МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Шуйский филиал ИвГУ

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

ОДОБРЕНО:

Руководитель ОП

_____ А.И. Замогильнов
(подпись)

«21» февраля 2023 г.

Рабочая программа дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль) образовательной программы:	Физическая культура; Дополнительное образование (спортивная подготовка)

Шуя

1. Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности, общекультурных и профессиональных компетенций, овладение системой научно-практических и специальных знаний и умений их использования для личностного и профессионального развития, совершенствования, организации здорового образа жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина является обязательной для изучения, относится к обязательной части блока дисциплин Б1, входит в модуль здоровья и безопасности жизнедеятельности.

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности студентов к освоению дисциплины «Гимнастика с методикой преподавания», «Лыжный спорт с методикой преподавания», «Подвижные игры с методикой преподавания», «Легкая атлетика с методикой преподавания», «Теория и методика физической культуры».

Студент, приступающий к изучению дисциплины, должен обладать знаниями, умениями, навыками, полученными в ходе изучения физической культуры в школе.

3. Перечень планируемых результатов обучения, по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

3.1. Компетенции, формированию которых способствует данная дисциплина

При реализации дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

а) универсальные компетенции (УК) и индикаторы их достижения:

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровье сбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности. УК-7.2. Определяет личный уровень форсированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление

		здоровья. УК-7.4. Демонстрирует применение комплексов, избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.

3.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с формируемыми компетенциями

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

– физиологические и социально-психологические основы физического развития личности и воспитания личности; основные понятия, формы и методы формирования физической культуры, культуры безопасности и здорового образа жизни в различных возрастных группах и при различных физиологических состояниях; санитарно-гигиенические правила и нормы организации учебно-воспитательного процесса; здоровье сберегающие технологии в организации безопасной и комфортной образовательной среды; основополагающие факторы и принципы сохранения и укрепления здоровья личности; принципы и алгоритм оказания первой помощи при неотложных состояниях; принципы формирования здорового образа жизни (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4).

Уметь:

– учитывать индивидуальные физические возможности для безопасной организации и проведения занятий физической культурой и спортом, с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4).

Владеть:

– навыками определения и учета состояния организма для определения величины физических нагрузок (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4).

4. Объём и содержание дисциплины

Очная форма обучения

Объём дисциплины составляет 2 зачётные единицы (54 час.)

Контактная работа 24,25час.

Самостоятельная работа 29,75час.

Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации	1 семестр	
	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося
Лекции	12	29,75
Практические занятия	12	
Зачёт	0,25	
Всего	24,25	29,75

4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и объемом учебных занятий

Очная форма обучения

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и объем (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа обучающегося	
				Лаб.	Пр.		
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическая культура и спорт, как социальные феномены общества. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.	1	3	-	3	3	
2.	Социально-биологические основы физической культуры.	1	1,5	-	1,5	3	
3.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.	1	1,5	-	1,5	3	
4.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	1	1,5	-	1,5	6	
5.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений.	1	1,5	-	1,5	6	
6.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль за своим организмом.	1	1,5	-	1,5	6	
7.	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе.	1	1,5	-	1,5	2,75	
ИТОГО			12		12	29,75	Зачет

4.2. Развернутое описание содержания учебного материала по разделам (темам)

Тема 1 – Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическая культура и спорт, как социальные феномены общества. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Основные понятия системы физической культуры. Основные этапы развития физической культуры в России. Социальные функции физической культуры. Физическая культура личности. Физическая культура как средство укрепления и сохранения здоровья. Профессиональная направленность физической культуры. Ценностные ориентации студентов в области физической культуры. Организация занятий по физической культуре. Основы техники безопасности на занятиях по физической культуре.

Тема 2 – Социально-биологические основы физической культуры.

Организм человека как единая саморазвивающаяся и самоорганизующаяся биологическая система. Обмен веществ и энергии в организме. Влияние двигательной активности на обмен веществ и энергии. Система пищеварения и выделения, влияние двигательной активности на их деятельность. Строение и функции опорно-двигательного аппарата. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат. Кровеносная система и влияние двигательной активности на ее деятельность. Система дыхания и влияние двигательной активности на ее деятельность. Строение и функции нервной системы, влияние двигательной активности на ее деятельность. Физиологические закономерности формирования двигательного навыка. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической нагрузке.

Тема 3 – Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.

Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Основные требования к организации здорового образа жизни (ЗОЖ). Влияние окружающей среды на здоровье. Наследственность и ее влияние на здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья. Характеристика составляющих ЗОЖ. Физическое воспитание и самосовершенствование – условие ЗОЖ.

Тема 4 – Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

Средства физического воспитания. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Этапы обучения двигательным действиям. Сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость их понятия и методика развития. Общая и специальная подготовка спортсмена, ее структура и содержание. Спортивная форма и закономерности ее развития. Коррекция телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры. Структура учебно-тренировочного занятия. Дозирование нагрузки на тренировочных занятиях. Интенсивность физической нагрузки. Пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности

Тема 5 – Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений.

Спорт. Многообразие видов спорта. Классификация. Краткая характеристика некоторых видов спорта. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества. Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.

Тема 6– Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль за своим организмом.

Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы и показатели, дневник самоконтроля. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой. Физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и спортом. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формирование мотивов для самостоятельных занятий физическими упражнениями. Основные формы и правила, организация, содержание и гигиена самостоятельных занятий.

Тема7 – Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), ее задачи и роль в формировании готовности человека к труду в современных условиях. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Основные профессионально-значимые психофизические качества. Профессиональные требования к уровню подготовленности в области физической культуры.
Понятие производственная физическая культура, ее содержание и составляющие. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов.

5. Образовательные технологии, в том числе перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

В процессе изучения дисциплины предусматривается использование следующих образовательных технологий, методов обучения и инновационных форм учебных занятий:
технологии проблемного обучения, технологий развития критического мышления, технологии коллективного способа обучения, рейтинговой технологии, интерактивных занятий.
Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: мультимедиа технологии, технологии визуализации, облачные технологии.
Для подготовки докладов, выполнения индивидуальных заданий студенты используют электронный каталог библиотеки, электронные ресурсы электронных библиотечных систем «Университетская книга» (Режим доступа: www.biblioclub.ru), Коллекция Шуйского филиала ИвГУ на национальном цифровом ресурсе «Руконт».
При этом используются разнообразные технические устройства и программное обеспечение, информационные и коммуникационные технологии.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа студентов является важной составляющей организации учебного процесса по изучению дисциплины «Физическая культура и спорт».

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине осуществляется в следующих формах:

-изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции);

-изучение рекомендуемой научно-методической литературы;

-работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet;

-подготовка к зачету.

Доступ к методическим материалам осуществляется через сайт Шуйского филиала ИвГУ, в том числе через ЭБС Шуйского филиала ИвГУ на платформе «Руконт».

При самостоятельном изучении тем, указанных в таблице 4.1, рекомендуется обязательное использование дополнительной литературы, которая поможет успешнее и быстрее разобраться в поставленных вопросах и задачах.

Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы студентов приводится в приложении 1 к настоящей программе.

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

Промежуточный контроль проводится в форме зачета. На зачете студент должен выполнить задания:

1. В форме тест-задания (пороговый уровень).
2. В форме реферата (базовый уровень);
3. В форме собеседования по представленным примерным вопросам (приложение 2) (повышенный уровень).

Тестирование проводится в течение 30 минут. Тест-задание состоит из 30 вопросов (максимальное количество баллов – 20) и оценивается по следующей шкале:

– 10 баллов (20 правильных ответов на тестовые вопросы);
– 11-15 баллов (21-25 правильных ответов на тестовые вопросы);
– 16-20 баллов (26-30 правильных ответов на тестовые вопросы).

Зачет в тестовой форме проводится на компьютере с использованием компьютерной программы MyTest или тестирование на бумажном носителе. Студенту предлагается ответить на тестовые вопросы. Задания предлагаются в закрытой форме с одним или несколько правильных ответов, в открытой форме и задания на соответствия терминов, определений или понятий.

Критерии оценки реферата

Критерии формирования оценки	Шкала оценивания
изложение материала логично, грамотно, без ошибок; свободное владение профессиональной терминологией; умение высказывать и обосновать свои суждения; студент дает четкий, полный, правильный ответ на теоретические вопросы; студент организует связь теории с практикой.	5 баллов
студент грамотно излагает материал; ориентируется в материале, владеет профессиональной терминологией, осознанно применяет теоретические знания для решения кейса, но содержание и форма ответа имеют отдельные	4 балла

неточности; ответ правильный, полный, с незначительными неточностями или недостаточно полный.	
студент излагает материал неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, в применении знаний не может доказательно обосновать свои суждения; обнаруживается недостаточно глубокое понимание изученного материала	3-2 балла
отсутствуют необходимые теоретические знания; допущены ошибки в определении понятий, искажен их смысл, не решен кейс; в ответе студента проявляется незнание основного материала учебной программы, допускаются грубые ошибки в изложении, не может применять знания.	1-0 баллов

Критерии оценки собеседования

Задание оценивается в 5 баллов. При оценивании учитываются следующие критерии:

Критерии формирования оценки	Шкала оценивания
Точность разработки самостоятельного задания. Логичность и системность построения самостоятельного задания. Владение терминологическим аппаратом. Умение привести примеры, иллюстрирующие теоретические положения. Грамотно, аккуратно выполнена практическая часть.	5 баллов
Информация с фактической стороны представлена верно. Работа выстроена системно, в логической последовательности. Термины используются корректно, и их значение объясняется студентом. Приводятся примеры на теоретические положения. Грамотно, аккуратно выполнена практическая часть самостоятельной работы, но с небольшими отклонениями.	4 балла
Информация с фактической стороны представлена верно. Допущены нарушения принципа системности в построении работы. Допущена неточная трактовка некоторых терминов. Имеются затруднения с нахождением примеров подтверждения теоретического положения. Грамотно, но неаккуратно выполнена практическая часть самостоятельной работы.	3-2 балла
Информация с фактической стороны представлена не совсем верно. Работа выстроена с нарушением логической последовательности. Студент некорректно трактует базовые термины. Студент не может привести примеры, иллюстрирующие теоретические положения. Не выполнена практическая часть контрольной работы.	1-0 баллов

Оценка на зачете выставляется по следующей шкале:

Шкала оценки результатов освоения дисциплины

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
зачтено	зачтено	зачтено	не зачтено
26-30 баллов	22-25 балла	18-21 баллов	17 и менее баллов

Типовые варианты тестовой работы представлены в фонде оценочных средств (Приложение 2).

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Учебная и учебно-методическая литература:

– основная литература:

1. Евсеев, Ю. И. Физическая культура : учебное пособие / Ю. И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2014. – 448 с. : табл. – (Высшее образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591
2. Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : СКФУ, 2017. – 269 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844
3. Физическая культура : учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151
4. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть и др. ; ред. В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков. – Москва :Юнити, 2015. – 432 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573

– дополнительная литература:

1. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для вузов / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - Москва :Гардарики, 2007. - 224 с.
2. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка: Знать и уметь : учебное пособие / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2010. – 250 с. : ил. – (Высшее образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271497
3. Жданкина, Е. Ф. Специальная физическая подготовка студентов в техническом вузе : учебное пособие / Е.Ф. Жданкина, Л.Л. Брехова, И.М. Добрынин ; науч. ред. С.В. Новаковский ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина. – Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2014. – 272 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=276065
4. Ильинич, В. И. Физическая культура студента и жизнь : учебник для студентов высших учебных заведений / В. И. Ильинич. - Москва :Гардарики, 2008. - 366 с.
5. Мельникова, Ю. А. Основы прикладной физической культуры : учебное пособие / Ю. А. Мельникова, Л. Б. Спиридонова ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра методики преподавания физической культуры. – Омск : Изда-

тельство СибГУФК, 2004. – 68 с. : схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274687
6. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова ; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. – Омск : Издательство ОмГТУ, 2017. – 112 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420
7. Усаков, В. И. Студенту о здоровье и физическом воспитании : учебное пособие / В. И. Усаков. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. – 104 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=441285
8. Физическая культура студента : учебник для студентов вузов / М. Я. Виленский [и др.] ; под ред. В. И. Ильинича. - Москва :Гардарики, 2007. - 448 с.
9. Чеснова, Е. Л. Физическая культура : учебное пособие / Е. Л. Чеснова. – Москва :Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945

Интернет-ресурсы:

1. http://minsport.gov.ru – Министерство спорта Российской Федерации. Официальный сайт;
2. http://www.paralymp.ru – Паралимпийский Комитет России. Официальный сайт;
3. http://ru.wikipedia.orq/wiki– Википедия - свободная энциклопедия;
4. http://www.olympic.ru – Олимпийский Комитет России. Официальный сайт;
5. http://www.ivsportcom.com – Департамент спорта и туризма Ивановской области;

Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» - http://www.biblioclub.ru/;
2. Коллекция Шуйского филиала ИвГУ на национальном цифровом ресурсе «Руконт»;
3. Научная Электронная Библиотека eLIBRARY- http://www.elibrary.ru;
4. Электронная библиотека диссертаций РГБ - http://diss.rsl.ru/;
5. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" (ИС "Единое окно") - http://window.edu.ru/window/library;
6. КонсультантПлюс- http://www.consultant.ru/;
7. Портал общероссийской системы оценки качества образования - http://www.osoko.edu.ru/;
8. Методическое хранилище Ивановского института развития образования- http://www.iroio.ru/;
9. Словари и энциклопедии на Академике - https://dic.academic.ru/

Программное обеспечение:

В процессе изучения дисциплины используются офисные пакеты MicrosoftOffice, OpenOffice, программа для просмотра и чтения файлов PDF AdobeAcrobatReader DC, программа для воспроизведения флэш-анимации в браузерах AdobeFlashPlayer, вэб-обозреватели GoogleChrome, Opera, Антивирус Касперского, 1С университет.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для предоставления учебной информации большой аудитории.

2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

3. Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

4. Помещение для самостоятельной работы, оснащенное специализированной мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

5. Учебно-наглядные пособия для занятий лекционного типа, обеспечивающие тематические иллюстрации: электронные презентации; видеоматериалы.

Автор рабочей программы дисциплины: Н.Е. Хромцов, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта, кандидат педагогических наук, доцент.

Программа рассмотрена на заседании кафедры теории и методики физической культуры и спорта «24» января 2023 г., протокол № 5

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № __ от «____» _____20____г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ А.И. Замогильнов
подпись

Приложение 1.

Методические указания для обучающихся
по освоению дисциплины «Физическая культура и спорт»

Методические рекомендации по проведению тестирования

Перед началом выполнения заданий необходимо сосредоточиться. Для Вас должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Жёсткие временные рамки не должны влиять на качество Ваших ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитайте вопрос дважды и убедитесь, что Вы правильно поняли, что от Вас требуется.

Начинайте с лёгкого, отвечайте сначала на вопросы, в знании которых не сомневаетесь, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Читайте задание до конца, спешка не должна приводить к тому, что Вы стараетесь понять условия задания «по первым словам» и достраиваете концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить ошибки в самых лёгких вопросах.

Думайте только о текущем задании. Когда Вы видите новое задание, забудьте всё, что было в предыдущем.

Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи. Выбирайте такой вариант, который на Ваш взгляд, имеет большую вероятность.

Рассчитайте время так, чтобы за две трети всего отведённого времени пройтись по всем лёгким заданиям («первый круг»). Тогда Вы успеете набрать максимум баллов на этих заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными вопросами, которые Вам сначала пришлось пропустить («второй круг»).

Оставьте время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки. Стремитесь выполнить все задания, но помните, что на практике это очень трудно. Все тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности и количество решённых Вами заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей отметки.

Перечень примерных контрольных
вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Основные требования к физической подготовленности студентов в современных условиях.
2. Утренняя физическая зарядка (цель, задачи, продолжительность и возможные варианты).
3. Особенности физических упражнений в процессе учебной деятельности
4. Самостоятельная физическая тренировка (цель, задачи и содержание).
5. Сила как физическое качество и методы се развития.
6. Выносливость как физическое качество и методы ее развития.
7. Быстрота и методы се развития.
8. Ловкость (гибкость, координация) и методы ее развития.
9. Самоконтроль в процессе выполнения физических упражнений.
10. Меры по предупреждению травматизма при выполнении физических упражнений.
11. Цель, задачи, содержание и особенности СМР в вузе.
12. Цель, задачи и содержание оздоровительной работы в вузе.
13. Организация, проведение и судейство спортивных соревнований в вузе.
14. Организация и проведение туристских походов и экскурсий.

15. Использование средств физической культуры, спорта и туризма для проведения оздоровления молодежи.
16. Проверка и оценка физической подготовленности студентов (общие положения, индивидуальная оценка физической подготовленности студентов).
17. Проверка и оценка методической подготовленности студентов.
18. Роль физической культуры, спорта и туризма в воспитании студентов.
19. Роль Международной федерации университетского спорта (ФИСУ) в развитии дружбы между студентами разных стран.
20. Средства массовой информации и их влияние на совершенствование физической культуры, спорта и туризма.
21. Роль и значение компьютерной техники в управлении физкультурно-оздоровительных услуг.
22. Мотивационно ценностная ориентация студентов на занятия физическими упражнениями.
23. Взаимосвязь занятий физическими упражнениями с развитием умственных способностей студентов.
24. Воспитание морально-психологических качеств в процессе занятий физической культурой, спортом и туризмом.
25. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе обучения физической культуре.
26. Гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.
Профилактика травматизма и меры безопасности в процессе учебных занятий по физической культуре.
27. Условия коррекции физического развития, телосложения, осанки, двигательной и функциональной подготовленности студентов средства ми физической культуры и спорта

Темы рефератов и сообщений
1. Основные понятия и термины физической культуры и их краткая характеристика (физическая культура, физическое воспитание, физическая рекреация, двигательная реабилитация, физическая подготовка).
2. Физическая культура как учебная дисциплина (цель, задачи, знания, умения, общекультурные компетенции).
3. Физическая культура как средство и способ развития телесности и духовности человека (определение телесности и духовности, их соотношение в индивиде).
4. Виды физической культуры и их краткая характеристика.
5. Общие и специфические функции физической культуры и их краткая характеристика.
6. Характеристика развития организма человека на протяжении всей жизни (этапы развития, возрастные градации человека).
7. Характеристика основных процессов жизнедеятельности человека (гомеостаз, мышечная система, костная система, кровеносная система).
8. Факторы окружающей среды и их воздействие на организм человека.
9. Характеристика физического и умственного труда (определение, критерии оценки тяжести труда, энергетические затраты, особенности).
10. Утомление и восстановление при физической и умственной работе (определение, симптомы проявления, виды утомления,

фазы утомления, от чего зависит восстановление, схема процесса восстановления, критерии восстановления).
11. Показатели тренированности организма человека (перечислить и дать характеристику, привести примеры).
12. В чем состоит сущность экономизации функций и систем организма человека?
13. Характеристика здоровья (определение, факторы риска для здоровья, подходы к определению здоровья, источники болезни, основные причины смертности, уровни ценности здоровья).
14. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье (определение образа жизни, стиля жизни, здорового образа жизни, их характеристика, критерии, от чего зависит здоровый образ жизни).
15. Содержательные характеристики здорового образа жизни (перечислить, характеристика режима труда и отдыха, организации сна, на что влияет систематическое недосыпание, бессонница и ее причины, средства профилактики).
16. Питание при физических и умственных нагрузках (общая характеристика, на что влияет, что такое пища, энергетический состав пищи, суточная потребность в питании, рациональное питание, потребность в воде).
17. Организация двигательной активности (характеристика, двигательная активность студентов, суточные нормы двигательной активности, границы двигательной активности, двигательная активность и болезни человека, примеры влияния, научные данные).
18. Личная гигиена и закаливание (гигиена тела, полости рта, гигиена одежды, обуви, дополнительные гигиенические средства, гигиенические основы закаливания, основные правила закаливания).
19. Воздействие вредных привычек на организм человека (характеристика курения, употребления алкоголя, наркотических средств, на что влияют, что способствует привязанности к вредным привычкам, меры профилактики, научные данные).
20. Психофизическая регуляция организма (роль эмоций в жизни человека, стресс и факторы его вызывающие, виды стресса, преодоление стресса, способы регуляции психического состояния организма).
21. Психофизические основы учебной деятельности (объективные и субъективные факторы учебной деятельности, учебная нагрузка студентов, интеллект, характеристика экзаменационного периода, факторы риска учебной деятельности, работоспособность студентов в течении дня, недели, семестра).
22. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов (связь движений с умственной деятельностью) принципы и роль активного отдыха, дыхательные упражнения, психическая регуляция, водные процедуры и физические упражнения).
23. Характеристика спорта как сферы социально культурной деятельности (массовый спорт, профессиональный спорт, спорт высших достижений и их основные функции, классификация спорта по основным группам).
24. Спортивная классификация (предназначение, характеристика основных понятий: спортивные разряды, спортивные звания, разрядные норма и требования).
25. Студенческий спорт и спортивная работа в вузе. (определение, направления студенческого спорта, положение о соревнованиях).
26. Современные системы физических упражнений и их характеристика (классическая аэробика, аквааэробика, шейпинг, стретчинг, пилатес, фитнес йога, каланетик).
27. Характеристика общей и специальной физической подготовки (определение, задачи, тесты для определения, физическое совершенство).

28. Воспитание силы (определение, разновидности силы, дозирование величины отягощения, методы воспитания силы).
29. Воспитание быстроты (определение, скорость и быстрота, воспитание быстроты).
30. Воспитание выносливости (определение, виды выносливости, методы воспитания выносливости).
31. Воспитание ловкости и гибкости (определение, задачи, методы).
32. Формы занятий по физической культуре в вузе (перечислить, цель, задачи, средства и методы).
33. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия (цель, задачи, средства, методы).
34. Характеристика физической нагрузки в учебно-тренировочном занятии (определение, определение и регулирование нагрузки, показатели нагрузки, объем и интенсивность нагрузки).
35. Характеристика принципов обучения.
36. Характеристика общепедагогических методов физического воспитания.
37.Характеристика метода строго регламентированного упражнения.
38. Характеристика соревновательного и игрового методов обучения.
39. Основы обучения движениям в физическом воспитании (двигательное действие, двигательные имения и навыки).
40. Самостоятельная физическая тренировка (цель, задачи, содержание, принципы организации).
41. Формы и содержание самостоятельных занятий (основные направления, основные формы и их характеристика).
42. Дозирование нагрузки в самостоятельной физической тренировке (уровни физической нагрузки, объем и интенсивность нагрузки, уровни физической работоспособности, дозирование нагрузки по ЧСС).
43. Контроль физического состояния в самостоятельных занятиях (виды контроля, показатели самоконтроля, тесты для определения физической работоспособности и физического состояния).
44. Тесты определения уровня функциональной дееспособности организма и их характеристика.
45. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации. (задачи программы, ее показатели и их характеристика).

Примерные вопросы к зачету:

1. Основные понятия теории физического воспитания; физическая культура, физическое воспитание, спорт, физическое совершенство, физическое развитие, психофизическая подготовка.
2. Основные положения организации физического воспитания в ВУЗе.
3. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Ее социально-биологические основы.
4. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.

Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

5. Методика обучения передвижению по пересеченной местности (пешее, на лыжах, на велосипеде и др.).
6. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
7. Основные положения методики закаливания.

8. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использования средств физической культуры и спорта.
9. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов, функциональных проб.
10. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.
11. Рефлекторная природа двигательной активности. Формирование двигательного навыка.
12. Утомления при физической работе. Физиология утомления и процессы восстановления.
13. Ведение личного дневника самоконтроля.
14. Биоритмы и работоспособность. Процессы адаптации, суперкомпенсации и активации.
15. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
16. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
17. Социально-биологические основы физической культуры.
18. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
19. Значение физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды.
20. Методические принципы физического воспитания.
21. Средства и методы физического воспитания.
22. Основы и этапы обучения движению, умение и двигательный навык.
23. Сила и методика ее воспитания.
24. Быстрота и методика ее воспитания.
25. Выносливость и методика ее воспитания.
26. Ловкость (координационные способности) и методика ее воспитания.
27. Гибкость и методика ее воспитания.
28. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
29. Интенсивность физических нагрузок.
30. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
31. Формы занятий физическими упражнениями. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
32. Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений и формы для регулярных занятий.
33. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений.
34. Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом.
Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
35. Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений.
36. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально-значимых качеств и свойств личности для будущего специалиста.
37. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.
38. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.
39.Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
40. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте.
41. Спорт. Массовый спорт и спорт высших достижений. Студенческий спорт.

42. Медико-биологические средства восстановления физической работоспособности. Врачебно-педагогический контроль.
43. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента.
44. Системы контроля профессионально-прикладной физической подготовки студентов.
45. Методика определения профессионально-значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста.
46. Физическая культура личности.
47. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.