

**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»
(ЧОУ ВО «СПИ»)**



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УВР
П.Ф. Зубайлова
29 мая 2023 г.

Б1.О.05 Физическая культура и спорт
рабочая программа учебной дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Кафедра гуманитарных дисциплин**

Направление подготовки **44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование**

Направленность (профиль) программы бакалавриата **Дошкольная дефектология**

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	72	Виды контроля на курсах: зачеты 1
в том числе:		
аудиторные занятия	8,2	
самостоятельная работа	60	
часов на контроль	3,8	

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1		Итого	
	УП	РП		
Лекции	4	4	4	4
Практические	4	4	4	4
Контактная работа (аттестация)	0,2	0,2	0,2	0,2
В том числе инт.	2	2	2	2
Итого ауд.	8,2	8,2	8,2	8,2
Контактная работа	8,2	8,2	8,2	8,2
Сам. работа	60	60	60	60
Часы на контроль	3,8	3,8	3,8	3,8
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

к.п.н., доцент, Магомедов Р.М.

Рецензент(ы):

ст. преп., Даниелян Г.Ю.

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 123)

составлена на основании учебного плана:

44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование

Утвержденного Учёным советом вуза от 29.05.2023 г. протокол №10

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Кафедра гуманитарных дисциплин

Протокол от 26.05.2023 г. №11

Зав. кафедрой к.ф.н., доцент Ашимова А.Ф.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1 ЦЕЛИ	
способствовать гармоничному развитию студентов и сформировать у них представление о системе физического воспитания.	
1.2 ЗАДАЧИ	
<ul style="list-style-type: none"> — сформировать у студентов систему знаний в области физической культуры; — обучить студентов средствам и методам физкультурно-спортивной деятельности; — способствовать развитию у студентов физических качеств; — совершенствовать двигательные навыки в обще развивающих упражнениях и в спортивной деятельности; — обеспечить приобретение личного практического опыта в тренировочной деятельности; — способствовать профилактике заболеваний; — подготовить студентов к выполнению профессиональных обязанностей педагога по оздоровительно-профилактической и физкультурной работе со школьниками; — дать представление о спортивных соревнованиях. 	

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Индекс:	Б1.О.05
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Данная дисциплина не требует предварительной подготовки
2.1.2	
2.1.3	
2.1.4	
2.1.5	Медико-биологические основы дефектологии
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	
3.1 КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
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
УК-7.2	Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни
3.2 В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ОБУЧАЮЩИЙСЯ ДОЛЖЕН	
Знать:	
- физическую культуру и спорт, физическое воспитание, самовоспитание и самообразование, ценности физической культуры;	
- ценностные отношения и ориентации, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность.	
Уметь:	

- использовать средства и методы физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств и свойств личности;
- использовать виды, формы и средства физической культуры для самоопределения в ней, творческого развития личности.

Владеть:

- средствами, методами и способами восстановления организма, организации активного отдыха и реабилитации после травм и перенесенных заболеваний.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Индикаторы компетенции	Литература
	Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов				
1.1	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.4Л2.3Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3
1.2	Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Современное состояние физической культуры и спорта. /Ср/	1	7	УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.3Л3.3 Э1
	Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры.				
2.1	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.3Л3.2 Л3.3 Э1 Э3 Э4
2.2	Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. /Ср/	1	8	УК-7.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.3Л3.1 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4
	Раздел 3. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.				
3.1	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. /Лек/	1	2	УК-7.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1
3.2	Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. /Ср/	1	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.3Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4
	Раздел 4. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.				
4.1	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. /Пр/	1	2	УК-7.1	Л1.1 Л1.2Л2.3Л3.1 Л3.3 Э1 Э2 Э4

4.2	Подготовка к семинарским занятиям; конспектирование; научно исследовательская работа (рефераты, доклады), работа в электронной образовательной среде. /Ср/	1	7	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.3Л3.3 Э1 Э3
	Раздел 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.				
5.1	Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. /Ср/	1	8	УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.3Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э4
	Раздел 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями				
6.1	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. /Ср/	1	8	УК-7.1	Л1.1 Л1.2Л2.3Л3.3 Э1 Э3
	Раздел 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.				
7.1	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. /Ср/	1	8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3Л3.3 Э1
	Раздел 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.				
8.1	Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. /Ср/	1	8	УК-7.1	Л1.1 Л1.2Л2.3Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4
8.2	/КРАз/	1	0,2		
8.3	/Зачёт/	1	3,8		

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

5.1. Контрольные вопросы и задания

Вопросы к зачету

1. Дайте определение понятию «физическая культура» и раскройте его сущность
2. Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам.
3. Сформулируйте цель, задачи и опишите формы организации физического воспитания.
4. Назовите задачи физического воспитания студентов в вузе.
5. Перечислите основные компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура».
6. Перечислите основные требования, предъявляемые к студенту в процессе освоения дисциплины «Физическая культура».
7. Перечислите основные требования, необходимые для успешной аттестации студента (получение «зачета») по дисциплине «Физическая культура».
8. Что являлось единственным состязанием первых тринадцати игр древности?
9. Чем награждались победители олимпийских игр древности?

10. С какой целью возродил Олимпийские игры Пьер де Кубертен?
11. Что означает каждое из пяти олимпийских колец?
12. Назовите традиционные ритуалы олимпийских игр современности.
13. Какие организации включает в себя олимпийское движение?
14. Какие виды спорта входят в обязательную программу летних и зимних Универсиад?
15. В чем особенность проведения Всемирной летней универсиады в Казани?
16. Каковы цели введения комплексов БГТО и ГТО?
17. Назовите главные задачи возрождения физкультурно-спортивного комплекса.
18. Организм. Его функции. Взаимодействие с внешней средой. Гомеостаз.
19. Регуляция функций в организме.
20. Что такое здоровье?
21. Двигательная активность как биологическая потребность организма.
22. Особенности физически тренированного организма.
23. Костная система. Влияние на неё физических нагрузок.
24. Мышечная система. Скелетные мышцы, строение, функции.
25. Напряжение и сокращение мышц. Изотонический и изометрический режим работы.
26. Сердечно-сосудистая система. Функции крови. Систолический и минутный объём крови. Кровообращение при физических нагрузках.
27. Работа сердца, пульс. Кровяное давление.
28. Дыхательная система. Процесс дыхания. Газообмен. Регуляция дыхания и его особенности. Дыхание при физических нагрузках.
29. Жизненная ёмкость лёгких. Кислородный запрос и кислородный долг.
30. Пищеварение. Его особенности при физических нагрузках.
31. Утомление и восстановление. Реакция организма на физические нагрузки.
32. Какое здоровье определяет духовный потенциал человека?
33. Какие факторы окружающей среды влияют на здоровье человека?
34. Какова норма ночного сна?
35. Укажите среднее суточное потребление энергии у девушек.
36. Укажите среднее суточное потребление энергии у юношей.
37. За сколько времени до занятий физической культурой следует принимать пищу?
38. Укажите в часах минимальную норму двигательной активности студента в неделю.
39. Укажите важный принцип закаливания организма.
40. Дайте определение понятию «лечебная физическая культура». Кратко опишите ее цель и задачи.
41. Как действуют физические упражнения на организм человека?
42. Перечислите механизмы лечебного действия физических упражнений.
43. Какие средства используются лечебной физической культурой?
44. Классификация и характеристика физических упражнений.
45. Формы лечебной физической культуры.
46. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
47. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания.
48. Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ.
49. Показания и противопоказания к занятиям лечебной физической культурой

5.2. Темы письменных работ

Примерная тематика рефератов

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.
2. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
3. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств, физической культуры при данном заболевании культуры при данном заболевании.
4. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
5. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры.
6. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов.
7. Проблема лидерства в спортивной команде.
8. Конфликты в спорте.
9. Психологические аспекты взаимодействия между участниками спортивной деятельности.
10. Профессиональная деформация в процессе спортивной деятельности.
11. Психологические особенности деятельности спортивного тренера.
12. Психологические особенности профессиональных спортсменов и людей, занимающихся экстремальным досугом.
13. Психологические аспекты адаптации молодых спортсменов к спорту высших достижений.
14. Методика обучения передвижению по пересеченной местности (пешее, передвижение на лыжах, на велосипеде и др.).
15. Основные положения методики закаливания.
16. Использование методов самоконтроля, стандартов, номограмм, функциональных проб.
17. Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста.
18. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности для будущего специалиста.

19. Историческая справка и современное представление о ППФП.
20. Определение понятия ППФП, её цели и задачи.
21. Организация, формы и средства ППФП в вузе.
22. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов.
23. Система контроля ППФП студентов на примере вашей специальности.
24. Прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, прикладные умения и навыки, специальные качества на примере вашей специальности.
25. Прикладные виды спорта на примере вашей специальности.
26. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП специальности.
27. Производственная физическая культура, её цели и задачи.
28. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры.
29. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики.
30. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышение функциональных возможностей.
31. Дополнительные средства повышения работоспособности.
32. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

5.3. Оценочные средства

Раздел 1: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Тестовые задания

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. Когда Россия впервые приняла участие в Олимпийских играх?
 - А) 1908 год в Лондоне;
 - Б) 1912 год в Стокгольме;
 - В) 1952 год в Хельсинки;
 - Г) 1928 год в Амстердаме.
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. Солнечные ванны лучше всего принимать:
 - А) с 12 до 16 часов дня;
 - Б) до 12 и после 16 часов дня;
 - В) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;
 - Г) с 10 до 14 часов.
6. К циклическим видам спорта относятся...:
 - А) борьба, бокс, фехтование;
 - Б) баскетбол, волейбол, футбол;
 - В) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;
 - Г) метание мяча, диска, молота.
7. Где и когда были проведены первые Олимпийские игры современности?
 - А) 1516 год в Германии;
 - Б) 1850 год в Англии;
 - В) 1896 год в Греции;
 - Г) 1869 год во Франции.
8. Главной причиной нарушения осанки является:
 - А) малоподвижный образ жизни;
 - Б) слабость мышц спины;
 - В) привычка носить сумку на одном плече;
 - Г) долгое пребывание в положении сидя за партой.

9. Назовите имя первого Российского олимпийского чемпиона:
А) Николай Панин-Коломенкин (фигурное катание);
Б) Иван Поддубный (борьба);
В) Сергей Елисеев (тяжелая атлетика);
Г) Анатолий Решетников (легкая атлетика)
10. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:
А) календарь соревнований;
Б) положение о соревнованиях;
В) правила соревнований;
Г) программа соревнований.
11. Профилактика нарушений осанки осуществляется при:
А) скоростных упражнениях;
Б) упражнениях «на гибкость»;
В) силовых упражнениях;
Г) упражнениях на «выносливость».
12. Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?
А) НХЛ;
Б) НБА;
В) МОК;
Г) УЕФА.
13. В каком виде спорта завоевала золотую медаль дальневосточница Юлия Чепалова на XVII Олимпийских играх?
А) скоростной спуск;
Б) конькобежный спринт;
В) фристайл;
Г) лыжные гонки.
14. Что определяет техника безопасности?
А) навыки знаний физических упражнений без травм;
Б) комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и само страховки, 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. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?
А) 42 км 195 м;
Б) 32 км 195 м;
В) 50 км 195 м;
Г) 45 км 195 м.

20. Укажите в каком городе будут проходить летние Олимпийские игры 2008 года?

- А) Гренобль (Франция);
- Б) Токио (Япония);
- В) Пекин (Китай);
- Г) Сент-Луис (США)

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

- А) Упражнения «на выносливость».
- Б) Дыхательные упражнения.
- В) Силовые упражнения.
- Г) Скоростные упражнения.
- Д) Упражнения «на гибкость».
- Е) Упражнения «на внимание».

22. Как дозируются упражнения на «гибкость», т.е., сколько движений следует делать в одной серии? Упражнения на гибкость выполняются ...

- А) по 8-16 циклов движений в серии;
- Б) пока не начнет увеличиваться амплитуда движений;
- В) до появления болевых ощущений;
- Г) по 10 циклов в 4 серии.

23. Кто выступил с предложением возродить Олимпийские игры?

- А) Жан Жак Руссо;
- Б) Хуан Антонио Самаранч;
- В) Пьер де Кубертен;
- Г) Ян Амос Каменский.

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. Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого нетренированного человека в покое?

- А. 60-80;
- Б. 70-90;
- В. 75-85;
- Г. 50-70.

Отвечая на вопросы 26-30, необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение образует истинное высказывание. Подобранные слова впишите в бланке заданий.

26. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как _____.

27. Временное снижение работоспособности принято называть _____.

28. Положение занимающегося на снаряде, когда его плечи находятся выше точки опоры называются _____.

29. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как _____.

Ответы

1-а, 2-в, 3-а, 4-в, 5-б, 6-в, 7-в, 8-б, 9-а, 10-б, 11-в, 12-в, 13-г, 14-б, 15-г, 16-г, 17-в, 18-б, 19-а, 20-в, 21-в, 22-в, 23-в, 24-а, 25-а, 26-соскок, 27-утомление, 28-упор, 29-группировка.

Раздел 2: Социально-биологические основы физической культуры.

Устный опрос

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
2. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции.
3. Функциональные системы организма.
4. Внешняя среда.
5. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность.
6. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
7. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление.
8. Биологические ритмы и работоспособность.
9. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
10. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.

Раздел 4: Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Проверяемые УК-7

Устный опрос

- 1) Основы здорового образа жизни. Движение и здоровье.
- 2) Здоровье в системе общечеловеческих ценностей.
- 3) Система самооздоровления и самосовершенствования.
- 4) Формы, методы, средства валеологии, направление на улучшение физического, психического и социального здоровья людей различного пола и возраста.
- 5) Гигиена – основа профилактики и ЗОЖ.
- 6) Экология и продолжительность жизни.
- 7) Взаимосвязь физической и умственной работоспособности студентов.
- 8) Влияние физических упражнений на различные органы и функции человека.
- 9) Лечебный и спортивный массаж.
- 10) Методы регуляции эмоциональных состояний.

Раздел 5: Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Инструкция по выполнению заданий. Вам предлагаются задания соответствующие требованиям по предмету «Физическая культура».

Задания представлены в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. Среди них содержатся правильные, так и не правильные, а также частично соответствующие. Вы выбираете правильный ответ, или где указаны все возможные правильные ответы.

Также представлены задания в открытой форме, при выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение, образует истинное высказывание. Подобранные слова Вами вписываются. Записи должны быть разборчивыми. Внимательно читаете вопросы и варианты ответов. Будьте внимательны, делая записи в ответах, исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Желаем удачи!

1. В каком году, и в каком городе было положено начало проведению Зимних Олимпийских игр?

- а) 1916г. – Осло;
- б) 1920г. - Лейк – Плейсид;
- в) 1924г. – Шамони;
- г) 1928г. - Сент – Мориц.

2. Кто стал первым в истории Современных Олимпийских игр Олимпийским чемпионом?

- а) Д. Конноли;
- б) К.Шуман;
- в) Р.Гаррети;
- г) С.Луис.

3. Спортсмены Российской Федерации выступили под Российским флагом на

- а) XXV Олимпийских играх в Барселоне;
- б) XVI Олимпийских играх в Альбервиле;
- в) XVII Олимпийских играх в Лиллехаммере;
- г) XXVI Олимпийских играх в Атланте.

4. Владимир Сальников, Галина Прозуменщикова, Андрей Крылов, Александр Попов- чемпионы Олимпийских игр в

- а) Биатлон;
- б) Плавание;
- в) Конькобежный спорт;
- г) Легкая атлетика.

5. Олимпийская клятва арбитров прозвучала впервые?

- а) 1952;
- б) 1960;
- в) 1968;
- г) 1972.

6. Какое место по медальному зачету России заняла на Олимпийских играх в Пекине?

- а) 2; б) 3; в) 5; г) 1.

7. Какая дисциплина была включена в программу XVIII зимних Олимпийских Игр в г. Нагано (Япония)?

- а) Фристайл;
- б) Сноубординг;
- в) Керлинг;
- г) Скелетон.

8. К каким Олимпийским играм была предложена впервые Олимпийская эмблема из пяти переплетенных колец?

- а) 1908 – Лондон;
- б) 1912 – Стокгольм;
- в) 1920 – Антверпен;

г) 1932 – Лейк-Плейсед.

9. Когда в программу Олимпийских игр был включен шорт-трек?

- а) 1988;
- б) 1992;
- в) 1994;
- г) 2002.

10. Какой континент символизирует кольцо красного цвета в Олимпийской эмблеме?

- а) Азия;
- б) Австралия;
- в) Африка;
- г) Европа;
- д) Америка.

11. Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча в баскетболе формируется при обучении тактическим действиям в.....

- а) Нападении;
- б) защите;
- в) Противодействии;
- г) Взаимодействии.

12. Сущность соревновательного метода состоит:

- а) В широкой самостоятельности занимающихся и проявлении творческих способностей;
- б) В конкурентном сопоставлении сил в борьбе за первенство в условиях унификации действий и в соответствии с правилами соревнований;
- в) В выполнении упражнений в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой;
- г) В стимулировании интереса занимающихся к выполнению физических упражнений.

13. Основными средствами развития силовых способностей являются:

- а) Специальные упражнения на тренажерах;
- б) Упражнения с внешним сопротивлением, упражнения с преодолением веса собственного тела и изометрические упражнения;
- в) Упражнения с преодолением собственного веса тела и упражнения с отягощениями;
- г) Изометрические упражнения и упражнения с внешним сопротивлением.

14. Максимальный тренировочный эффект для развития аэробных возможностей и общей выносливости обеспечивается выполнением физических упражнений при ЧСС:

- а) от 90 до 110 уд/мин;
- б) от 110 до 130 уд/мин;
- в) от 144 до 156 уд/мин;
- г) от 180 до 210 уд/мин.

15. Индивидуальное развитие организма обозначается как

- а) генезис;
- б) онтогенез;
- в) филогенез;
- г) воспитание.

16. Под двигательной активностью понимают:

- а) суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни;
- б) определенную меру воздействия физических упражнений на организм занимающихся;
- в) определенную величину объема и интенсивности нагрузки;
- г) педагогический процесс, направленный на повышение спортивного мастерства.

17. Какое из физических качеств, при его чрезмерном (или непродуманном) развитии отрицательно влияет на гибкость:

- а) Выносливость;
- б) Быстрота;
- в) Сила;
- г) Координационные способности.

18. Освоение двигательного действия следует начинать с...

- а) Формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи;
- б) Выполнение двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе;
- в) Устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений;
- г) Формирование связей между двигательными центрами, действующими в данном действии.

19. Какие команды подаются судьей на старте бега на 3000 метров?

а) «На старт! Внимание! Марш!»

б) «На старт! Марш!»

в) «Внимание! Марш!»

г) «Приготовиться! Марш!»

20. Какие факторы преимущественно обуславливают уровень проявления общей выносливости?

а) Скоростно-силовые способности;

б) Лично-психические качества;

в) Факторы функциональной экономичности;

г) Аэробные возможности.

21. Каковы нормальные показатели артериального давления здорового взрослого человека?

а) 90/60;

б) 120/70;

в) 140/90;

г) 200/100.

22. Какие упражнения больше всего подходят для развития выносливости?

а) Аэробные, циклические упражнения;

б) Упражнения статического характера;

в) Упражнения динамического характера;

г) Анаэробные сложно-координационные упражнения.

23. Под здоровым образом жизни понимается:

а) Отсутствие вредных привычек, регулярное посещение врача, цивилизованное отношение к природе;

б) Регулярные занятия спортом, закаливания, пропаганда здорового образа жизни;

в) Определенный стиль жизнедеятельности человека, направленный на сохранение и укрепление здоровья;

г) Поддержание на протяжении многих лет высокой работоспособности.

24. Под физическим качеством «ловкость» понимают:

а) Способность точно дозировать величину мышечных усилий;

б) Способность быстро перестраивать двигательную деятельность в меняющейся обстановке с овладением новыми движениями;

в) Освоить действие и сохранить равновесие;

г) Способность технически верно повторить заданное упражнение.

25. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при ушибах мягких тканей:

а) Холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье;

б) Холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, пострадавшей конечности придают возвышенное положение;

в) Тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела;

г) Тепло на место ушиба, жгут выше области кровоизлияния, покой ушибленной части тела.

26. Гиподинамия – это..

а) Нарушение опорно-двигательного аппарата;

б) Недостаточная физическая активность;

в) Расстройство вестибулярного аппарата;

г) Расстройство функции движения.

27. Для чего используется метод пульсометрии в проведении уроков по физической культуре в школе.

а) Для определения общей плотности урока;

б) Для определения моторной плотности урока;

в) Для построения кривой пульса;

г) Для измерения работоспособности школьников.

ВЫПОЛНЯЯ СЛЕДУЮЩИЕ ЗАДАНИЯ ЗАВЕРШИТЕ УТВЕРЖДЕНИЯ, ВПИСАВ СООТВЕТСТВУЮЩИЕ СЛОВО В БЛАНК ОТВЕТОВ.

28. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как _____.

29. Процесс становления и изменения биологических форм и функций организма, совершающийся под влиянием условий жизни и воспитания называется физическим _____.

30. _____ - система физических упражнений, связанных с выполнением вращений тела в разных плоскостях с опорой и без опоры и сохранением равновесия одним спортсменом, вдвоём или группами.

31. _____ - часть физической культуры, представляющая собой массовое спортивное движение, способствующее развитию физической культуры среди населения в целях привлечения к занятиям физическими упражнениями и выявления талантливых спортсменов в различных видах спорта.

32. _____ - быстрый переход из упора в вис.

33. _____ - это состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий.
34. Система преимущественно силовых упражнений для женщин, направленных на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма называется _____.

ОТВЕТЫ

Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ
1	в	18	а
2	а	19	б
3	г	20	г
4	б	21	б
5	в	22	а
6	б	23	в
7	в	24	б
8	в	25	б
9	б	26	б
10	д	27	в
11	б	28	Вис
12	б	29	Развитием
13	б	30	Акробатика
14	в	31	Массовый спорт
15	б	32	Спад
16	а	33	Тренированность
17	в	34	Шейпинг

Раздел 7: Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Теоретико-методическое задание

1. В каком году волейбол был включен в программу Олимпийских игр?

- а) 1956;
- б) 1968;
- в) 1964;
- г) 1952.

2. С какого года баскетбол включен в программу Олимпийских игр?

- а) 1936;
- б) 1924;
- в) 1932;
- г) 1944;

3. Сколько зимних олимпийских видов спорта?

- а) 7 ; б) 14; в) 5; г) 11.

4. Летние Олимпийские игры 2016 года пройдут?

- а) Испании;
- б) Бразилии;
- в) Японии;
- г) США.

5. Физическая подготовленность характеризуется:

- а) Высокими результатами в спортивной деятельности;
- б) Устойчивостью к воздействию неблагоприятных факторов;
- в) Уровнем работоспособности и разносторонностью двигательного опыта;
- г) Эффективностью и экономичность двигательных действий.

6. Оптимальная степень владения техникой двигательного действия, характеризующаяся автоматизированным управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется:

- а) Двигательным умением;
- б) Техническим мастерством;
- в) Двигательной одаренностью;
- г) Двигательным навыком.

7. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называется:

- а) Двигательной реакцией;
- б) Скоростными способностями;
- в) Скоростью одиночного движения;
- г) Скоростно-силовыми способностями.

8. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственной активности соответствующих мышц называется:

- а) Подвижностью в суставах;
- б) Специальной гибкостью;
- в) Активной гибкостью;
- г) Динамической гибкостью.

9. Укажите основное специфическое средство физического воспитания:

- а) Личный пример учителя;
- б) Естественные силы природы, гигиенические факторы;
- в) Физические упражнения;
- г) Рациональный режим труда и отдыха, полноценное питание.

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

- а) 6-ти минутный бег;
- б) Бег на 100 метров;
- в) Лыжная гонка на 3 километра;
- г) Плавание 800 метров.

11. Адаптация - это?

- 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.

12. Что чаще всего приводит к нарушениям осанки?

- а) Высокий рост;
- б) Уменьшение межпозвоночных дисков;
- в) Слабая мускулатура;
- г) Нарушение естественных изгибов позвоночника.

13. Вес мяча в баскетболе должен быть ...

- а) Не более 670 г.
- б) Не более 650 г.
- в) Не более 560 г.
- г) Не более 500 г.

14. Физическое развитие это ...

- а) Размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности систем организма, физическая активность;
- б) Процесс совершенствования физических качеств при выполнении упражнений;
- в) Уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом;
- г) Процесс изменения морфологических и функциональных параметров организма человека в течение всей его жизни.

15. К анаэробным упражнениям относятся ... ?

- а) Спринт;
- б) Волейбол;
- в) Лыжные гонки;
- г) Плавание;

16. Укажите виды спорта, по которым соревнования проводятся только среди женщин.

- а) Керлинг;
- б) Художественная гимнастика;
- в) Синхронное плавание;
- г) Бобслей.

17. Отличительным признаком физической культуры не является?

- а) Знания, принципы, правила и методика использования упражнения;
- б) Виды гимнастики, спорта, игр, разновидности комплексов упражнений;
- в) Обеспечение безопасности жизнедеятельности;
- г) Положительные изменения в физическом состоянии человека.

18. Основным средством физического воспитания школьника является

- а) Солнечная радиация;
- б) Личная гимнастика;
- в) Закаливание;
- г) Физические упражнения.

19. Какой раздел комплексной программы по физкультурному воспитанию для общеобразовательных школ не является

типовой?

- а) Уроки физической культуры;
- б) Внеклассная работа;
- в) Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия;
- г) Содержание и организация педагогической практики.

20. Для оценки физического развития человека используются:

- а) Показатели антропометрических измерений;
- б) Показатели уровня развития физических качеств;
- в) Показатели сформированности двигательных умений;
- г) Показатели функциональных систем.

21. Упражнения, направленные на воспитание координационных способностей рекомендуется выполнять

- а) В подготовительной части урока;
- б) В начале основной части урока;
- в) В конце основной части урока;
- г) В заключительной части урока.

22. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени называется

- а) Двигательной реакцией;
- б) Скоростными способностями;
- в) Скоростью одиночного движения;
- г) Скоростно- силовыми способностями.

23. Укажите виды спорта, по которым проводятся соревнования только среди мужчин.

- а) Биатлон;
- б) Регби;
- в) Прыжки на лыжах с трамплина;
- г) Водное поло.

24. Укажите командные виды спорта(выделите все).

- а) Триатлон;
- б) Баскетбол;
- в) Шахматы;
- г) Керлинг;
- д) Толкание ядра.

25. В спорте выделяют (выделите все):

- а) Инвалидный спорт;
- б) Массовый спорт;
- в) Спорт высших достижений;
- г) Детский юношеский спорт.

26. Какие виды спорта (укажите все) включены в программу Летних Олимпийских игр 2016г.?

- а) Регби – 7;
- б) Совтбол;
- в) Гольф;
- г) Каратэ.

27. Сохранение равновесия тела путем изменения положения его отдельных звеньев называется _____.

28. Выход мяча за пределы площадки или поля в спортивных играх называется _____.

29. Научная область, изучающая закономерности, методы и принципы формирования, сохранения, укрепления и восстановления здоровья человека называется _____.

30. Форма индивидуальной и регулирующей деятельности, направленной на обеспечение оптимальных условий для физического развития называется _____.

31. Состояние организма, возникающие при длительном выполнении какой-либо работы и приводящее к временному снижению работоспособности называется _____.

32. Альпинизм, парашютный спорт, фристайл, сноубординг, относятся к _____ видам спорта.

33. Специальный игрок в составе команды, выполняющий только защитные функции называется _____.

ОТВЕТЫ

Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ
1	в	17	в
2	а	18	г
3	а	19	г
4	б	20	а
5	в	21	б

6	г	22	б
7	б	23	б, в
8	в	24	б, г
9	в	25	б, в
10	б	26	а, в
11	а	27	Балансирование
12	в	28	Аут
13	б	29	Валеология
14	г	30	Самоконтроль
15	а	31	Утомление
16	б,в	32	Экстремальные
		33	Либеро

Раздел 8: Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

Устный опрос

- 1) Характеристика особенностей воздействия видов спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
- 2) Характеристика видов спорта, развивающих отдельные физические качества.
- 3) Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
- 4) Планирование тренировки в избранном виде спорта.
- 5) Основные пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности.
- 6) Методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
- 7) Календарь студенческих соревнований.
- 8) Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

Теоретико-методическое задание

1. По какой части тела замеряется длина прыжка?

- а) По руке и ноге;
- б) По части тела, ближайшей к зоне отталкивания;
- в) По части тела, наиболее удаленной от зоны отталкивания;
- г) По любой части тела.

2. Как подразделяется современный спорт ?

- а) На массовый спорт и спорт высших достижений;
- б) На массовый спорт и детский спорт;
- в) На массовый спорт и женский спорт;
- г) На юношеский спорт и спорт высших достижений.

3. Что относится к заливающим процедурам:

1. Солнечные ванны;
2. Воздушные ванны;
3. Водные процедуры;
4. Лечебные процедуры;
5. Подводный массаж;
6. Гигиенические процедуры.

4. Что символизируют Олимпийские кольца?

- а) Основные цвета, входящие во флаги всех стран – участниц Олимпийских игр;
- б) Единство спортсменов пяти континентов земного шара;
- в) Гармонию воспитания основных физических качеств: выносливости, гибкости, силы, быстроты, ловкости;
- г) Основные двигательные навыки.

5. Кто является обладателем наибольшего числа золотых олимпийских медалей?

- а) П. Нурми;
- б) Л. Латынина;
- в) М. Фелпс;
- г) М. Спитц.

6. Как оказать первую медицинскую помощь при растяжении связок:

- а) Применяют холод, создают покой;
- б) Накладывают стерильную повязку;
- в) Производят тугое бинтование, применяют холод, создают покой;
- г) Наложение специальных шин или подручных средств путем фиксации близлежащих суставов.

7. Временное снижение работоспособности принято называть ...

- а) Переутомлением;
- б) Утомлением;
- в) Нагрузкой;

г) Перегрузкой.

8. Результатом физической подготовки является:

- а) Физическое развитие человека;
- б) Физическое совершенство;
- в) Физическая подготовленность;
- г) Физическое воспитание.

9. Физические качества – это:

- а) Индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- б) Врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, проявляющаяся в целесообразной двигательной деятельности;
- в) Комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в определенных результатах;
- г) Двигательные умения и навыки, присущие человеку.

10. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называется:

- а) Двигательной реакцией;
- б) Скоростными способностями;
- в) Скоростью одиночного движения;
- г) Скоростно-силовыми способностями.

11. Перечислите порядок чередования способов в комплексном плавании.

- а) на спине, брасс, дельфин, вольный стиль;
- б) брасс, на спине, дельфин, вольный стиль;
- в) вольный стиль, на спине, брасс, дельфин;
- г) дельфин, кроль на спине, брасс, вольный стиль.

12. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на ...

- а) Гибкость;
- б) Быстроту;
- в) Координацию;
- г) Ловкость.

13. К основным физическим качествам относятся ...

- а) Рост, вес, объем бицепсов, станова́я сила
- б) Бег, прыжки, метания
- в) Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость
- г) Бег на 3 км, подтягивание, прыжок с места

14. Какое количество игроков в волейболе находится на площадке?

- а) 8 человек;
- б) 6 человек;
- в) 4 человека;
- г) 5 человек.

15. Физическое упражнение – это ...

- а) Один из методов физического воспитания;
- б) Одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретных задач;
- в) Основное средство физического воспитания;
- г) Методический прием обучения двигательным действиям.

16. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?

- а) 42 км 195 м;
- б) 32 км 195 м;
- в) 50 км 195 м;
- г) 43 км 195 м.

17. Что необходимо сделать при отсутствии дыхания у пострадавшего?

- а) Массаж сердца;
- б) Дать нашатырный спирт;
- в) Искусственное дыхание;
- г) Вызвать врача.

18. Женские соревнования по легкой атлетике были включены в программу Олимпийских Игр в?

- а) 1916;
- б) 1928;
- в) 1924;

г) 1932.

19. Сколько видов проводится в женских дисциплинах по легкой атлетике на Олимпийских Играх?

- а) 18;
- б) 24;
- в) 23;
- г) 12.

20. К составным частям здоровья относится?

- а) Гиподинамия;
- б) Закаливание;
- в) Методы контроля за функциональным состоянием;
- г) Выносливость.

21. В какой игре от каждой команды на площадке одновременно присутствует пять игроков?

- а) Баскетбол;
- б) Волейбол;
- в) Хоккей;
- г) Водное поло.

22. В каком году пляжный волейбол был включен в программу Олимпийских игр?

- а) 2004;
- б) 1992;
- в) 2000;
- г) 1996.

23. Первой спортсменкой преодолевшей высоту 5 метров в прыжках с шестом стала?

- а) Стейси Драгила;
- б) Светлана Феофанова;
- в) Дженнифер Стучински;
- г) Елена Исинбаева.

24. XXI - Зимние Олимпийские игры проходили в?

- а) Ванкувер;
- б) Сочи;
- в) Зальцбург;
- г) Калгари.

25. К аэробным упражнениям относятся ?

- а) Бег;
- б) Волейбол;
- в) Поднятие тяжести;
- г) Спринт;
- д) Плавание.

26. Субъективным ощущением утомления является _____.

27. Процесс изменения морфофункциональных средств в организме на протяжении жизни называется _____.

28. Связующее звено между организмом человека и внешней средой называется _____.

Ответы

Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ
1	б	15.	в
2	а	16.	а
3	б	17.	в
4	б	18.	б
5	в	19.	в
6	в	20.	б
7	б	21.	а
8	в	22.	г
9	б	23.	г
10	б	24.	а
11	г	25.	а, д
12	а	26.	Усталость
13	в	27.	Физическое развитие
14	б	28.	Питание

Устный опрос

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
2. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции.

3. Функциональные системы организма.
4. Внешняя среда.
5. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность.
6. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
7. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление.
8. Биологические ритмы и работоспособность.
9. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
10. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.

5.4. Перечень видов оценочных средств

Устный опрос
Реферат
Тестовые задания

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ссылка
Л1.1	Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Кикоть В. Я., Егоров С. С., Мацур И. А., Кикоть В. Я., Барчуков И. С.	Физическая культура и физическая подготовка: учебник	Москва: Юнити, 2015	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573
Л1.2	Чертов Н. В.	Физическая культура: учебное пособие	Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2012	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131
Л1.3	Чеснова Е. Л.	Физическая культура: учебное пособие	Москва: Директ-Медиа, 2013	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945
Л1.4	Захарова Л. В., Люлина Н. В., Кудрявцев М. Д., Московченко О. Н., Шубин Д. А.	Физическая культура: учебник	Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ссылка
Л2.1	Григорьева И. В., Волкова Е. Г., Водолазов Ю. С.	Физическая культура. Основы спортивной тренировки: учебное пособие	Воронеж: Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=142220
Л2.2	Шамрай С. Д., Кивихарью И. В.	Физическая культура: учебное пособие	Санкт-Петербург: Высшая школа народных искусств, 2016	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499657
Л2.3	Небытова Л. А., Катренко М. В., Соколова Н. И.	Физическая культура: учебное пособие	Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844

6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ссылка
Л3.1	Овчаренко Э. В.	Физическая культура и спорт. Сборник студенческих работ: студенческая научная работа	Москва: Студенческая наука, 2012	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=225696

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ссылка
ЛЗ.2	Мусатов Е. А., Чернышева Е. Н., Прянишникова О. А., Карасева Е. Н., Смирнова С. А	Физическая культура в системе высшего профессионального образования (теоретические и методические аспекты): учебное пособие	Елец: Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2011	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272223
ЛЗ.3	Евсеев Ю. И.	Физическая культура: учебное пособие	Ростов-на-Дону: Феникс, 2014	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591
ЛЗ.4	Лопатин Н. А.	Физическая культура: учебно-методический комплекс	Кемерово: Кемеровский государственный университет культуры и искусств (КемГУКИ), 2014	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274186

6.2. Перечень электронных образовательных ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» http://www.biblioclub.ru/ .
Э2	Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. http://fcior.edu.ru/
Э3	Педагогическая библиотека http://pedlib.ru
Э4	Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" http://window.edu.ru/

6.3 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Windows 10 PRO
6.3.1.2	Microsoft Word 2016
6.3.1.3	Microsoft Excel 2016
6.3.1.4	Mozilla Firefox
6.3.1.5	Google Chrome
6.3.1.6	7 Zip
6.3.1.7	Notepad++
6.3.1.8	OpenOffice
6.3.1.9	Foxit Reader
6.3.1.10	Aimp Player

6.4 Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

УБД ООО "ИВИС" Доступ к базе данных «Издания по общественным и гуманитарным наукам»	http://www.ebiblioteka.ru/
Государственная система правовой информации - официальный интернет-портал правовой информации	http://pravo.gov.ru
Справочно-информационный портал ГРАМОТА.РУ	http://gramota.ru/
Национальная электронная библиотека (НЭБ)	https://rusneb.ru/
Библиотека Гумер - гуманитарные науки	https://www.gumer.info/
Педагогическая библиотека	http://pedlib.ru/
Университетская библиотека онлайн	https://biblioclub.ru/
Юридическая справочная система «Система Юрист»	https://www.1jur.ru/
Справочно-правовая система "Консультант Плюс"	http://www.consultant.ru/

6.5 Образовательные технологии

Имя	Описание
Технология проблемного обучения	Развитие познавательной активности, творческого мышления, способности решать проблемные ситуации.

технологии личностно-ориентированного развивающего образования на основе системно-деятельностного подхода	Формирование и развитие теоретического мышления, осознание учащимися процесса учения; сохранение и развитие физического и психического здоровья детей; формирование и развитие универсальных учебных действий, ключевых компетенций; решение задач профессионального и жизненного самоопределения учащихся.
Здоровьесберегающие технологии	Обеспечение возможности сохранения здоровья за период обучения в вузе, формирование у него необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни и применение полученных знаний в повседневной жизни.
Технология модульного обучения	Модульное обучение, в качестве одной из основных целей, преследует формирование у обучающихся навыков самостоятельной деятельности и самообразования. Сущность модульного обучения состоит в том, что ученик полностью самостоятельно (или с определенной дозой помощи) достигает конкретных целей учебно-познавательной деятельности. Обучение основано на формировании
Игровые технологии	По определению, игра – это вид деятельности в условиях ситуаций, направленных на воссоздание и усвоение общественного опыта, в котором складывается и совершенствуется самоуправление поведением.
технологии, основанные на уровневой дифференциации обучения	Развитие мотивации к учению, обучение на индивидуальном максимально сильном уровне
Информационно-коммуникативные технологии (ИКТ)	Развитие способов работы с информацией разных видов и на разных носителях с целью осуществления самостоятельной познавательной деятельности
Технологии тьюторства	Изменение функций и роли педагога в учебном процессе (консультант, преподаватель, фасилитатор, координатор учебного процесса); высокий уровень освоения учебного материала учащимся; развитие самостоятельности учащихся, их ключевых компетенций.

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Ауд	Назначение	Виды работ	Оснащение	Программное обеспечение
4	Учебная аудитория для проведения учебных занятий лекционного типа, оснащённая оборудованием и техническими средствами обучения	Лек	Учебная мебель (столы и стулья ученические, преподавательские стул и стол) кафедра – 1 шт.; доска – 1 шт.; мультимедийный проектор (переносной) – 1 шт.; экран – 1 шт.; ноутбук с возможностью подключения к сети «Интернет», с обеспечением доступа: - к электронной информационно-образовательной среде; - к электронно-библиотечной системе («Электронная библиотечная система Университетская библиотека онлайн https://biblioclub.ru/)	Windows 10 PRO Microsoft Word 2016 Microsoft Excel 2016 Mozilla Firefox Google Chrome 7 Zip Notepad++ OpenOffice Foxit Reader Aimp Player

6	Учебная аудитория для проведения учебных занятий семинарского типа, оснащённая оборудованием	Пр	Спортивный зал/тренажерный зал для проведения занятий по физической культуре и спорту (мячи, силовые тренажеры, гимнастические и борцовские маты, гантели, утяжелители, гири, штанги, боксерский мешок, скакалки, обручи, канат для перетягивания, гимнастическая стенка, набивной мяч, гимнастическая палка)	Windows 10 PRO Microsoft Word 2016 Microsoft Excel 2016 Mozilla Firefox Google Chrome 7 Zip Notepad++ OpenOffice Foxit Reader Aimp Player
22	Помещение для самостоятельной работы	Ср	Читальный зал с выходом в Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду организации. (столы и стулья ученические) стеллажи для учебно-методических материалов; компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет», с обеспечением доступа: - к электронной информационно-образовательной среде; - к электронно-библиотечной системе («Электронная библиотечная система Университетская библиотека онлайн https://biblioclub.ru/)	Windows 10 PRO Microsoft Word 2016 Microsoft Excel 2016 Mozilla Firefox Google Chrome 7 Zip Notepad++ OpenOffice Foxit Reader Aimp Player

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

Формирование способностей к самостоятельному познанию и обучению, поиску литературы, обобщению, оформлению и представлению полученных результатов, их критическому анализу, поиску новых и неординарных решений, аргументированному отстаиванию своих предложений, умений подготовки выступлений и ведения дискуссий.

Самостоятельная работа студентов должна составлять не менее 50% от общей трудоемкости дисциплины, является важнейшим компонентом образовательного процесса, формирующим личность студента, его мировоззрение и культуру безопасности, развивающим его способности к самообучению и повышению своего профессионального уровня.

Самостоятельную аудиторную работу студентов планируется использовать для консультаций по выполнению домашних работ, выполняемых в рамках внеаудиторной работы, и осуществления текущего контроля.

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Физическая культура» способствует более глубокому усвоению изучаемого курса, формирует навыки исследовательской работы по проблемам безопасности человека в среде обитания, ориентирует студента на умение применять полученные теоретические знания на практике и проводится в следующих видах:

- Проработка лекционного материала.
- Подготовка к практическим работам.
- Решение задач.
- Подготовка эссе.
- Подготовка к экзамену.

Организация самостоятельной работы.

Самостоятельная работа заключается в изучении отдельных тем курса по заданию преподавателя по рекомендуемой им учебной литературе, в подготовке к семинарам, практическим занятиям, тренингам и деловым и ролевым обучающим играм, к рубежным контролям, в выполнении домашнего задания, если таковое предусмотрено рабочей учебной программой вуза.

В самостоятельную работу необходимо шире внедрять практику подготовки рефератов, презентаций и доклада по ним. После вводных лекций, в которых обозначается содержание дисциплины, ее проблематика и практическая значимость, студентам выдаются возможные темы рефератов в рамках проблемного поля дисциплины, из которых студенты выбирают тему своего реферата, при этом студентом может быть предложена и своя тематика. Тематика реферата должна иметь проблемный и профессионально ориентированный характер, требующей самостоятельной творческой работы студента. Студенты готовят принтерный вариант реферата, делают по нему презентацию (в Power Point) и доклад перед студентами группы. Обсуждение доклада происходит в диалоговом режиме между студентами, студентами и преподавателем, но без его доминирования.

Такая интерактивная технология обучения способствует развитию у студентов информационной коммуникативности, рефлексии критического мышления, самопрезентации, умений вести дискуссию, отстаивать свою позицию и аргументировать ее, анализировать и синтезировать изучаемый материал, акцентировано представлять его аудитории. Доклады по презентациям студенческих работ рекомендуется проводить в рамках обучающихся практикумов, студенческих вузовских и кафедральных конференций и других возможных видов научно-учебной работы, реализуемых в вузе.

Содержание самостоятельной работы

Тематика самостоятельной работы определяется вузом и должна иметь профессионально ориентированный характер и

непосредственную связь рассматриваемых вопросов безопасности и будущей профессиональной деятельности выпускника, т.е. иметь системно деятельностная направленность. Тематическая направленность должна требовать активной творческой работы.

Тематика реферативно-исследовательской работы выбирается студентом самостоятельно, при этом кафедра обеспечивает консультирование студента по ней и остальным видам самостоятельной работы.

Методические рекомендации по работе с литературой

Важной составляющей самостоятельной внеаудиторной подготовки студентов является работа с литературой ко всем видам занятий: семинарским и практическим занятиям, при подготовке к зачетам, экзаменам, тестированию, участию в научных конференциях.

Умение работать с литературой означает научиться пользоваться источниками осмысленно. Прежде чем приступить к освоению научной литературы, рекомендуется чтение учебников и учебных пособий.

Во время самостоятельной работы студенты могут использовать различные методы работы с литературой. Традиционно выделяют следующие методы:

- метод повторения является наиболее известным методом, при котором прочитанный текст заучивается наизусть и потом воспроизводится по памяти. Простое повторение воздействует на память механически и поверхностно. Недостаток этого метода заключается в том, что полученная таким путем информация легко забывается;
- метод кодирования - наиболее эффективный метод. Прочитанный текст подвергается большей обработке, чем при простом заучивании.

Для основательной обработки информации и ее кодировки с целью хранения, необходимо произвести ряд мыслительных операций: прокомментировать новые данные; оценить их значение; поставить вопросы; сопоставить полученные сведения с ранее известными фактами. Для улучшения обработки информации важно устанавливать осмысленные связи и структурировать новые сведения.

Изучение научной, учебной и иной литературы невозможно без ведения рабочих записей. Форма записей может быть весьма разнообразной: простой или развернутый план, тезисы, цитаты, конспект. План – представляет собой каркас письменной работы, которая определяет последовательность изложения материала. План является наиболее краткой, доступной и распространенной формой записей содержания исходного источника информации. По сути, это ряд основных вопросов, которые рассматриваются в источнике. План бывает простым и развернутым. Их отличие состоит в степени детализации содержания и, соответственно, в объеме.

Преимущества плана состоят в следующем:

1. план позволяет наилучшим образом уяснить логику мысли автора, и упрощает понимание главных моментов произведения;
2. план позволяет быстро определить сущность построения прочитанного и, следовательно, гораздо помогает легче ориентироваться в его содержании;
3. план помогает быстрее обычного вспомнить прочитанное;
4. План помогает оптимизировать процесс поиска в источнике необходимых фактов, цитат и т. д.

Выписки – представляют собой небольшие фрагменты текста, которые содержат в себе квинтэссенцию содержания прочитанного. Выписки это более сложная форма записей содержания исходного источника информации. По сути, выписки - не что иное, как цитаты, заимствованные из источника. Выписки позволяют в концентрированной форме и с максимальной точностью воспроизвести в произвольном порядке наиболее важные мысли автора и статистические сведения. В отдельных случаях допустимо заменять цитирование изложением, которое близко к дословному.

Тезисы представляют собой сжатое изложение содержания изученного материала чаще всего в утвердительной форме.

Отличие тезисов от обычных выписок состоит в следующем:

1. более высокая степень концентрации материала;
2. преобладание выводов над общими рассуждениями;
3. запись производится без использования прямого цитирования.

Тезисы необходимы для подготовки всесторонней аргументации письменной работы, а также при подготовке выступлений на защите, докладов и др.

Аннотация представляет собой краткое изложение основного содержания исходного источника информации, которое дает о нем обобщенное представление. Характерной особенностью аннотации наряду с краткостью и обобщенностью ее содержания является и то, что пишется аннотация всегда после того, как завершено ознакомление с содержанием исходного источника информации. Аннотация пишется почти исключительно своими словами и лишь в крайне редких случаях содержит в себе небольшие выдержки оригинального текста.

Резюме - это краткая оценка изученного содержания исходного источника информации. Резюме базируется на основе выводов, содержащихся в этом источнике. Резюме довольно сходно по своей сути с аннотацией. Однако, в отличие от последней, текст резюме концентрирует в себе данные не из основного содержания исходного источника информации, а из его заключительной части, прежде всего выводов.

Конспект - это сложная запись содержания исходного текста, которая включает в себя заимствования/цитаты наиболее значимых мест в сочетании с планом источника, а также сжатый анализ записанного материала и выводы по нему.

Для работы над конспектом следует:

1. определить структуру конспектируемого материала;
2. произвести отбор и последующую запись наиболее существенного содержания оригинального текста в соответствии со структурой конспекта. Запись производится в форме цитат или в изложении, близком к оригиналу;
3. выполнить анализ записей и дополнить эти записи собственными замечаниями;
4. сформулировать и записать выводы по каждой из частей оригинального текста, а также общие выводы.

Систематизация изученных источников позволяет добиться повышения эффективности их анализа и обобщения. Итогом такой работы должна быть логически выстроенная система сведений по существу исследуемого вопроса. Особенности организации обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению

обучающегося) могут предлагаться следующих варианты восприятия учебной информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных технологий:

- 1) для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.
- 2) для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.
- 3) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.