мониторинг и паспортизация показателей здоровья и физической подготовленности студента.</p> <p>3. Профилактика спортивного травматизма и оказание первой доврачебной помощи при занятиях физической культурой и спортом.</p>	14	6	2	4	8	Специальные методики оценивания по дисциплине, представленные в фондах оценочных средств и содержательной части программы	<p>РОЗ УК-7.1</p> <p>РОУ УК-7.2</p> <p>РОВ УК-7.3</p>
<p>Раздел 3. «Методика комплексной оценки физического здоровья студента»</p> <p>1. Методика оценки уровня физического развития.</p> <p>2. Методика определения и оценка функционального состояния сердечно - сосудистой и дыхательной системы.</p> <p>Способы немедикаментозной коррекции нарушений состояния кардиореспираторной системы.</p> <p>3. Методика определения и оценка функционального состояния опорно-двигательного аппарата.</p>	14	4		4	10	Специальные методики оценивания по дисциплине, представленные в фондах оценочных средств и содержательной части программы	<p>РОЗ УК-7.1</p> <p>РОУ УК-7.2</p> <p>РОВ УК-7.3</p>

<p>Раздел 4. «Методика самоконтроля работоспособности, усталости и утомления при занятиях физической культурой и спортом. Функциональные пробы»</p> <p>1. Понятия: работоспособность, усталость, утомление, их проявление в процессе занятий физической культурой.</p> <p>2. Физические упражнения, как средство профилактики утомления.</p> <p>3. Функциональные пробы.</p>	14	4	4	10			РОЗ УК-7.1 РОУ УК-7.2 РОВ УК-7.3
<p>Раздел 5 «Индивидуальный выбор видов спорта или систем упражнений»</p>	16		16		Специальные методики оценивания по дисциплине, представленные в фондах оценочных средств и содержательной части программы		РОЗ УК-7.1 РОУ УК-7.2 РОВ УК-7.3
Зачет							
Всего по курсу часов:	72	36	4	32	36		

Очно-заочная форма обучения

Наименование разделов (включая темы)	Виды учебной работы и трудоемкость (в часах)					Оценочные средства	Результаты обучения
	Общие к-во часов	Контактная работа			СР		
		Всего часов	Л	ПЗ			
<p>Раздел 1. «Физическая культура в профессиональной подготовке студентов»</p> <p>1. Понятие и функции физической культуры.</p> <p>2. Понятие и показатели физического совершенства.</p> <p>3. Понятие физическое воспитание.</p> <p>4. Принципы отечественной системы физического</p>	14	6	2	4	8	Специальные методики оценивания по дисциплине, представленные в фондах оценочных средств и содержатель	РОЗ УК-7.1 РОУ УК-7.2 РОВ УК-7.3

<p>воспитания.</p> <p>5.Содержание физического развития.</p> <p>6. Медицинские группы, группы для занятий физической культурой (основная, подготовительная, специальная). Особенности организации и проведения занятий в зависимости от группы.</p>						ной части программы	
<p>Раздел 2.«Социально-биологические основы физической культуры»</p> <p>1. Анкетирование и анализ интересов, потребностей студентов в физической культуре студентов.</p> <p>2. Мониторинг и паспортизация показателей здоровья и физической подготовленности студента.</p> <p>3. Профилактика спортивного травматизма и оказание первой доврачебной помощи при занятиях физической культурой и спортом.</p>	14	6	2	4	8	Специальные методики оценивания по дисциплине, представленные в фондах оценочных средств и содержательной части программы	
<p>Раздел 3. «Методика комплексной оценки физического здоровья студента»</p> <p>1. Методика оценки уровня физического развития.</p> <p>2. Методика определения и оценка функционального состояния сердечно - сосудистой и дыхательной системы. Способы немедикаментозной коррекции нарушений состояния кардиореспираторной системы.</p> <p>3. Методика определения и оценка функционального состояния опорно-двигательного аппарата.</p>	14	4		4	10	Специальные методики оценивания по дисциплине, представленные в фондах оценочных средств и содержательной части программы	РОЗ УК-7.1 РОУ УК-7.2 РОВ УК-7.3
<p>Раздел 4. «Методика самоконтроля работоспособности, усталости и утомления при</p>	14	4		4	10	Специальные методики оценивания по дисциплине,	РОЗ УК-7.1 РОУ УК-7.2 РОВ УК-7.3

занятиях физической культурой и спортом. Функциональные пробы» 1. Понятия: работоспособность, усталость, утомление, их проявление в процессе занятий физической культурой. 2. Физические упражнения, как средство профилактики утомления. 3. Функциональные пробы.						представленные в фондах оценочных средств и содержательной части программы	
Раздел 5 .«Индивидуальный выбор видов спорта или систем упражнений»	16			16			
Зачет							
Всего по курсу часов:	72	36	4	32	36		

Заочная форма обучения

Наименование разделов (включая темы)	Виды учебной работы и трудоемкость (в часах)					Оценочные средства	Результаты обучения
	Общие к-во часов	Контактная работа			СР		
		Всего часов	Л	ПЗ			
Раздел 1.«Физическая культура в профессиональной подготовке студентов» 1. Понятие и функции физической культуры. 2. Понятие и показатели физического совершенства. 3. Понятие физическое воспитание. 4. Принципы отечественной системы физического воспитания. 5. Содержание физического развития. 6. Медицинские группы, группы для занятий физической культурой (основная, подготовительная, специальная). Особенности организации и проведения занятий в зависимости от группы.	14	2	2		12	Специальные методики оценивания по дисциплине, представленные в фондах оценочных средств и содержательной части программы	РОЗ УК-7.1 РОУ УК-7.2 РОВ УК-7.3
Раздел 2.«Социально-биологические основы	14	2	2		12	Специальные методики	РОЗ УК-7.1 РОУ УК-7.2

<p>физической культуры»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Анкетирование и анализ интересов, потребностей студентов в физической культуре студентов. 2. Мониторинг и паспортизация показателей здоровья и физической подготовленности студента. 3. Профилактика спортивного травматизма и оказание первой доврачебной помощи при занятиях физической культурой и спортом. 					оценивания по дисциплине, представленные в фондах оценочных средств и содержательной части программы	РОВО УК-7.3
<p>Раздел 3. «Методика комплексной оценки физического здоровья студента»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Методика оценки уровня физического развития. 2. Методика определения и оценка функционального состояния сердечно - сосудистой и дыхательной системы. Способы немедикаментозной коррекции нарушений состояния кардиореспираторной системы. 3. Методика определения и оценка функционального состояния опорно-двигательного аппарата. 	14	2	2	12	Специальные методики оценивания по дисциплине, представленные в фондах оценочных средств и содержательной части программы	РОЗ УК-7.1 РОУ УК-7.2 РОВО УК-7.3
<p>Раздел 4. «Методика самоконтроля работоспособности, усталости и утомления при занятиях физической культурой и спортом. Функциональные пробы»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Понятия: работоспособность, усталость, утомление, их проявление в процессе занятий физической культурой. 2. Физические упражнения, как средство профилактики утомления. 3. Функциональные пробы. 	14	2	2	12	Специальные методики оценивания по дисциплине, представленные в фондах оценочных средств и содержательной части программы	РОЗ УК-7.1 РОУ УК-7.2 РОВО УК-7.3

Раздел 5 .«Индивидуальный выбор видов спорта или систем упражнений»	12	2	2	10	Специальные методики оценивания по дисциплине, представленные в фондах оценочных средств и содержательной части программы	РОЗ УК-7.1 РОУ УК-7.2 РОВ УК-7.3
Зачет	4					
Всего по курсу часов:	72	10	6	4	58	

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Обучение по дисциплине «**Физическая культура**» предполагает изучение курса на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций и практических (семинарских). Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения содержания дисциплины и достижения поставленных целей необходимо познакомиться со следующими документами: выпиской из Учебного плана по данной дисциплине, основными положениями рабочей программы дисциплины, календарным учебно-тематическим планом дисциплины. Данный материал может представить преподаватель на вводной лекции или самостоятельно обучающийся использует данные локальной информационно-библиотечной системы Института.

Следует обратить внимание на список основной и дополнительной литературы, которая имеется в локальной информационно-библиотечной системе Института, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет». Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к лекции

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

1. знакомит с новым учебным материалом;
2. разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
3. систематизирует учебный материал;
4. ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;

ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;
вносите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;
запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;
постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;
узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

Подготовка к практическому или семинарскому занятию

Подготовка к практическим занятиям

При подготовке и работе во время проведения практических занятий следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к практическому заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач лабораторной работы/практического занятия, техники безопасности при работе с приборами, веществами.

Работа во время проведения практического занятия включает несколько моментов:

консультирование обучающихся преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач, ознакомление с правилами техники безопасности при работе в лаборатории;

самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

Обработка, обобщение полученных результатов лабораторной работы проводится обучающимися самостоятельно или под руководством преподавателя (в зависимости от степени сложности поставленных задач). В результате оформляется индивидуальный отчет. Подготовленная к сдаче на контроль и оценку работа сдается преподавателю. Форма отчетности может быть письменная, устная или две одновременно. Главным результатом в данном случае служит получение положительной оценки по каждой практической занятию. Это является необходимым условием при проведении рубежного контроля и допуска к зачёту. При получении неудовлетворительных результатов обучающийся имеет право в дополнительное время пересдать преподавателю работу до проведения промежуточной аттестации.

Подготовка к семинарским занятиям

Следует разумно организовывать работу по подготовке к семинарскому занятию. К теме каждого семинара даётся определённый план, состоящий из нескольких вопросов, рекомендуется список литературы, в том числе, и обязательной. Работу следует организовать в такой последовательности:

прочтение рекомендованных глав из различных учебников;

ознакомление с остальной рекомендованной литературой из обязательного списка;

чтение и анализ каждого источника (документа).

Прежде всего, следует ознакомиться с методическими указаниями к каждому семинару.

При работе с каждым документом надо ответить для себя на следующие вопросы:

Кто автор документа?

Какое место эти авторы занимали в обществе?

Как мы должны относиться к его свидетельствам, какой ракурс оценки событий он представлял?

Каковы причины различного отношения современников к событиям?

Следует уяснить значение тех архаичных и незнакомых терминов, что встречаются в тексте.

Выводы из анализа документа должны делаться самостоятельно: хотя в исторической науке не следует пренебрегать авторитетом знаменитых авторов, но следует помнить, что не все научные положения являются бесспорной истиной. Критическое отношение (конечно, обдуманное) является обязательным элементом научной аналитической работы.

Подготовьте ответы на каждый вопрос плана. Каждое положение ответа подтверждается (если форма семинара это предусматривает) выдержкой из документа. Подготовку следует отразить в виде плана в специальной тетради подготовки к семинарам.

Следует продумать ответы на так называемые «проблемно-логические» задания. Каждое из этих заданий связано с работой по сравнению различных исторических явлений, обоснованием какого-либо тезиса, раскрытием содержания определённого понятия. Их следует продумать, а те, которые указаны преподавателем, можно выполнить как краткую письменную работу на одной - двух тетрадных страничках.

Если преподавателем поручено подготовить доклад или сообщение по какой-то указанной теме, то он готовится и в письменной и в устной форме (в расчете на 5-7 минут сообщения). После этого он должен быть на семинаре обсуждён на предмет полноты, глубины раскрытия темы, самостоятельности выводов, логики развития мысли.

На семинарском занятии приветствуется любая форма вовлечённости: участие в обсуждении, дополнения, критика - всё, что помогает более полному и ясному пониманию проблемы.

Результаты работы на семинаре преподаватель оценивает и учитывает в ходе проведения рубежного контроля и промежуточной аттестации.

Планы семинарско-практических занятий

Занятие 1

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
3. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
4. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
5. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.
6. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
7. Значение физической культуры для будущего специалиста – педагога.

Занятие 2

1. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
2. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
3. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
4. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
5. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
6. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.

Занятие 3

1. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, физкультпаузы, динамичные перемены, спорт-час).
2. Особенности физического воспитания инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.
3. Физические упражнения во время беременности.
4. Психологические особенности физического воспитания детей дошкольного возраста.
5. Физическое воспитание в семье.
6. Экстремальные виды двигательной активности - содержание, цель, задачи и особенности.
7. Особенности использования средств физической культуры в лечении и профилактике (название заболевания).

Подготовка к зачёту.

8. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы по дисциплине

Самостоятельная работа обучающихся, как важный момент освоения содержания дисциплины, и как следствие образовательной программы высшего образования по указанному направлению подготовки, предполагает разнообразные виды и формы её проведения.

Самостоятельная работа подразделяется на самостоятельную работу на аудиторных занятиях и на самостоятельную работу на внеаудиторных занятиях, которые составляет примерно около 80 % на заочной форме обучения.

В данном разделе предлагается учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся, которое выполняется по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Виды самостоятельной работы

Все формы обучения:

Раздел	Тема для самостоятельного изучения	Задание для самостоятельного выполнения студентом	Форма отчетности
1.	«Физическая	Составить	Письменный отчет

	культура в профессиональной подготовке студентов»	комплексы общеразвивающих упражнений для специальной, подготовительной и основной медицинских групп	
1.	«Социально-биологические основы физической культуры»	Разработать и заполнить «Паспорт здоровья»	Письменный отчет
2.	«Методика комплексной оценки физического здоровья студента»	Провести оценку функционального состояния своего организма с использованием функциональных тестов	Письменный отчет
3.	Методика самоконтроля работоспособности, усталости и утомления при занятиях физической культурой и спортом. Функциональные пробы»	Проведение функциональных проб на определение состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма	Письменный отчет
4.	«Индивидуальный выбор видов спорта или систем упражнений»	Определение основных критериев для выбора видов спорта и систем упражнений	Письменный отчет

а. Информационно-методические ресурсы самостоятельной работы

№	Вид СР	Наименование темы	Информационные ресурсы
	Подготовка к практическим или семинарским занятиям	Темы и планы семинарских занятий указаны в пункте 7.2.	1. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту http://lib.sportedu.ru/ 2. Департамент физической культуры и спорта города Москвы http://www.sport.mos.ru/ 3. Издательский дом «Первое сентября» http://1september.ru/
	Подготовка домашнего задания (подготовка сообщений, докладов,	Темы докладов, рефератов, презентаций указаны в пункте 9	4. Научная библиотека Московского педагогического государственного университета http://library.mpgu.edu/ 5. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru/

№	Вид СР	Наименование темы	Информационные ресурсы
	презентаций, решение задач и т.д.)		
	Работа с научной литературой	Список литературы представлен в пункте 11	
	Самостоятельное изучение тем дисциплины	Темы для самостоятельного изучения указаны в пункте 8.3.	6. Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия Кругосвет http://www.krugosvet.ru/ 7. Министерство образования и науки Российской Федерации http://минобрнауки.рф/ 8. Мировая цифровая библиотека - Международный проект, реализуемый при поддержке ЮНЕСКО. http://www.wdl.org/ru/ 9. Научная педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского http://www.gnpbu.ru/ 10. Научная электронная библиотека - российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования. http://elibrary.ru/defaultx.asp 11. Образовательные ресурсы Интернета школьникам и студентам http://www.alleng.ru/ 12. Педагогическая библиотека http://www.pedlib.ru/ 13. Российская государственная библиотека http://rsl.ru/

в. Самостоятельное изучение разделов дисциплины

Основу работы при самостоятельном изучении разделов дисциплины составляет работа с учебной и научной литературой, с Интернет-ресурсами.

Последовательность действий, которых целесообразно придерживаться при работе с литературой:

Сначала прочитать весь текст в быстром темпе. Цель такого чтения заключается в том, чтобы создать общее представление об изучаемом (не запоминать, а понять общий смысл прочитанного).

Затем прочитать вторично, более медленно, чтобы в ходе чтения понять и запомнить смысл каждой фразы, каждого положения и вопроса в целом.

Чтение желательно сопровождать записями. Это может быть составление плана прочитанного текста, тезисы или выписки, конспектирование и др. Выбор вида записи зависит от характера изучаемого материала и целей работы с ним. Если содержание

материала несложное, легко усваиваемое, можно ограничиться составлением плана. Если материал содержит новую и трудно усваиваемую информацию, целесообразно его законспектировать. Результаты конспектирования могут быть представлены в различных формах:

1. Аннотирование – предельно краткое связное описание просмотренной или прочитанной книги (статьи), ее содержания, источников, характера и назначения;
2. Планирование – краткая логическая организация текста, раскрывающая содержание и структуру изучаемого материала;
3. Тезирование – лаконичное воспроизведение основных утверждений автора без привлечения фактического материала;
4. Цитирование – дословное выписывание из текста выдержек, извлечений, наиболее существенно отражающих ту или иную мысль автора;
5. Конспектирование – краткое и последовательное изложение содержания прочитанного.

Конспект – сложный способ изложения содержания книги или статьи в логической последовательности. Конспект аккумулирует в себе предыдущие виды записи, позволяет всесторонне охватить содержание книги, статьи. Поэтому умение составлять план, тезисы, делать выписки и другие записи определяет и технологию составления конспекта.

План - это схема прочитанного материала, краткий (или подробный) перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Подробно составленный план вполне заменяет конспект.

Различаются четыре типа конспектов.

План-конспект - это развернутый детализированный план, в котором достаточно подробные записи приводятся по тем пунктам плана, которые нуждаются в пояснении.

Текстуальный конспект - это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника.

Свободный конспект - это четко и кратко сформулированные (изложенные) основные положения в результате глубокого осмысливания материала. В нем могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом.

Тематический конспект - составляется на основе изучения ряда источников и дает более или менее исчерпывающий ответ по какой-то схеме (вопросу).

В процессе изучения материала источника, составления конспекта нужно обязательно применять различные выделения, подзаголовки, создавая блочную структуру конспекта. Это делает конспект легко воспринимаемым, удобным для работы.

Очная форма обучения:

№ раздела	Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Кол-во часов
1	«Физическая культура в профессиональной подготовке студентов»	Преподаватель предварительно ориентирует студента на распределение часов, далее студент распределяет часы самостоятельно, согласно плана
2	«Социально-биологические основы физической культуры»	
3	«Методика комплексной оценки физического здоровья студента»	
4	Методика самоконтроля работоспособности, усталости и утомления при занятиях физической культурой и спортом. «Функциональные пробы»	
5	«Индивидуальный выбор видов спорта или систем упражнений»	

№ раздела	Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Кол-во часов
ВСЕГО		38

Очно-заочная форма обучения

№ раздела	Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Кол-во часов
1	«Физическая культура в профессиональной подготовке студентов»	Преподаватель предварительно ориентирует студента на распределение часов, далее студент распределяет часы самостоятельно, согласно плана
2	«Социально-биологические основы физической культуры»	
3	«Методика комплексной оценки физического здоровья студента»	
4	Методика самоконтроля работоспособности, усталости и утомления при занятиях физической культурой и спортом. Функциональные пробы»	
5	«Индивидуальный выбор видов спорта или систем упражнений»	
ВСЕГО		36

Заочная форма обучения:

№ раздела	Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Кол-во часов
1	«Физическая культура в профессиональной подготовке студентов»	Преподаватель предварительно ориентирует студента на распределение часов, далее студент распределяет часы самостоятельно, согласно плана
2	«Социально-биологические основы физической культуры»	
3	«Методика комплексной оценки физического здоровья студента»	
4	Методика самоконтроля работоспособности, усталости и утомления при занятиях физической культурой и спортом. Функциональные пробы»	
5	«Индивидуальный выбор видов спорта или систем упражнений»	
ВСЕГО		58

с. Требования к обучающимся в ходе выполнения самостоятельной работы

Обучающийся должен быть готов к регулярной самостоятельной образовательной деятельности, а именно:

5. К освоению новых технологий, новых систем знаний;
6. К самостоятельному планированию, проектированию и внедрению новшеств;
7. К самообразованию (самостоятельно и охотно приобретать недостающие знания из разных источников);

8. К развитию у себя исследовательских умений (умения выявления проблем, сбора информации, наблюдения, проведения экспериментов, анализа, построения гипотез, обобщения);
9. К развитию системного мышления;
10. К самооценке своего образовательного результата.

9. Методические указания к оформлению разных форм отчетности по самостоятельной работе

а. Эссе

Написание эссе – это вариант творческой работы, в которой должна быть выражена позиция автора по избранной теме.

Эссе – прозаическое сочинение небольшого объема и свободной композиции, трактующее тему и представляющее попытку передать индивидуальные впечатления и соображения, так или иначе, с ней связанные.

Алгоритм выполнения задания:

11. Выбрать тему эссе, если она не задана изначально.
12. Сформулировать предмет анализа в эссе или исходные тезисы.
13. Правильно подобрать и эффективно использовать необходимые источники (желательно, чтобы в их число входили первоисточники).
14. Критически проанализировать различные факты и оценить их интерпретацию.
15. Сформулировать собственные суждения и оценки, основанные на свидетельствах и тщательном изучении источника.

Эссе должно включать следующие части, отвечающие определенным требованиям:

1. Краткое содержание, в котором необходимо:
 - 1.1. четко определить тему и предмет исследования или основные тезисы;
 - 1.2. кратко описать структуру и логику развития материала;
 - 1.3. сформулировать основные выводы.
2. Основная часть эссе содержит основные положения и аргументацию.
3. Заключение, в котором следует:
 - 3.1. четко выделить результаты исследования и полученные выводы;
 - 3.2. обозначить вопросы, которые не были решены, и новые вопросы, появившиеся в процессе исследования.
4. Библиография.

При оформлении работы необходимо придерживаться требований к написанию курсовой работы.

Примерная тематика эссе:

Тема 1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Основы здорового образа жизни.

Тема 2. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Тема 3. Оздоровительные виды аэробики и гимнастики

Тема 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Тема 5. Практические занятия (общая физическая подготовка (гимнастика)).

Реферат

Реферат – форма научно-исследовательской деятельности, направленная на развитие научного мышления, на формирование познавательной деятельности по предмету через комплекс взаимосвязанных методов исследования, на самообразование и творческую деятельность.

Какие **задачи решает** данная форма научно-исследовательской деятельности?

16. Расширяет знания по общим и частным вопросам предмета.
17. Способствует формированию умений и навыков самостоятельной исследовательской работы; закладывает базу для научного исследования в профессиональной области и т.д.
18. Содействует формированию библиографических знаний и умений.
19. Формирует навык оформления научных работ.

Какие можно выделить **этапы и методы исследования** в разработке темы?

20. Изучение литературы по теме.
21. Обоснование актуальности темы.
22. Подбор материала для написания основной части реферата.
23. Выделение вопросов, предлагаемых для эмпирического исследования.
24. Подбор иллюстративного материала по теме реферата (если требует необходимость исследования).
25. Определение результатов исследования.

Рефераты могут носить как теоретический, так и практический характер.

Какие возможно предложить рекомендации при **защите реферата**?

26. Время, отведённое на защиту реферата не должно превышать 15 минут. Сюда входит не только изложение информации аттестуемым, но и вопросы, задаваемые выступающим.
27. Выступление заключается в изложении следующих моментов: актуальности темы, основные теоретические выкладки, выводы по работе. Выступление должно сопровождаться наглядным материалом (презентация).

Оценивается работа по следующим критериям:

Актуальность темы исследования.

Характер изложения материала: научность, доступность, последовательность, язык изложения, вызывает ли интерес, прочитанный материал и т.д.

Наличие графических работ, их качество (если требует необходимость исследования).

Наличие иллюстративного материала, его соответствие тематике исследования (если требует необходимость исследования).

Оформление работы.

Качество защиты: знание материала, использование наглядных пособий, ответы на вопросы.

Методические рекомендации к подготовке и оформлению рефератов.

Приступая к выполнению работы необходимо внимательно ознакомиться с предлагаемой тематикой. Исходя из собственных интересов, наличия литературы или возможности получить ее в библиотеке, обучающийся должен выбрать для работы одну из рекомендуемых тем.

Работая с библиографическими источниками, следует помнить, что почти во всех книгах имеется список литературы, который дает представление о наиболее значимых работах в соответствующей научной отрасли. Это облегчат целенаправленный поиск литературы. Приемлемым количеством литературных источников можно считать 10 книг. Главное для автора — показать, что он знаком с важнейшими работами по данному вопросу и сумел на их основе всесторонне раскрыть тему.

Просмотрев основную литературу, составляете план работы.

Дальше приступаете к написанию черновика работы. Работу с литературными источниками необходимо проводить в форме конспектирования текста своими словами, а не переписыванием его. Конспект лучше делать на небольших листах бумаги и на один лист писать только те материалы, которые относятся к одному пункту плана. По вопросам, которые вызывают затруднения необходимо проводить индивидуальную консультацию с преподавателем. Отработав тщательно черновик, приступаете к оформлению работы на чисто.

Работа не должна быть объемной (15 печатных страниц). При оформлении работы необходимо придерживаться требований к написанию курсовой работы.

Примерная тематика рефератов:

Темы рефератов (вопросы для собеседования)

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
3. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы).
Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
4. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
5. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.
6. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
7. Значение физической культуры для будущего специалиста – педагога.
8. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
9. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
10. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
11. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
12. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
13. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.
15. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, физкультпаузы, динамичные перемены, спорт-час).
16. Особенности физического воспитания инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.
18. Физические упражнения во время беременности.
19. Психологические особенности физического воспитания детей дошкольного возраста.
20. Физическое воспитание в семье.
21. Экстремальные виды двигательной активности - содержание, цель, задачи и особенности.
22. Особенности использования средств физической культуры в лечении и профилактике (название заболевания).

Доклад

Доклад – это вид самостоятельной работы, заключающийся в разработке обучающимися темы на основе изучения литературы и развернутом публичном сообщении по данной проблеме.

Отличительными признаками доклада являются:

передача в устной форме информации;
публичный характер выступления; — стилевая однородность доклада;
четкие формулировки и сотрудничество докладчика и аудитории;
умение в сжатой форме изложить ключевые положения исследуемого вопроса и сделать выводы.

В ходе самостоятельной подготовки к семинарским занятиям, особенно по гуманитарным дисциплинам, обучающимся может использоваться, к примеру, так называемый метод контрфактического моделирования событий, который научит их самостоятельно рассуждать о минувших, а также современных событиях, покажет мотивы принятия людьми решений, причины совершенных ошибок. Такая работа, в процессе которой приходится сравнивать, сопоставлять, выявлять логические связи и отношения, применять методы анализа и синтеза, позволит успешно в дальнейшем подготовиться к зачетам, экзаменам и тестированию.

Примерные темы докладов:

1. Деятельность Международного олимпийского комитета, международных спортивных организаций, объединений, ассоциаций и союзов.
2. Деятельность Международной федерации университетского спорта (ФИСУ).
3. Деятельность Олимпийского комитета России, спортивных федераций России.
4. Принципы, методы и величина нагрузки в процессе тренировки по одному из видов спорта.
5. Оригинальная методика развития и совершенствования прыгучести.
6. Оригинальная методика развития и совершенствования гибкости.
7. Особенности тренировочного процесса на тренажерах.
8. Профилактика предупреждения травматизма в процессе спортивных тренировок и соревнований по отдельным видам спорта.
9. Организация и методика проведения физкультурно-спортивных мероприятий в институте.
10. Физическая способность «ловкость». Разновидности проявления ловкости, средства развития ловкости.
11. Понятие «физическая культура», ее цели и задачи. Спорт как составная часть физической культуры. Функции спорта.
12. Понятие «физическая культура», ее цели и задачи. Физическая культура в современном обществе. Физическая культура общества и личности.
13. Физическая способность «сила». Виды проявления силы, средства ее развития.
14. Основные показатели состояния физической культуры и спорта в обществе.
15. Физическая способность «выносливость». Разновидности выносливости, средства развития выносливости.
16. Физические способности и их проявление в трудовой деятельности.

17. Функциональные системы человеческого организма. Изменения в деятельности функциональных систем в процессе занятий физической культурой.
18. Методические принципы физического воспитания, их значение при самоподготовке.
19. Двигательное умение и двигательный навык. Этапы формирования, факторы влияющие на формирование ДУ и ДН.
20. Физическая способность «гибкость». Разновидности проявления гибкости, средства и методы развития.
21. «Здоровье человека». Компоненты и критерии здоровья. Образ жизни студента и его влияние на здоровье.
22. Техническая подготовка в спортивных играх. Цели, задачи, методы.
23. Общая физическая подготовка студента: цели, задачи, структура.
24. Тактическая подготовка в спортивных играх. Разновидности тактической подготовки, цели, задачи, средства.
25. Основы обучения движениям. Задачи и этапы обучения движению.
26. Здоровье как динамическая характеристика жизни (уровень здоровья личности и нации).
27. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: цели, задачи, средства.
28. Сбалансированность питания, питьевой режим. Особенности питания при занятиях физической культурой.
29. Современные системы физических упражнений.
30. Олимпийское движение, его цели и задачи.
31. Интенсивность физической нагрузки.
32. Особенности занятий физической культурой и спортом женщин.
33. Итоги выступления российской команды на Олимпиаде в Лондоне.
34. Студенческий спорт, его цели и задачи.
35. Прикладные виды спорта: особенности и краткая характеристика.
36. Массовый спорт, его цели и задачи. Спорт высших достижений, его цели и задачи.
37. Профессиональный спорт, его цели и задачи. Основные отличия от спорта высших достижений.

Презентация

Презентация — это документ или комплект документов, предназначенный для представления чего-либо (организации, проекта, продукта и т.п.). Цель презентации — донести до целевой аудитории полноценную информацию об объекте презентации в удобной форме.

Стиль презентации

1. Вся презентация должна быть выдержана в едином стиле, на базе одного шаблона.
2. Стиль включает в себя:
 - 2.1. общую схему шаблона: способ размещения информационных блоков;
 - 2.2. общую цветовую схему дизайна слайда;
 - 2.3. цвет фона или фоновый рисунок, декоративный элемент небольшого размера и др.;
 - 2.4. параметры шрифтов (гарнитура, цвет, размер) и их оформления (эффекты), используемых для различных типов текстовой информации (заголовки, основной текст, выделенный текст, гиперссылки, списки, подписи);
 - 2.5. способы оформления иллюстраций, схем, диаграмм, таблиц и др.

Правила использования цвета.

Одним из основных компонентов дизайна учебной презентации является учет физиологических особенностей восприятия цветов человеком. К наиболее значимым из них относят:

1. стимулирующие (теплые) цвета способствуют возбуждению и действуют как раздражители (в порядке убывания интенсивности воздействия): красный, оранжевый, желтый;
2. дезинтегрирующие (холодные) цвета успокаивают, вызывают сонное состояние (в том же порядке): фиолетовый, синий, голубой, сине-зеленый; зеленый;
3. нейтральные цвета: светло-розовый, серо-голубой, желто-зеленый, коричневый;
4. сочетание двух цветов — цвета знака и цвета фона — существенно влияет на зрительный комфорт, причем некоторые пары цветов не только утомляют зрение, но и могут привести к стрессу (например, зеленые буквы на красном фоне);

Правила использования фона

1. Фон является элементом заднего (второго) плана, должен выделять, оттенять, подчеркивать информацию, находящуюся на слайде, но не заслонять ее.
2. Легкие пастельные тона лучше подходят для фона, чем белый цвет.
3. Для фона предпочтительны холодные тона.

Правила использования текстовой информации

Не рекомендуется:

1. перегружать слайд текстовой информацией;
2. использовать блоки сплошного текста;
3. в нумерованных и маркированных списках использовать уровень вложения глубже двух;
4. использовать переносы слов;
5. использовать наклонное и вертикальное расположение подписей и текстовых блоков;
6. текст слайда не должен повторять текст, который преподаватель произносит вслух (зрители прочитают его быстрее, чем расскажет преподаватель, и потеряют интерес к его словам).

Рекомендуется:

1. сжатость и краткость изложения, максимальная информативность текста: короткие тезисы, даты, имена, термины — главные моменты опорного конспекта;
2. использование коротких слов и предложений, минимум предлогов, наречий, прилагательных;
3. использование нумерованных и маркированных списков вместо сплошного текста;
4. использование табличного (матричного) формата предъявления материала, который позволяет представить материал в компактной форме и наглядно показать связи между различными понятиями;
5. выполнение общих правил оформления текста;

6. тщательное выравнивание текста, буквиц, маркеров списков;

Правила использования шрифтов

При выборе шрифтов для представления вербальной информации презентации следует учитывать следующие правила:

1. Не рекомендуется смешивать разные типы шрифтов в одной презентации.
2. Учитывая, что гладкие (плакатные) шрифты, т. е. шрифты без засечек (типа Arial, Tahoma, Verdana и т.п.) легче читать с большого расстояния, чем шрифты с засечками (типа Times), то:
 - 2.1. для основного текста предпочтительно использовать плакатные шрифты;
 - 2.2. для заголовка можно использовать декоративный шрифт, если он хорошо читаем и не контрастирует с основным шрифтом.
3. Текст должен быть читабельным (его должно быть легко прочесть с самого дальнего места).
4. Рекомендуемые размеры шрифтов:
 - 4.1. для заголовков — не менее 32 пунктов и не более 50, оптимально — 36 пункта;
 - 4.2. для основного текста — не менее 18 пунктов и не более 32, оптимально — 24 пункта.

Правила использования графической информации

Динамика взаимоотношений визуальных и вербальных элементов и их количество определяются функциональной направленностью учебного материала. Изображение информативнее, нагляднее, оно легче запоминается, чем текст. Поэтому, если можно заменить текст информативной иллюстрацией, то лучше это сделать.

При использовании графики в презентации следует выполнять следующие правила и рекомендации, обусловленные законами восприятия человеком зрительной информации:

Анимационные эффекты

1. Рекомендуется использовать возможности компьютерной анимации для представления информации на слайде. Однако не стоит чрезмерно насыщать презентацию такими эффектами, иначе это вызовет негативную реакцию аудитории.
2. Анимация должна быть сдержанна, хорошо продумана и допустима:
 - 2.1. для демонстрации динамичных процессов;
 - 2.2. для привлечения внимания слушателей, создания определенной атмосферы презентации.
3. Анимация текста должна быть удобной для восприятия: темп должен соответствовать технике чтения обучающихся.
4. Не стоит злоупотреблять различными анимационными эффектами, они не должны отвлекать внимание от содержания информации на слайде.
5. Анимация не должна быть слишком активной. Особенно нежелательны такие эффекты, как вылет, вращение, волна, побуквенное появление текста и т.д. В учебных презентациях для детей и подростков такие эффекты, как движущиеся строки по горизонтали и вертикали, запрещены нормативными документами.

Важнейшим свойством мультимедийного блока является скорость и качество его работы в составе презентации. С этой точки зрения наличие большого количества мультимедийных блоков в презентации нецелесообразно, так как может значительно замедлить ее работу.

Учет указанных особенностей конструирования и оформления презентации в значительной степени влияет на эффективность восприятия представленной в ней информации.

Примерные темы блоков для подготовки презентаций:

1. Система физической культуры и спорта в Российской Федерации.
2. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов.
3. Формирование профессионально-прикладных качеств у студентов на занятиях по физической культуре.
4. Основы законодательства в физической культуре и спорте.
5. Международные нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту.
6. Нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту Российской Федерации.
7. Нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту субъектов Российской Федерации.
8. Медико-биологические основы физического воспитания и здорового образа жизни.
9. Общие требования врачебного контроля над здоровьем студентов.
10. Гигиенические требования и средства восстановления.
11. Основы медицинского контроля и самоконтроля.
12. Первая помощь при травмах.
13. Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни.
14. Психологические особенности студентов в процессе занятий физической культурой и спортом.
15. Формирование умственных, морально-волевых, психологических качеств на занятиях по физической культуре и спорту.
16. Информациология в физической культуре и спорте.
17. Финансовое обеспечение физической культуры и спорта.
18. Спортивный маркетинг, спортивное спонсорство, спортивное лицензирование.

10. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Типовые контрольные задания или иные материалы для текущего контроля

Дисциплины «Физическая культура»

Темы рефератов (вопросы для собеседования)

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
 2. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
 3. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы).
- Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
4. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
 5. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.
 6. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
 7. Значение физической культуры для будущего специалиста – педагога.
 8. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
 9. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
 10. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
 11. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.

12. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
13. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.
15. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, физкультпаузы, динамичные перемены, спорт-час).
16. Особенности физического воспитания инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.
18. Физические упражнения во время беременности.
19. Психологические особенности физического воспитания детей дошкольного возраста.
20. Физическое воспитание в семье.
21. Экстремальные виды двигательной активности - содержание, цель, задачи и особенности.
22. Особенности использования средств физической культуры в лечении и профилактике (название заболевания).

Варианты теоретического тестирования

1 вариант

1. Педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей называется:

- А) физическая подготовка.
- Б) биологическая подготовка.
- В) химическая подготовка.
- Г) физиологическая подготовка.

2. Под «здоровьем» понимается такое комфортное состояние человека, при котором:

- А) легко переносятся неблагоприятные условия и факторы.
- Б) он бодр и жизнерадостен
- В) он обладает высокой работоспособностью и быстро восстанавливается.
- Г) наблюдается всё вышеперечисленное.

3. Что является основным средством физического воспитания?

- А) физическое упражнение.
- Б) массаж и водные процедуры.
- В) гигиена и закаливание.
- Г) аутогенная тренировка.

4. Под техникой физического упражнения понимается;

- А) наиболее эффективный способ выполнения двигательного действия.
- Б) эстетичное выполнение двигательного действия.
- В) выполнение двигательного действия с заданной амплитудой.
- Г) выполнение заданного действия без чрезмерного напряжения.

5. Педагогический процесс, направленный на овладение студентами определенными знаниями и умениями использовать их в самостоятельных занятиях и соревнованиях называется:

- А) теоретическая подготовка.
- Б) идейная подготовка.
- В) информационная подготовка.
- Г) такого педагогического процесса не существует.

6. Физическая способность человека выполнять движения с необходимой амплитудой называется:

- А) сила.
- Б) быстрота.

- В) гибкость.
- Г) выносливость.
- Д) ловкость.

7. Что из перечисленного не является физическим качеством:

- А) быстрота.
- Б) выносливость.
- В) резкость.
- Г) гибкость.
- Д) сила.

8. Какой из методов не относится к группе практических:

- А) метод строго регламентированного упражнения.
- Б) метод разучивания по частям.
- В) показ двигательного действия.
- Г) метод круговой тренировки.

9. Что не относится к объективным данным самоконтроля?

- А) пульс.
- Б) артериальное давление
- В) спортивный результат.
- Г) хороший аппетит.

10. Что не относится к субъективным данным самоконтроля?

- А) самочувствие
- Б) сон.
- В) мышечная сила.
- Г) настроение.

11. Какие виды контроля используются при занятиях физическими упражнениями и спортом:

- А) врачебный контроль.
- Б) педагогический контроль.
- В) самоконтроль.
- Г) все ответы верны.

12. Как называется количество воздуха, которое человек способен выдохнуть после максимально глубокого вдоха?

- А) жизненная емкость легких.
- Б) объём легких.
- В) максимальное потребление кислорода.
- Г) такого определения нет.

13. Какова задержка дыхания на вдохе (проба Штанге) у здоровых взрослых людей?

- А) 40-50 секунд.
- Б) 10-20 секунд.
- В) 10-15 минут.

14. Какой контроль в процессе физического воспитания направлен на изучение состояния здоровья, физического развития, физической (функциональной) подготовленности занимающихся и влияния на систему организма человека посредством физических упражнений?

- А) врачебный контроль.
- Б) педагогический контроль.
- В) административный контроль.

15. После подъема на 4-й этаж ваш пульс составил 105 уд/мин. Каково состояние вашей сердечно - сосудистой системы?

- А) хорошее.
- Б) удовлетворительное.

В) плохое.

16. Разница в пульсе при ортостатической пробе составила 10 уд/мин. О чем это свидетельствует?

А) хорошая физическая тренированность.

Б) удовлетворительная физическая тренированность.

В) неудовлетворительная физическая тренированность.

17. Как называется состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности?

А) гипокинезия.

Б) сонливость.

В) ленность.

18. Для реализации какого методического принципа физического воспитания на практике применяются показ двигательного действия преподавателем; демонстрация наглядных пособий; кинофильмы; видеофильмы; звуковая и световая сигнализация?

А) принципа наглядности.

Б) принцип доступности и индивидуализации.

В) принцип активности.

Г) принцип оздоровительной направленности.

19. К каким методам физического воспитания относятся методы круговой тренировки и игровой метод?

А) к практическим методам.

Б) к словесным методам.

В) к наглядным методам.

20. Что считается основной формой организации систематических занятий по физическому воспитанию?

А) урочная форма.

Б) самостоятельные занятия.

В) утренняя гимнастика.

Г) физ.минутка.

21. В какой части урока решается задача формирования спортивных навыков, а также развития волевых и физических качеств занимающихся?

А) в основной.

Б) в подготовительной.

В) заключительной.

22. Что такое здоровье человека (по определению, принятому Всемирной организацией здравоохранения)?

А) состояние полного физического благополучия.

Б) состояние душевного и социального благополучия.

В) отсутствие болезни или физических дефектов.

Г) все ответы верны.

23. Какое количество энергии необходимо затрачивать ежедневно для нормальной жизнедеятельности?

А) не менее 700 ккал. в сутки.

Б) не менее 1200-1300 ккал. в сутки.

В) не мене 5000 ккал. в сутки.

24. Сколько мышц насчитывается у человека?

А) около 600.

Б) около 200.

Г) нет такого подсчета.

25. Первая помощь при ударах о твердую поверхность заключается в том, что ушибленное место следует:

А) потереть, почесать.

- Б) положить на возвышение.
- В) согреть.
- Г) охладить.

26. Какой спорт по-другому называют олимпийским?

- А) массовый спорт.
- Б) спорт высших достижений.
- В) профессиональный спорт.

27. С какой периодичностью проводятся Олимпийские игры (летние и зимние)?

- А) один раз в два года.
- Б) ежегодно.
- В) один раз в четыре года.

28. Приспособление организма к изменившимся условиям существования называется:

- А) диспансеризация.
- Б) ассимиляция.
- В) адаптация.

2 вариант

1. Под физической культурой понимается:

- А) часть культуры общества и человека;
- Б) процесс развития физических способностей;
- В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;
- Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

2. Результатом физической подготовки является:

- А) физическое развитие;
- Б) физическое совершенство;
- В) физическая подготовленность;
- Г) способность правильно выполнять двигательные действия.

3. Вид физической культуры, целью которого является достижение наивысших спортивных результатов:

- А) спорт;
- Б) туризм;
- В) профессионально - прикладная;
- Г) спортивно - реабилитационная

4. Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

- А) координации движений;
- Б) техники движений;
- В) быстроты реакции;
- Г) скоростной силы.

5. Вид физической культуры, являющийся основой формирования "школы движения":

- А) гигиеническая;
- Б) базовая;
- В) лечебная;
- Г) адаптивная.

6. К циклическим видам спорта относятся:

- А) борьба, бокс, фехтование;
- Б) баскетбол, волейбол, футбол;
- В) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;
- Г) метание диска, молота.

7. Понятие, подчеркивающее в наибольшей мере прикладную направленность процесса физического воспитания:

- А) физическое состояние;
- Б) физическое совершенство;
- В) физическая подготовка;
- Г) физическая культура.

8. Общепринятые части структуры отдельного тренировочного занятия:

- А) подготовительная;
- Б) заключительная;
- В) восстановительная;
- Г) основная.

9. Прикладные виды спорта:

- А) конный спорт;
- Б) аэробика;
- В) легкая атлетика;
- Г) военно - спортивные игры.

10. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

- А) календарь соревнований;
- Б) положение о соревнованиях;
- В) правила соревнований;
- Г) программа соревнований.

11. Вид упражнений, посредством которых вырабатывают двигательные умения и навыки, находящие применения в условиях профессиональной деятельности:

- А) специальные;
- Б) профессиональные;
- В) прикладные;
- Г) соревновательные.

12. Вид подготовки, составляющий основу единства ППФП:

- А) общая физическая;
- Б) технико-тактическая;
- В) специальная физическая;
- Г) психическая.

13. Лучший вид физических упражнений при больших нервно-эмоциональных и умственных напряжениях в профессиональной деятельности:

- А) игровой;
- Б) экстремальный;
- В) единоборства;
- Г) циклический.

14. Что определяет техника безопасности?

- А) навыки знаний физических упражнений без травм;
- Б) комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи;
- В) правильное выполнение упражнений;
- Г) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

15. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:

- А) положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье;
- Б) холодный компресс на голову, покой, ногам придают возвышенное положение;
- В) теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье;

Г) придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь.

16. Какое определение не относится к основным свойствам мышц?

- А) растяжение;
- Б) сокращение;
- В) эластичность;
- Г) постоянность состояния.

17. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается

в:

- А) укрепление здоровья и воспитание физических качеств людей;
- Б) обучением двигательным действиям и повышении работоспособности;
- В) в совершенствовании природных, физических свойств людей;
- Г) определенным образом организованная двигательная активность.

18. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?

- А) 6-ти минутный бег;
- Б) бег на 100 метров;
- В) лыжная гонка на 3 километров;
- Г) плавание 800 метров.

19. Внутривузовская спортивная общественная организация:

- А) спортивный клуб;
- Б) кафедра физического воспитания;
- В) студенческий профком;
- Г) спортивная федерация.

20. Цели массового спорта:

- А) активный отдых ;
- Б) улучшение физического развития;
- В) укрепление здоровья;
- Г) все ответы верны

21. Укажите, какие упражнения характерны для заключительной части урока физической культуры?

- А) Упражнения на выносливость;
- Б) Силовые упражнения;
- В) Дыхательные упражнения;
- Г) Скоростные упражнения.

22. Подвижные народные игры отличаются...

- А) умственным воспитанием;
- Б) логическим мышлением;
- В) традиционными особенностями;
- Г) составом.

23. Требования к организации и методике проведения спортивных мероприятий в детском оздоровительном лагере:

- А) соответствовать возрасту;
- Б) соответствовать уровню физической подготовленности ;
- В) отражать общепринятый принцип работы детских организаций;
- Г) все ответы верны.

24. Что такое адаптация?

- А) процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды;
- Б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
- В) процесс восстановления;
- Г) система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки.

25. Подвижные игры являются... физического воспитания:

- А) средством;
- Б) условием;
- В) фактором;
- Г) принципом.

3 вариант

1. Физическое совершенство – это:

- А) развитая мускулатура;
 - Б) хорошее здоровье
 - В) высокий рост;
 - Г) ловкость.
-

2. Физическая подготовка - это:

- А) воспитание морально-волевых качеств ;
- Б) физическое совершенство;
- В) развитие двигательных качеств;
- Г) овладение техникой.

3. К активным средствам физической реабилитации относятся:

- А) элементы спорта и спортивной подготовки;
- Б) массаж;
- В) мануальная терапия;
- Г) мышечная релаксация.

4. Во время оздоровительного бега ногу надо ставить:

- А) на носок;
- Б) на пятку;
- В) на полную стопу;
- Г) индивидуально, в зависимости от биомеханических особенностей техники бега.

5. Вид физической культуры, являющийся основой формирования "школы движения":

- А) гигиеническая;
- Б) базовая;
- В) лечебная;
- Г) адаптивная.

6. Ациклическим видом легкой атлетики является:

- А) гладкий бег;
- Б) прыжки в длину с разбега;
- В) ходьба;
- Г) метание диска, молота.

7. Понятие, подчеркивающее в наибольшей мере прикладную направленность процесса физического воспитания:

- А) физическое состояние;
- Б) физическое совершенство;
- В) физическая подготовка;
- Г) физическая культура.

8. Наиболее устойчивые виды передвижения человека:

- А) на велосипеде;
- Б) ходьба;
- В) бег;
- Г) прыжки.

9. К прикладным видам спорта не относятся:

- А) конный спорт;
- Б) аэробика;
- В) легкая атлетика;

Г) военно - спортивные игры.

10. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

- А) календарь соревнований;
- Б) положение о соревнованиях;
- В) правила соревнований;
- Г) программа соревнований.

11. Вид упражнений, посредством которых вырабатывают двигательные умения и навыки, находящие применения в условиях профессиональной деятельности:

- А) специальные;
- Б) профессиональные;
- В) прикладные;
- Г) соревновательные.

12. Вид подготовки, составляющий основу единства ППФП:

- А) общая физическая;
- Б) технико-тактическая;
- В) специальная физическая;
- Г) психическая.

13. Упражнения аэробного характера воспитывают :

- А) скоростные качества;
- Б) силовые;
- В) скоростно-силовые;
- Г) выносливость.

14. Из спортивно-оздоровительных занятий лицам, страдающих ожирением не показаны:

- А) бег;
- Б) езда на велосипеде;
- В) лыжи;
- Г) плавание.

15. Первая помощь при растяжении:

- А) наложить шину;
- Б) согреть и наложить давящую повязку;
- В) приложить холод и наложить шину;
- Г) приложить холод и наложить давящую повязку.

16. Какое определение не относится к основным свойствам мышц?

- А) растяжение;
- Б) сокращение;
- В) эластичность;
- Г) постоянность состояния.

17. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:

- А) укрепление здоровья и воспитание физических качеств людей;
- Б) обучением двигательным действиям и повышении работоспособности;
- В) в совершенствовании природных, физических свойств людей;
- Г) определенным образом организованная двигательная активность.

18. Разные люди по-разному реагируют на конкретную тренировочную программу.

Это учитывается принципом:

- А) индивидуальности тренировочных нагрузок;
- Б) прогрессивности перегрузки;
- В) специфичности тренировочных нагрузок;
- Г) прекращения тренировочных нагрузок.

19. Внутривузовская спортивная общественная организация:

- С) спортивный клуб;
- Б) кафедра физического воспитания;
- Д) студенческий профком;
- Г) спортивная федерация.

20. Цели массового спорта:

- А) активный отдых;
- Б) улучшение физического развития;
- В) укрепление здоровья;
- Г) все ответы верны

21. Укажите, какие упражнения характерны для основной части урока физической культуры?

- А) упражнения на выносливость;
- Б) силовые упражнения;
- В) успокаивающие упражнения;
- Г) подготовительные упражнения.

22. Подвижные игры усложняются с учетом...

- А) веса;
- Б) роста;
- В) возраста;
- Г) социального положения.

23. Требования к организации и методике проведения спортивных мероприятий в детском оздоровительном лагере:

- А) соответствовать возрасту;
- Б) соответствовать уровню физической подготовленности ;
- В) отражать общепринятый принцип работы детских организаций;
- Г) все ответы верны.

24. Система мероприятий, направленная на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды:

- А) адаптация;
- Б) аутогенная тренировка;
- В) ассимиляция;
- Г) закаливание.

25. Подвижные игры развивают...

- А) грубость;
- Б) усталость;
- В) реакцию;
- Г) координацию.

а. Примерный перечень вопросов к зачёту:

Для студентов первого курса

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.
2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью
4. Основы методики самомассажа.
5. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
6. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

Для студентов второго и третьего курса

1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
2. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).
3. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
4. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
5. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
6. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.
7. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.

Перечень вопросов к тесту для оценки знаний о теории и методике физической культуры

Приложение 1

Тест должен содержать 22 вопроса, за каждый правильный ответ обучающийся получает один бал. Преподаватель самостоятельно формирует содержание теста.

Какая страна является родиной Олимпийских игр?

- А. Рим;
- Б. Китай;
- В. Древняя Греция.

В каком году и где создан Международный олимпийский комитет?

- А. в 1894 году в Париже;
- Б. в 1896 году в Лондоне;
- В. в 1905 году в Греции.

Что такое «Олимпийская хартия»?

- А. название оды спорту, написанной Пьером де Кубертенем;
- Б. документ, в котором изложены основополагающие задачи и принципы деятельности МОК;
- В. правила соревнований, входящих в программу Олимпийских игр.

Основным специфическим средством физического воспитания являются:

- А. физические упражнения;
- Б. гигиенические факторы;
- В. тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.

Эффект физических упражнений определяется прежде всего:

- А. их формой;
- Б. их содержанием;
- В. темпом и длительностью их выполнения.

Что понимается под формами занятий физическими упражнениями?

- А. способы организации учебно-воспитательного процесса;

- Б. типы уроков;
- В. виды физкультурно-оздоровительной работы.

В каком документе раскрываются все вопросы, связанные с организацией и проведением соревнований?

- А. в Положении о соревнованиях;
- Б. в Правилах соревнований;
- В. в Календаре соревнований.

При развитии какого физического качества особо важная роль отводится разминке?

- А. при развитии гибкости;
- Б. при развитии выносливости;
- В. при развитии ловкости.

В чем заключается первая помощь при ранениях?

- А. наложение повязки и транспортной шины;
- Б. введение противостолбнячной сыворотки;
- В. остановка кровотечения, защита раны от вторичности загрязнения.

Какое направление в развитии гибкости получило широкое распространение в последнее время?

- А. шейпинг;
- Б. стретчинг;
- В. каланетика.

Какой показатель реакции организма на физическую нагрузку является наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике?

- А. ЖЕЛ (жизненная емкость легких);
- Б. МПК (максимальное потребление кислорода);
- В. ЧСС (частота сердечных сокращений).

Какая величина ЧСС соответствует порогу тренирующей нагрузки?

- А. не выше 120 уд/мин;
- Б. не ниже 130 уд/мин;
- В. 70-80 уд/мин.

Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на

- А. сохранение и укрепление здоровья людей;
- Б. развитие физических качеств людей;
- В. поддержание высокой работоспособности людей.

Под физической культурой понимают:

- А. уроки физической культурой для совершенствования человека;
- Б. учебную дисциплину по формированию знаний о физической культуре;
- В. компонент общей культуры человека, деятельность, направленная на физическое развитие и совершенствование.

Что обеспечивает физическая культура?

- А. высокий уровень здоровья и физическое развитие;
- Б. гармонизацию телесно-духовного единства человека;
- В. увеличение двигательной деятельности.

Физическое развитие человека – это...

- А. процесс изменения форм и функциональных систем в процессе жизнедеятельности;
- Б. изменение телосложения человека;
- В. развитие физических качеств человека.

Назовите основные физические способности человека?

- А. скорость, быстрота, подвижность, сила;
- Б. сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость;
- В. выносливость, скорость, сила, координация, гибкость.

Под «силой» человека понимают..

- А. способность преодолевать и противостоять внешним воздействиям;
- Б. максимальный вес, поднимаемый человеком;
- В. максимальные мышечные усилия человека.

Выносливость определяется как..

- А. способность к преодолению большой дистанции;
- Б. способность длительное время выполнять деятельность, не снижая при этом работоспособности;
- В. способность длительно выполнять определенную работу.

Быстрота человека характеризуется...

- А. скоростью перемещения в пространстве;
- Б. способностью человека выполнять движения за короткий промежуток времени;
- В. быстрым выполнением движения.

Под гибкостью понимают...

- А. максимальную подвижность в суставах;
- Б. выполнение движений с большой амплитудой;
- В. максимальные наклоны.

Физическая способность «ловкость» это...

- А. быстрое выполнение движений в изменяющейся ситуации;
- Б. координационные способности человека;
- В. выполнение упражнений с большой гибкостью за малый промежуток времени.

Что формируется в результате выполнения техники двигательных действий?

- А. сама техника;
- Б. двигательные действия;
- В. двигательные умения и навыки.

Под техникой двигательных действий понимают:

- А. сформированная координация движений;
- Б. выполнение движений экономно и быстро;
- В. наиболее рациональный способ выполнения двигательного действия.

Здоровье – это...

- А. физическое, психическое и социальное благополучие человека;
- Б. отсутствие каких-либо заболеваний;
- В. способность организма противостоять болезням.

Телосложение человека характеризуется...

- А. развитой мускулатурой;
- Б. соотношением размеров всего тела и его частей;
- В. размерами тела человека.

Утренняя гигиеническая гимнастика необходима для:

- А. быстрой пробуждения человека;
- Б. развития физических качеств;
- В. оптимизации деятельности организма к предстоящим действиям в течение дня.

Занятия на свежем воздухе, в основном обеспечивают:

- А. закаливание организма;
- Б. повышение возможностей организма;
- В. улучшение развития организма.

Физкультминутки и физкультпаузы необходимы для:

- А. снятия усталости и поддержания работоспособности;
- Б. повышения эмоциональности занятий;
- В. физического развития человека.

Идея возрождения Олимпийских игр принадлежит?

- А. П.Ф. Лесгафту;
- Б. Пьер де Кубертену;
- В. Лорду Килланину.

Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:

- А. безопасность занимающихся;
- Б. лучшее выполнение упражнений;
- В. рациональное использование инвентаря.

Первая помощь при вывихах заключается в том, что необходимо:

- А. попытаться вставить на свое место сустав;
- Б. снять боль;
- В. зафиксировать в неподвижном положении поврежденный сустав.

При обморожении необходимо, в первую очередь:

- А. растереть обмороженное место снегом;
- Б. растереть обмороженные места мягкой тканью;
- В. приложить тепло к обмороженному месту.

В футболе иностранного игрока клубной команды называют ...

- А. страйкер;
- Б. легионер;
- В. трейсер.

В пляжном волейболе партия продолжается до...

- А. 15 очков;
- Б. 21 очка;
- В. 25 очков.

Какое количество энергии необходимо затрачивать ежедневно для нормальной жизнедеятельности?

- А. 880-1100 ккал в сутки;
- Б. 1500-1600;

В. 1200-1300.

Из каких соревнований состоят Олимпийские игры?

- А. соревнования по летним и зимним видам спорта;
- Б. игры Олимпиады и зимние ОИ;
- В. соревнования между странами.

Что понимается под быстротой человека?

- А. Способность быстро передвигаться;
- Б. Способность человека выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени;
- В. Способность преодолевать внешнее сопротивление.

Что такое утомление в спорте?

- А. аэробная усталость;
- Б. временное снижение работоспособности;
- В. анаэробная усталость.

В каком году и в каком городе взяла своё начало традиция зажигать Олимпийский огонь на стадионе?

- А. 1900 году в Париже;
- Б. 1912 году в Стокгольме;
- В. 1936 году в Берлине.

Какое время благоприятно для занятий спортом, учитывая биологические ритмы?

- А. с 7 до 9 часов;
- Б. с 16 до 19 часов;
- В. с 12 до 15 часов.

Какая страна является родоначальником студенческого спорта?

- А. Англия;
- Б. США;
- В. Австралия.

Искривление позвоночника в правую или левую сторону называют...

- А. сколиоз;
- Б. кифоз;
- В. лордоз.

Слово «атлетика» в переводе с греческого означает ...

- А. борьба;
- Б. бег;
- В. метание.

Что относится к основным физическим способностям человека?

- А. сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость;
- Б. сила, выносливость, скорость, координация движений, прыгучесть;
- В. силовая выносливость, быстрота, ловкость, координация движений.

Что означал термин «Олимпиада» в античной Греции?

- А. соревнования;
- Б. собрание спортсменов на Колизее;
- В. Четырехлетний период между Олимпийскими играми.

Зимние Олимпийские игры – крупнейшие международные соревнования по зимним видам спорта, проводящиеся один раз в 4 года под эгидой Международного олимпийского комитета. В каком году и где состоялись первые Зимние Олимпийские Игры?

- А. в 1924 году в Шамони;
- Б. в 1908 году в Лондоне;
- В. в 1948 году Санкт-Мориц.

Что в целом понимается под физическим упражнением?

- А. двигательное действие, используемое для формирования техники движений;
- Б. двигательное действие, используемое для развития физических качеств и укрепления здоровья;
- В. двигательные действия, выполняемые на уроках физической культуры и в самостоятельных занятиях.

Для чего используются физкультминутки и физкультпаузы в режиме учебного дня?

- А. для подготовки к урокам физической культуры;
- Б. для поддержания работоспособности;
- В. для отвлечения от основного вида деятельности.

Какое почетное звание присваивали победителю Олимпийских игр?

- А. чемпион;
- Б. рекордсмен;
- В. олимпионик.

Международная организация, созданная (23 июня 1894 года) для возрождения Олимпийских игр и пропаганды олимпийского движения, штаб-квартира которой находится в г.Лозанна, Швейцария, называется...

- А. РОК;
- Б. ФИФА;
- В. МОК.

Олимпийский девиз «CITIUS! ALTIUS! FORTIUS!» в переводе с латинского означает...

- А. «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
- Б. «Быстрее! Дальше! Сильнее!»;
- В. «Быстрее! Дальше! Точнее!»;
- Г. «Быстрее! Точнее! Сильнее!».

Спортивное амплуа легендарного футболиста Льва Яшина...

- А. защитник;
- Б. полузащитник;
- В. нападающий;
- Г. вратарь.

Компонент физической культуры, раскрывающий психофизические способности человека в предельных условиях, это...

- А. физическая рекреация;
- Б. физическое воспитание;
- В. спорт;
- Г. физическая реабилитация.

Шкала оценки теста:

Оценка	Кол-во баллов за тест
Удовлетворительно	12
Хорошо	16-19
Отлично	20-22

9.2. Тестирующая система:

Приложение 2

Тест по физической культуре (далее тест), является стандартизированным средством текущей оценки уровня физической подготовленности, в процессе изучения дисциплин БД.08 и ОГСЭ.06. Физическая культура.

1. Назначение теста:

- оценка уровня физической подготовленности обучающихся;
- мониторинг эффективности реализации учебной программы посредством тестирования физических способностей по окончании каждого семестра (1-6).

Показателем эффективности реализации учебной программы и совершенствования физической подготовленности обучающихся, являются улучшения в динамике результатов выполнения тестов по сравнению с предыдущими тестированиями.

2. Документы, определяющие содержание теста:

- 2.1. ФГОС ВО по направлению;
- 2.2. учебный план, программа учебной дисциплины «Физическая культура».

3. Выбор конкретного содержания теста

Тестирование имеет четыре варианта. Вариант 1,3 (Таблица 1,3) предназначен для студентов основной группы здоровья. Вариант 2,4 (Таблица 2,4) предназначен для студентов подготовительной группы здоровья. Вариант 1,2 выполняется в 1 и 2 семестре обучения. Вариант 3,4 в 3-6 семестре. Выбор конкретного варианта теста преподаватель дисциплины определяет в соответствии с допуском к занятиям каждого студента медицинским работником.

4. Система оценивания заданий и тестирования в целом:

- за выполнение каждого задания выставляются баллы (от 2 до 5);
- итоговой оценкой за тест является суммарное количество баллов за выполнение предназначенных заданий.

5. Процедура выполнения и подведение итогов теста

Тест подразумевает выполнение упражнений, характеризующих уровень освоения материала по разделам программы дисциплины «Физическая культура», и проводится в два этапа.

Вариант 1,3: 1 этап – оценка уровня развития выносливости (бег 1000 м или 500 м), оценка скоростных способностей (бег 100 м);

2 этап – оценка уровня развития силовых способностей (сгибание и разгибание рук в упоре лежа или в висе, в упоре лежа на коленях), скоростно-силовых способностей (прыжок в длину с места, сгибание-разгибание туловища).

Вариант 2,4: 1 этап-оценка уровня развития выносливости (бег 1000м или 500м);

2 этап- оценка уровня развития силовых способностей (сгибание и разгибание рук в упоре лежа или в висе, в упоре лежа на коленях), скоростно-силовых способностей (сгибание разгибание туловища).

Результаты выполнения теста доводятся до студентов по окончании тестирования. Выполнение заданий требует соблюдения определенной техники (Таблица 5), контроль над надлежащим выполнением проводит преподаватель.

Таблица 1

Вариант 1. Тест для обучающихся основной группы здоровья

№ п/п	Задание	Юноши				Девушки			
		Оценка в баллах							
		5	4	3	2	5	4	3	2
1	Бег 1000м (мин)	3,50	4,10	4,30	>4,30	-	-	-	-
2	Бег 100м (сек)	13,20	14,00	14,20	>14,2	15,70	16,00	17,00	>17
3	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	<170	160	150	140	<140
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	30	25	20	<20	-	-	-	-
5	Сгибание и разгибание рук в висе (кол-во раз)	7	6	5	<5	-	-	-	-
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой на колени (кол-во раз)	-	-	-	-	30	25	20	<20
7	Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой (кол-во раз/30 сек)	25	23	21	<20	23	21	19	<18
	Суммарное количество баллов	25-18	20-17	16-14	<13	25-18	20-17	16-14	<13
	Оценка за тест	Отл.	Хор.	Удов.	Неудов.	Отл.	Хор.	Удов.	Неудов.

Таблица 2

Вариант 2. Тест для обучающихся подготовительной группы здоровья

№ Задания	Название упражнения	Девушки		Юноши	
		Оценка в баллах			
		5	0	5	0
1	Бег 500м (б/у времени)	Выполнено	Не выполнено	Выполнено	Не выполнено

	Оценка в баллах	5	4	3	2	5	4	3	2
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой на колени (кол-во раз)	15	12	10	<10	-	-	-	-
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	-	-	-	-	15	12	10	<10
4	Сгибание и разгибание рук в висе (кол-во раз)	5	4	3	<3	-	-	-	-
5	Поднимание и опускание туловища, из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	25	23	20	<20	28	26	24	<24
	Суммарное количество баллов	15-13	12-10	9-7	<7	15-13	12-10	9-7	<7
	Оценка за тест	Отл.	Хор.	Удов.	Неудов.	Отл.	Хор.	Удов.	Неудов.

Таблица 3

Вариант 3. Тест для обучающихся основной группы здоровья

№ п/п	Задание	Юноши				Девушки			
		Оценка в баллах							
		5	4	3	2	5	4	3	2
1	Бег 1000м (мин)	3,50	4,10	4,30	>4,30	-	-	-	-
2	Бег 100м (сек)	13,20	14,00	14,20	>14,2	15,70	16,00	17,00	>17
3	Прыжок в длину с места (см)	240	230	220	<220	190	180	170	<170
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	40	30	20	<20	-	-	-	-
5	Сгибание и разгибание рук в висе (кол-во раз)	15	12	9	<9	-	-	-	-
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой на	-	-	-	-	40	30	20	<20

	колени (кол-во раз)								
7	Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой (кол-во раз/30сек)	35	30	25	<25	30	25	20	<20
	Суммарное количество баллов	22-25	18-21	17-13	<13	22-25	18-21	17-13	<13
	Оценка за тест	Отл.	Хор.	Удов.	Неудов.	Отл.	Хор.	Удов.	Неудов.

Таблица 4

Вариант 4. Тест для студентов подготовительной группы здоровья

№ Задания	Название упражнения	Девушки				Юноши			
		Оценка в баллах							
		5		0		5		0	
1	Бег 500м (б/у времени)	Выполнено		Не выполнено		Выполнено		Не выполнено	
2	Бег 1000м (б/у времени)								
	Оценка в баллах	5	4	3	2	5	4	3	2
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой на колени (кол-во раз)	20	15	10	<10	-	-	-	-
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	-	-	-	-	20	15	10	<10
5	Сгибание и разгибание рук в висе (кол-во раз)	9	7	5	<5	-	-	-	-
6	Поднимание и опускание туловища, из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	30	25	20	<20	40	35	30	<20
	Суммарное количество баллов	15-13	12-10	9-7	<7	15-13	12-10	9-7	<7
	Оценка за тест	Отл.	Хор.	Удов.	Неудов.	Отл.	Хор.	Удов.	Неудов.

Таблица 5

Требования к выполнению заданий

№ Задания	Задание	И.П.	Организационно-методические указания
	Вариант 1,3		
1	2	3	4
1	Бег 500м (мин)	Высокий старт	Фиксируется время пробегания дистанции. При схождении с дистанции задание считается не выполненным
2	Бег 1000м (мин)	Высокий старт	Фиксируется время пробегания дистанции. При схождении с дистанции задание считается не выполненным
3	Бег 100м (сек)	Высокий или низкий старт	По сигналу преподавателя студент преодолевает дистанцию 100м с максимально возможной скоростью. Фиксируется время на финише.
4	Прыжок в длину с места (см)	Стойка ноги врозь	Студент выполняет три попытки прыжка, фиксируется лучший результат
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Упор лежа	Студент выполняет «отжимания» до касания специальной платформы. Запрещается касание любыми частями тела кроме ладоней и стопы; паузы между отжиманиями не должны превышать 10 секунд;
6	Сгибание и разгибание рук в висе (кол-во раз)	Вис на перекладине, хват сверху	Студент выполняет «подтягивания», до касания подбородком перекладины. Отслеживается полное разгибание в локтевых суставах.
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой на колени (кол-во раз)	Упор, лежа на коленях	Студентка выполняет «отжимания» до касания специальной платформы. Запрещается касание любыми частями тела кроме ладоней и коленей; паузы между отжиманиями не должны превышать 5 секунд;
8	Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой (кол-во раз/30сек)	Лежа на спине руки за голову в замок	Студенты выполняют подъем туловища до касания локтями коленных суставов, затем опускаются в положение лежа, касаясь лопатками опоры
Вариант 2,4			
1	Бег 500м (мин)	Высокий старт	При схождении с дистанции задание считается не выполненным.
2	Бег 1000м (мин)	Высокий старт	При схождении с дистанции задание считается не выполненным.

3	Сгибание разгибание рук в упоре лежа с опорой на колени (кол-во раз)	Упор, лежа на коленях	Студентка выполняет «отжимания» до касания специальной платформы. Запрещается касание любыми частями тела кроме ладоней и коленей; паузы между отжиманиями не должны превышать 5 секунд;
4	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Упор лежа	Студент выполняет «отжимания» до касания специальной платформы. Запрещается касание любыми частями тела кроме ладоней и стопы; паузы между отжиманиями не должны превышать 10 секунд;
5	Сгибание и разгибание рук в висе (кол-во раз)	Вис на перекладине, хват сверху	Студент выполняет «подтягивания», до касания подбородком перекладины. Отслеживается полное разгибание в локтевых суставах.
6	Поднимание и опускание туловища, из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	Лежа на спине руки за голову в замок	Студенты выполняют подъем туловища до касания локтями коленных суставов, затем опускаются в положение лежа, касаясь лопатками опоры

9.3. Оценивание обучающегося на зачете

9.3.1. Текущий контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины обучающихся основной и подготовительной группы здоровья осуществляются преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Знания: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - об основах здорового образа жизни.	Формы контроля обучения: - тест для оценки знаний о теории и методике физической культуры (Приложение 1)
умения: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с самостоятельным составлением и проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.	Методы оценки результатов: - тестирование физических способностей по окончании семестра Приложение 2-5 - контроль уровня технико-тактической подготовленности по каждому из разделов программы (проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий)
	игры или соревнований по баскетболу и

	<p>волейболу</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия по спортивным играм.</p> <p>Оздоровительные виды аэробики и гимнастики, йоги</p> <p>Оценка техники выполнения базовых шагов и элементов изучаемых видов ОВАиГ.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия по изучаемым видам аэробики</p> <p>Силовая тренировка</p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов упражнений силовой направленности с собственным весом и с различным оборудованием.</p> <p>Оценка уровня развития физической подготовленности занимающихся</p> <p>проводится посредством выполнения теста</p> <p>Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий.</p> <p>Для оценки военно-прикладной физической подготовки проводится оценка техники изученных двигательных действий по строевой подготовке, самбо и рукопашному бою. Выполнение зачетных стрельб по неподвижным мишеням. Оказание первой помощи, наложение повязок.</p>
--	---

9.3.2. Текущий контроль и оценка результатов освоения дисциплины обучающихся специальной группы здоровья.

Обучающиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья, освобождаются от практических занятий в учебной группе. Заключение об освобождении от практических занятий выдает врачебная комиссия, на основании данного заключения, обучающиеся, выполняют тестирование для оценки знаний о теории и методике физической культуры и спорта (Приложение1).

9.3.3. Промежуточная и итоговая аттестация

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся основной и подготовительной группы здоровья производится посредством суммарной оценки выполнения теста о знаниях теории и методике ФКиС и тестирования уровня физических способностей.

Для промежуточной и итоговой аттестации обучающиеся специальной группы здоровья выполняют реферат. Тематику реферата подбирает преподаватель.

в. Оценивание обучающегося на экзамене.

Требования к знаниям

Обладать способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)

Знать роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, ее роль и значение в современном мире, роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни, правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний, соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

Владеть навыками самостоятельных занятий физическими упражнениями с общей и оздоровительно-корректирующей направленностью; контроля индивидуального физического развития и физической подготовленности, физической работоспособности, осанки; страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями.

11. Основная и дополнительная учебная литература дисциплины

11.1 Основная литература

1. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/494126> (дата обращения: 05.11.2022).

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488898> (дата обращения: 05.11.2022).

3. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489224> (дата обращения: 05.11.2022).

11.2. Дополнительная литература

3. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472970> (дата обращения: 04.07.2021).

4. Филиппов, С. С. Менеджмент физической культуры и спорта: учебник для вузов / С. С. Филиппов. — 4-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 234 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12771-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472467> (дата обращения: 04.07.2021).

5. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473770> (дата обращения: 04.07.2021).

12. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» для изучения дисциплины

12.2. Информационные технологии, используемые для осуществления образовательного процесса по дисциплине

12.3. Информационные технологии

Информационные технологии охватывают все ресурсы, необходимые для управления информацией, особенно компьютеры, программное обеспечение и сети, необходимые для создания, хранения, управления, передачи и поиска информации. Информационные технологии, используемые в учебном процессе: компьютерные сети, терминалы (компьютер, сотовые телефоны, телевизор), услуги (электронная почта, поисковые системы).

1. Реализация учебной дисциплины требует наличия компьютерного класса со следующим обеспечением:
2. Из расчёта 1 помещение на 1 (одну) группу из 15 человек обучаемых и 1 (один) преподаватель предоставляется помещение с 16-ю рабочими местами с компьютерами (Автоматизированные Рабочие Места, АРМ), объединёнными в локальную сеть (ЛВС).
3. Преподавателю предоставляется учётная запись с правами локального и сетевого администратора на всех АРМ.
4. Характеристики АРМ: ОС не ниже Windows XP SP3, IE 6.0; аппаратное обеспечение: не ниже Intel Pentium III 1000 МГц, 512 Мб RAM, 80 Гб HDD, SVGA (1024x768x32), 100 Мбит Ethernet Adapter.
5. Характеристики сети: 100 Мбит Fast Ethernet, наличие доступа в Интернет.
6. Проектор с возможностью подключения к разъему D-Sub и, желательно, DVI или возможность подключения Flash-накопителя.
7. Проекционный экран с белым проекционным полотном без крупных физических дефектов.
8. ЛВС должна иметь высокоскоростное подключение к сети Internet.

- a. Программное обеспечение (комплект лицензионного программного обеспечения)

Для повышения качества подготовки и оценки полученных знаний часть семинарских занятий планируется проводить в компьютерном классе с использованием компонентов Microsoft Office 2010: Word, Excel, Access, PowerPoint, Visio.

13. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Для организации самостоятельной подготовки обучающихся по дисциплине, им требуется обеспечить доступ к следующим электронным справочным ресурсам:

Библиотека: Электронная библиотечная система издательства «Юрайт».

14. Материально-техническое обеспечение дисциплины

При реализации образовательной программы по указанному направлению подготовки необходимо использовать следующие компоненты материально-технической базы Института для изучения дисциплины «**Физическая культура**»:

Аудиторный фонд.

Материально-технический фонд.

Библиотечный фонд.

Аудиторный фонд Института предлагает обустроенные аудитории для проведения лекционных занятий, практических занятий. Они оснащены столами, стульями, досками, техническим оборудованием.

Материально-технический фонд Института располагает проведением лекционных и практических занятий.

Проведение лекций обеспечено наличием мультимедийного проектора, ноутбука, экрана для демонстраций, мультимедийных презентаций, разработанных в программе Power Point.

Материально-техническое обеспечение отображено в таблице.

Все формы обучения:

Оборудование
Аудитории для лекционных и семинарских занятий, для практических занятий спортивный зал. Для семинаров: аудитории или читальный зал библиотеки, оборудованные учебной мебелью, компьютерами, имеющими выход в Интернет и необходимый комплект программного обеспечения, а также видеопроекторное оборудование для презентаций.

Библиотечный фонд Института обеспечивает доступ каждого обучающегося к базам данных, формируемым по полному перечню дисциплин. Во время самостоятельной подготовки обучающиеся обеспечены доступом к сети Интернет.

Каждый обучающийся обеспечен не менее чем одним учебным электронным изданием по дисциплине. Библиотечный фонд укомплектован печатными и/или электронными изданиями основной и дополнительной учебной литературы, изданными за последние 5 лет.