

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Щербакова Елена Сергеевна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 30.12.2020 16:08:41  
Уникальный программный ключ:  
28049405e27773754b421c0f7cbfa26b49543c95674999bee5f5fb252f941



**Частное образовательное учреждение высшего образования  
Тульский институт управления и бизнеса имени Никиты Демидовича Демидова**

**Кафедра  
«Педагогики, психологии, гуманитарных и естественнонаучных дисциплин»**

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Заведующий кафедрой ППГиЕНД  
\_\_\_\_\_ Кадисон Ю.Б.  
«30» января 2019

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Укрупненная группа направлений и специальностей	40.00.00 Образование и педагогические науки
Направление	44.04.03 Специальное (дефектологическое) образование
Профиль	Специальная психология
Форма обучения	заочная

пп	На учебный год	ОДОБРЕНО на заседании кафедры		УТВЕРЖДАЮ заведующий кафедрой	
		Протокол	Дата	Подпись	Дата
1	2019 - 2020	№ 3	«30» января 2019 г.	<i>Ю.Б. Кадисон</i>	«30» января 2019 г.
2	2020 - 2021	№ 3	«23» января 2020г.	<i>Ю.Б. Кадисон</i>	«23» января 2020г.
3	20__ - 20__	№	« » 20 г.		« » 20 г.
4	20__ - 20__	№	« » 20 г.		« » 20 г.

Тула  
2019 год

При разработке рабочей программы учебной дисциплины в основу положены:

1. ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование, утвержденный Министерством образования и науки РФ от 22 февраля 2018 № 123

2. Учебный план по направлению подготовки 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование

Разработчики:


Кашмина Екатерина Олеговна, к.п.н.

*(Ф.И.О., ученая степень, ученое звание, должность)*

*подпись*



Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ППГиЕНД, протокол № 3 от «30» января 2019\_г.

Заведующий кафедрой ППГиЕНД  /Кадисон Ю.Б./

Согласовано от Библиотеки  /Минайчева Г.В./

(подпись)

## 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФГОС ВО

В соответствии с учебным планом образовательной программы 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование разработанным на основе Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование (уровень бакалавриата)" (Зарегистрировано в Минюсте России 22 февраля 2018 № 123 дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в состав модуля «Модуль здоровья и безопасности жизнедеятельности» обязательной части. Эта дисциплина, в соответствии с учебным планом, является обязательной для изучения.

## 2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Физическая культура и спорт» включает 11 тем, которые объединены в два модуля: «Основы теории физической культуры», «Практический раздел».

**Цель** изучения дисциплины заключается в формировании физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Основными **задачами** изучения дисциплины являются:

1. сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
2. понимание социальной значимости прикладной физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
3. знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
4. формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
5. овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

6. приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

7. приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;

8. создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;

9. совершенствования спортивного мастерства студентов – спортсменов.

### 3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ, СООТНЕСЕННЫЕ С ИНДИКАТОРАМИ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ)

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Формируемые компетенции	Декомпозиция компетенции	Индикаторы достижения компетенций
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– физиологические и социально-психологические основы физического развития личности и воспитания личности;</li> <li>– основные понятия, формы и методы формирования физической культуры, культуры безопасности и здорового образа жизни в различных возрастных группах и при различных физиологических состояниях;</li> <li>– теоретические подходы к безопасной организации и проведению занятий физической культурой и спортом, формированию физических качеств и двигательных навыков;</li> <li>– индивидуальные физические возможности при организации и проведении занятий физической культурой и спортом;</li> <li>– особенности эффективного выполнения двигательных действий на занятиях по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта;</li> <li>– роль и значение физической культуры и спорта в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности, укреплении здоровья и профилактике профессиональных заболеваний;</li> <li>– санитарно-эпидемиологические нормы и правила обеспечения жизнедеятельности;</li> <li>– правовые и организационные нормы поддержания нормативного уровня физической подготовленности;</li> </ul>	<p>УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>

	<p>–основные симптомы распространенных заболеваний и меры их профилактики, основы оказания первой помощи при неотложных состояниях;</p> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять средства и методы физического воспитания для осуществления профессионально-личностного развития с целью физического самосовершенствования и ведения здорового образа;</li> <li>– выбирать и применять знания и здоровьесберегающие технологии в области физической культуры для сохранения здоровья, поддержания должного уровня физической готовности в социальной, профессиональной деятельности и в быту</li> <li>– учитывать индивидуальные физические возможности для безопасной организации и проведения занятий физической культурой и спортом, с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>– оказывать первую помощь пострадавшим при возникновении неотложных состояний;</li> <li>–применять меры профилактики травматизма в быту и профессиональной деятельности;</li> </ul> <p><b>владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками применения основных форм и методов физического воспитания;</li> <li>– системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств обучающихся (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);</li> <li>– навыками определения и учета состояния организма для определения величины физических нагрузок;</li> <li>– системой умений, направленных на формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой, ведению ЗОЖ и отказа от вредных привычек;</li> <li>– навыками ориентации в информационном пространстве по вопросам поддержания должного уровня физической подготовки и ЗОЖ.</li> </ul>	
--	--	--

#### 4. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Модуль здоровья и безопасности жизнедеятельности относится к обязательной части блока 1 «Дисциплины (модули)» образовательной программы бакалавриата.

Дисциплина модуля «Физическая культура и спорт» изучается в 1 семестре. Для освоения дисциплин естественнонаучного модуля обучающиеся используют знания, умения, навыки, способы деятельности, сформированные в процессе изучения предметов «Биология», «Экология», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Физическая культура» на предыдущем уровне образования. Дисциплины данного модуля изучаются параллельно с дисциплинами социально-гуманитарного, естественнонаучного и коммуникативного модулей и являются основой для последующего изучения дисциплин психолого-педагогического модуля, модулей «Интегративные области профессиональной деятельности учителя-дефектолога», «Образование и психолого-педагогическая реабилитации лиц с ОВЗ», а также прохождения производственной практики и подготовки к государственной итоговой аттестации.

### 5. Объём дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего зачетных единиц (академических часов – ак. ч.)	Семестр
		1 семестр
Общая трудоемкость дисциплины	2 (72)	2 (72)
Контактная работа:		
- лекции (Л)	4	4
- семинарские занятия (СЗ)		
- практические занятия (ПЗ)	4	4
- лабораторные занятия (ЛЗ)		
Самостоятельная работа студента (СРС), в том числе:	60	60
- курсовая работа (проект)		
- контрольная работа		
- доклад (реферат)	<b>реферат</b>	<b>реферат</b>
- расчетно-графическая работа		
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	<b>4 (зачет)</b>	<b>4 (зачет)</b>

## 6. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1 ТЕМАТИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

№ пп	Наименование модуля (дидактические единицы)	№ пп	Тема	Перечень планируемых результатов обучения (ПРО)
1	Основы теории физической культуры	1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	УК-7
		2.	Социально-биологические основы физической культуры.	
		3.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	
		4.	Общая физическая и специальная подготовка в	

			системе физического воспитания	
		5.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	
2	Практический раздел	6.	Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика	УК-7
		7.	Легкая атлетика	
		8.	Спортивные игры	
		9.	Общая физическая подготовка	
		10.	Прикладные виды аэробики	
		11.	ЛФК в домашних условиях.	

**6.2. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПО СЕМЕСТРАМ, РАЗДЕЛАМ И (ИЛИ) ТЕМАМ, ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ (КОНТАКТНАЯ РАБОТА), ВИДАМ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ФОРМАМ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

№ пп	Темы дисциплины	Трудоемкость	Контактная работа		СРС
			Л	ПЗ	
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	6	1		5
2.	Социально-биологические основы физической культуры.	5			5
3.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	6	1		5
4.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	6	1		5
5.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	6	1		5
6.	Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика	6		1	5
7.	Легкая атлетика	6			6
8.	Спортивные игры	7		1	6
9.	Общая физическая подготовка	8		2	6
10.	Прикладные виды аэробики	6			6
11.	ЛФК в домашних условиях.	6			6
	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>4 (зачет)</b>	<b>реферат</b>		

Итого (ак. ч.):	72	4	4	60
-----------------	----	---	---	----

### 6.3. СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ) ДИСЦИПЛИН

#### РАЗДЕЛ 1. Основы теории физической культуры

##### **Тема 1. *Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.***

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и важная составляющая целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.

Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Психофизиологическая характеристика учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов разных медицинских групп в учебном году и факторы, ее определяющие. Особенности психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии. Механизмы умственного и зрительного утомления. Особенности использования средств оздоровительной физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда. Профилактика и коррекция отклонений в состоянии здоровья средствами оздоровительной физической культуры в условиях вуза.

##### **Тема 2. *Социально-биологические основы физической культуры.***

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Обмен веществ и энергии. Функциональная активность. Гиподинамия. Социальные причины ухудшения зрения. Социально-биологические аспекты психоэмоционального стресса и его воздействие на психофизиологическое состояние человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма и психического состояния человека в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования



отдельных систем организма в процессе занятий физической культурой. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

### ***Тема 3. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем 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. Пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Требования спортивной классификации и правил соревнований по избранному виду спорта. Спортивные и подвижные игры. Суть и краткие правила спортивных игр: баскетбол, волейбол, гандбол, настольный теннис, футбол, хоккей с шайбой, хоккей с мячом, хоккей на траве, водное поло, бадминтон. Организация и проведение соревнований по спортивным играм. Значение соревнований и их виды. Подвижные игры. Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации. Нетрадиционные (необычные) виды спорта. Необычные виды спорта. Их классификация: командные, гонки и соревнования на скорость, силовые, метание необычных предметов, болотные, экстремальные, экзотические, технические и др. Нетрадиционный спорт в России. Необычные соревнования народов мира.

### ***Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания***

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны

и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

### **Тема 5. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом**

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы и показатели, дневник самоконтроля. Корректировка содержания занятий со студентами разных медицинских групп по результатам показателей врачебно-педагогического контроля. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой для студентов. Физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и спортом, первая помощь при некоторых болезненных состояниях и травмах.

## **РАЗДЕЛ 2. Практический раздел**

### **Тема 6. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика:**

Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой.

Включает в себя элементы спортивной и художественной гимнастики, шейпинга, аэробики, танца и других современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг, Пилатес, Йога и т.д.); разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Основы производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений (различные видов и направленности воздействия).

Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний:

- нарушений опорно-двигательного аппарата;
- желудочно-кишечного тракта и почек;
- нарушений зрения
- сердечнососудистой системы и ЦНС;

– органов дыхания.

Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечнососудистой системы. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой.

Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, Пилатес, бодифлекс, стретчинг и др.

Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психофизического напряжения. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья. Овладение инструкторской практикой проведения комплексов профилактической гимнастики.

### ***Тема 7. Легкая атлетика.***

Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике.

Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией.

### ***Тема 8. Спортивные игры.***

Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми.

Баскетбол. Занятия по баскетболу включают: общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку (упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки); освоение техники передвижений, остановки и поворотов без

мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками. Осваиваются: обманные движения (финты), финт на проход, финт на бросок в корзину, финт на рывок; техника защиты; техника перемещений (основная, защитная стойка и все виды перемещений защитника), техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват; противодействие ведению, проходам, броскам в корзину; овладение мячом, отскочившим от щита. Правила игры и основы судейства.

Волейбол. Занятия включают: изучение, овладение основными приёмами техники волейбола (перемещение, приём и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). Совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста. Техника и тактика игры. Правила соревнований, основы судейства.

Футбол. Настольный теннис. Бадминтон.

### **Тема 9. Общая физическая подготовка (ОФП):**

Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами.

Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.

Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).

Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений.

Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.

Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля. Дневник самоконтроля.

## **Тема 10. Прикладные виды аэробики:**

*Танцевальная аэробика с элементами шейпинга:* общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение.

Разучивание базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.

Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности.

*Фитбол-аэробика:* Особенности содержания занятий по фитбол-аэробике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением (5–30 с) из различных исходных положений.

*Степ-аэробика:* обучение различным вариантам шагов с подъемом на платформу (гимнастическую скамейку) и спуском с нее, танцевальным движениям, переходам меняя ритм и направление движений.

*Стретчинг:* основы методики развития гибкости. Разучивание и совершенствование упражнений из различных видов стретчинга: пассивного и активного статического; пассивного и активного динамического.

Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

## **Тема 11. ЛФК в домашних условиях.**

Клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений. Средства лечебной физической культуры. Классификация и характеристика физических упражнений. Методика лечебного применения физических упражнений. Дозировка. Формы лечебной физической культуры.

Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Роль физических упражнений в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания.

Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ. Основы методики лечебной физкультуры при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Самостоятельная работа представляет собой обязательную часть основной образовательной программы и выполняемую обучающимся внеаудиторных занятий в соответствии с заданиями преподавателями.

Выполнение этой работы требует инициативного подхода, внимательности, усидчивости, активной мыслительной деятельности. Основу самостоятельной работы составляет деятельностный подход, когда цели обучения ориентированы на формирование умений решать типовые и нетиповые задачи, которые могут возникнуть в будущей профессиональной деятельности, где студентам предстоит проявить творческую и социальную активность, профессиональную компетентность и знание конкретной дисциплины. Результат самостоятельной работы контролируется преподавателем по дисциплине.

Рекомендуются следующие виды самостоятельной работы:

№ п/п	Наименование раздела (дисциплины) модуля	Вид самостоятельной работы обучающихся
	Физическая культура и спорт	– самостоятельные занятия физическими упражнениями

## 8. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 8.1. КРИТЕРИИ, ПРОЦЕДУРЫ И ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Формируемые компетенции	Этапы формирования компетенций и их содержание		Критерии оценивания компетенций	
	УК-7 Способен поддерживать	<b>1 этап</b> <i>Контактная работа</i>	- подготовка к практическим	Содержательный

должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>2 этап</b> <i>Самостоятельная работа</i>  <b>3 этап</b> <i>Промежуточная аттестация</i>	занятиям; - выступления на практических занятиях; - выполнения заданий по самоконтролю; - ответ на зачете		обществе; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, фенотип студента, профилактику вредных привычек; - простейшие способы контроля и оценки физического состояния, физического развития и физической подготовленности.
			Деятельностный	<b>умеет:</b> – выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, утренней гигиенической гимнастики, профессионально-прикладной физической подготовки; - использовать приобретенные знания для повышения работоспособности в учебной, а также в последующей профессиональной деятельности, сохранения и укрепления здоровья в повседневной жизни; - применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений. <b>владеет:</b> - навыками организации самостоятельной физической тренировки в повседневной деятельности; - навыками преодоления искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
			Личностный	Проявляет самостоятельность, активность в процессе обучения и самоподготовки; Профессионально мотивирован

## 8.2. СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ И КРИТЕРИИ ВЫСТАВЛЕНИЯ ОЦЕНОК В ХОДЕ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Для оценивания **содержательного критерия** используются результаты обучения в **виде знаний** на основании следующих процедур и технологий:

- тестирование;
- устные и письменные ответы на вопросы в рамках учебных занятий и зачета

- индивидуальное собеседование по результатам самостоятельной работы (контрольная, реферат, доклад, эссе и др.)

Для оценивания **деятельностного и личностного критериев** используются результаты обучения в **виде умений и опыта деятельности, приобретаемых в рамках** практических занятий, заданий для самостоятельной работы, в том числе используются практические контрольные задания, включающих одну или несколько задач (вопросов) в виде краткой формулировки действий (комплекса действий), которые следует выполнить, или описание результата, который нужно получить.

Для оценивания результатов промежуточной аттестации применяется система оценивания, включающая следующие оценки: «зачтено», «незачет».

#### ***Зачет. Критерии оценивания***

На зачет выносятся вопросы, охватывающие все содержание учебной дисциплины. Знания обучающихся оцениваются путем выставления итоговой оценки «зачтено», либо «незачет»

Критерии оценки:

- **«зачтено»:**

**Знает/частично знает:**

- сущность, значение и функции физической культуры в современном обществе;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, фенотип студента, профилактику вредных привычек;
- простейшие способы контроля и оценки физического состояния, физического развития и физической подготовленности.

**Умеет / умеет частично, в том числе под руководством преподавателя**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, утренней гигиенической гимнастики, профессионально-прикладной физической подготовки;
- использовать приобретенные знания для повышения работоспособности в учебной, а также в последующей профессиональной деятельности, сохранения и укрепления здоровья в повседневной жизни;
- применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений.

**Владеет/владеет не в полном объеме**

- навыками организации самостоятельной физической тренировки в повседневной деятельности;



- навыками преодоления искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;

- «незачет»:

**Не знает :**

- сущность, значение и функции физической культуры в современном обществе;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, фенотип студента, профилактику вредных привычек;
- простейшие способы контроля и оценки физического состояния, физического развития и физической подготовленности.

**Не умеет:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, утренней гигиенической гимнастики, профессионально-прикладной физической подготовки;
- использовать приобретенные знания для повышения работоспособности в учебной, а также в последующей профессиональной деятельности, сохранения и укрепления здоровья в повседневной жизни;
- применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений.

**Не владеет:**

- навыками организации самостоятельной физической тренировки в повседневной деятельности;
- навыками преодоления искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения.

При проведении промежуточной аттестации в форме тестирования, оценивание результата проводится следующим образом:

№ пп	Оценка	Шкала
1	Зачтено	Количество верных ответов в интервале: 41-100%
2	Незачет	Количество верных ответов в интервале: 0-40%

### **8.3 . МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОЦЕНИВАНИЯ ТЕКУЩИХ И ПРОМЕЖУТОЧНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ**

*Методика проведения контрольных мероприятий.*

1. Контрольные мероприятия включают:

- 1) Проверка заданий для самостоятельной работы, в том числе докладов, рефератов, эссе и др. осуществляется - в течение семестра.
- 2) Проведение консультаций - в течение семестра.

3) Проведение тестирования, устного опроса (зачета) – в конце семестра

*Формами отчетности студентов являются:*

- выполнение заданий для самостоятельной работы, в том числе написание докладов, рефератов, эссе и др. с последующей их защитой на учебных занятиях;
- сдача зачета.

## **2. Методические указания по содержанию контрольных мероприятий:**

1. Контрольные тесты и зачетные нормативы студенты сдают с учетом особенностей обучения в учебном отделении (основное, специальное медицинское отделение, лечебная физическая культура (ЛФК)).

2. Студенты, пропустившие учебные занятия (и не прошедшие необходимую подготовку) допускаются к тестированию только после соответствующей подготовки.

3. Студенты специальной группы, а так же лица с ОВЗ выполняют контрольные мероприятия, тесты с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья.

4. Как отдельные показатели зачетных требований выступают дифференцированные оценки по посещаемости и сдаче теоретического раздела учебной программы.

5. Проверка конспектов заключается в контроле над ходом изучения студентами научной литературы. К конспектированию предлагаются некоторые источники, входящие в задания для практических занятий и самостоятельной работы.

6. Проверка заданий для самостоятельной работы направлена на выявление у студентов навыков самостоятельной работы и способствует их самообразованию и ориентации на глубокое, творческое изучение методологических и теоретических основ дисциплины.

Формы и методы самостоятельной работы студентов и её оформление:

а.) Аннотирование литературы - перечисление основных вопросов, рассматриваемых автором в той или иной работе. Выделение вопросов, имеющих прямое отношение к изучаемой проблеме

б) Конспектирование литературы - краткое изложение какой-то статьи, выступления, речи и т.д. Конспект должен быть кратким и точным, обобщать основные положения автора.

в) Подготовка доклада, реферата, эссе и др.

7. Проверка доклада, реферата, эссе и др включает оценивание уровня выполнения по соответствию содержания теме, полноте освещения темы, наличия плана, выводов, списка литературы.

8. Проведение консультаций включает обсуждение вопросов, вызывающих трудности при выполнении заданий для самостоятельной работы.

9. Проведение тестирования включает тестовые задания по дисциплине.

Учебным планом предусмотрено проведение **практических занятий** по дисциплине.

### **Тема 1. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика**

1. Составление комплекса упражнений утренней гимнастики
2. Проведение комплекса упражнений утренней гимнастики
3. Составление комплекса упражнений с учётом особенностей заболевания занимающихся
4. Составление комплекса производственной гимнастики с учётом особенностей будущей профессии

### **Тема 2. Спортивные игры**

#### **Баскетбол.**

**«Обводка зоны 3-х сек».** Студент начинает выполнять ведение мяча с угла 3-х секундной зоны баскетбольной площадки (пересечение с «лицевой» линией). Сначала выполняет ведение правой рукой, обводит всю «трехсекундную зону», выполняет 2 шага и бросок в кольцо. Потом подбирает мяч и выполняет тоже самое в левую сторону. Тест выполняется на время. Секундомер включается в момент начала ведения и выключается, когда выполнен подбор мяча после броска.

**«Штрафные броски».** Студент выполняет 10 бросков со штрафной линии. Считается количество попаданий.

Критерии оценки: техника выполнения штрафного броска и точность попадания.

**«Ускорение 20 метров с высокого старта».** Студент выполняет ускорение 20 метров с высокого старта по сигналу преподавателя. Критерии оценки: время выполнения ускорения.

### **Тема 3. Общая физическая подготовка**

1. Сгибание и разгибание рук из упора лежа (кол-во раз) 10, 12, 14 раз
2. Прыжки через скакалку (кол-во раз) - М: 55, 65, 70 раз; Ж: 65, 75, 80 раз.
3. Челночный бег 3x10м, (сек.) М: 7,3; 8,0; 8,2 Ж: 8,4; 8,7; 9,3.

4. Подтягивание на перекладине (юноши) 10, 15, 20 раз.
5. Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость)) 7,9,13 см.

**Тестовые задания по теоретическому и практическому разделу дисциплины  
для студентов с ОВЗ**

Теоретический раздел	Методико-практический раздел
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.</li> <li>2. Основы здорового образа жизни.</li> <li>3. ЛФК в домашних условиях.</li> <li>4. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.</li> <li>4.1 Костная система и ее функции.</li> <li>4.2 Мышечная система и ее функции</li> <li>4.3 Механизмы мышечного сокращения.</li> </ol>	<p>«Оцени свое здоровье».</p> <p>«Утренняя гигиеническая гимнастика (УТГ)».</p> <p>Составить письменно комплекс УТГ.</p>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физиологические системы организма:               <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1. Кровеносная система.</li> <li>1.2. Сердечнососудистая система.</li> <li>1.3. Дыхательная система.</li> <li>1.4. Нервная система.</li> </ol> </li> <li>2. Физическая подготовка.</li> <li>3. Средства физической культуры в регулировании физической работоспособности.</li> <li>4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</li> </ol>	<p>«Оценка физического развития»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- антропометрические измерения;</li> <li>- антропометрические индексы;</li> <li>- функциональные пробы.</li> </ul>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Индивидуальный выбор оздоровительных систем физических упражнений.</li> <li>2. Особенности воздействия различных систем физических упражнений на организм человека. Общие представления о механизмах оздоровительного воздействия физических упражнений.</li> <li>3. Планирование индивидуальных занятий оздоровительной и коррекционной направленности.</li> </ol>	<p>Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений.</p>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Наука о механизмах болезней и здоровья.</li> <li>2. Средства для повышения иммунитета.</li> <li>3. Влияние массажа на различные системы организма.</li> <li>4. Методика составления индивидуальных оздоровительных программ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Оцени свое здоровье».</li> <li>2. Методика проведения массажных приемов. Правила проведения самомассажа.</li> <li>3. Составить индивидуальную оздоровительную программу.</li> </ol>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом системы физических упражнений для регулярных занятий.</li> <li>2. Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений.</li> <li>3. Самоконтроль занимающихся за выполнением физических упражнений.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля.</li> <li>2. Методика проведения комплексов упражнений, применяемых при различных заболеваниях. Выявление и устранение ошибок в технике выполнения упражнений.</li> </ol>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента.</li> <li>2. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.</li> <li>2. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.</li> </ol>

### Содержание самостоятельной работы по темам (разделам)

№ п.п	Раздел программы	Содержание самостоятельной работы	Формы контроля
1	Основы теории физической культуры	Работа с конспектом лекций, повторная работа над учебным материалом, составление плана и тезисов ответа, изучение нормативных материалов, ответы на контрольные вопросы: 1. Что такое здоровый образ жизни? 2. Что такое правильное питание? 3. Что такое правильная организация режима труда студента? 4. Какова роль двигательной активности в здоровом образе жизни? 5. Что такое быстрота? 6. Что такое ловкость? 7. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка? 8. Какие психофизические качества являются ведущими в вашей профессии? Подготовка рефератов, составление библиографии, тематических кроссвордов,	самостоятельные занятия физическими упражнениями
2	Практический раздел	Выполнение комплекса упражнений по образцу, рефлексивный анализ профессиональных умений, упражнения спортивно-оздоровительного характера, упражнения различных видов самостоятельной работы, решение ситуационных (профессиональных) задач, упражнения на тренажере, проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности.	самостоятельные занятия физическими упражнениями

### Требования к реферату

Рефераты выполняются в соответствии с рабочим учебным планом по темам изучаемой дисциплины. В реферате рассматриваются данные отечественной и зарубежной литературы по теме исследования, проводится сравнительный анализ существующих точек зрения и методологий. Структурными элементами реферата являются: титульный лист, содержание, введение, основная часть, заключение, список использованных источников. Количество источников должно составлять не менее 5. Объем реферата - 10-15 страниц. Текст работы должен быть кратким, четким, логически последовательным. Правила оформления реферата. Реферат должен быть выполнен с использованием компьютера и принтера на бумаге формата А4 через полтора интервала. Шрифт – Times New Roman, черный, размер – 14 пт. Обязательными разделами реферата должны быть: введение, основная часть, заключение, список использованных источников. При

необходимости текст может быть дополнен таблицами, графиками, рисунками и фотографиями.

#### **Критерии оценки:**

- «зачтено» Структура и оформление реферата соответствуют правилам оформления. Текст реферата информативный, изложение грамотное и логичное. Заключение содержит обобщение и оценку литературных данных по теме исследования. Список использованных источников включает современную отечественную и зарубежную литературу и оформлен в соответствии со стандартами.

- «незачет» Структура и оформление реферата не соответствуют правилам оформления. Текст реферата не информативный, изложение неграмотное и/или нелогичное. Отсутствует заключение или оно не содержит обобщение и оценку литературных данных по теме исследования. Список использованных источников не включает современную отечественную и зарубежную литературу и/или оформлен не в соответствии со стандартами.

#### **Тематика рефератов**

##### **Сущность проблемы гипокинезии и гиподинамии и способы ее профилактики**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены
2. Сущность гипокинезии
3. Сущность гиподинамии
4. Профилактика гиподинамии у детей дошкольного возраста
5. Профилактика гиподинамии у детей младшего школьного возраста
6. Профилактика гиподинамии у подростков
7. Профилактика гиподинамии у офисных работников
8. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
9. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
10. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
11. Утренняя гигиеническая гимнастика (правила и функции)
12. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры
13. Влияние физической активности на работоспособность взрослого человека
14. Общая физическая подготовка (цели и задачи)
15. Производственная гимнастика
16. Физическая культура и спорт в жизни современных женщин
17. Физическая культура и спорт в жизни современных мужчин

18. Физическая активность в зрелом и пожилом возрасте
19. Виды и формы упражнений на рабочем месте для офисного работника
20. Как начать тренироваться
21. Принципы, средства и методы закаливания

### **Педагогические основы физической культуры**

22. Виды и функции физминутки на занятиях в дошкольных учреждениях
23. Роль уроков физической культуры в становлении здорового образа жизни младших школьников
24. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.
25. Организация физического воспитания в дошкольном учреждении
26. Организация физического воспитания в начальной школе
27. Физическое воспитание в семье
28. Физическая культура в структуре профессионального образования
29. Негативное влияние приобретённых, врождённых и хронических заболеваний на физическую активность учащихся
30. Специфика методики преподавания упражнений с предметами для детей дошкольного возраста
31. Методические принципы физического воспитания
32. Спортивные игры с детьми дошкольного возраста
33. Физкультурно-познавательные технологии в начальной школе
34. Педагогическое обеспечение формирования здорового образа жизни у воспитанников дошкольного учреждения

### **Законодательные и экономические основы физической культуры в России**

35. Законодательство РФ о физической культуре и спорте
36. Проблемы финансирования оздоровительной физической культуры
37. Конституционные основы управления системой физической культуры

### **Виды физической активности**

38. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений
39. Ходьба как вид физической активности
40. Бег как вид физической активности

41. Плавание как вид физической активности
42. Зимние виды спорта (любой вид) как элемент здорового образа жизни
43. Легкая атлетика (любой вид) как элемент здорового образа жизни
44. Игровые виды спорта (любой вид) как элемент здорового образа жизни
45. Туристические походы как вид физической активности
46. Велоспорт как вид физической активности Экстремальные виды спорта
47. Занятие единоборствами (любой вид) как вид физической активности
48. Современные виды фитнеса: пилатес
49. Современные виды фитнеса: аквааэробика
50. Современные виды фитнеса: йога
51. Современные виды фитнеса: калланетика
52. Современные виды фитнеса: бодифлекс
53. Современные виды фитнеса: стрип-пластика
54. Современные виды фитнеса: Body Sculpt
55. Современные виды фитнеса: Калари-паятту
56. Танцы (любой вид) как вид физической активности
57. Современные виды фитнеса: тай-бо
58. Современные виды фитнеса: степ аэробика
59. Современные виды фитнеса: фитбол
60. Современные виды фитнеса: шейпинг
61. Современные виды фитнеса: зумба
62. Паркур – новое искусство передвижения

### **Цели физической активности**

63. Применение физических упражнений для формирования пропорциональной фигуры.
64. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.
65. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям
66. Физическая активность как способ борьбы со сколиозом
67. Выносливость и методы ее развития
68. Скорость и методы ее развития
69. Гибкость и методы ее развития



## **Особенности тренировочного процесса**

70. Особенности силовой тренировки
71. Дыхание при мышечной нагрузке
72. Мышечная боль после физических нагрузок: причины, возможные опасности, способы профилактики
73. Особенности аэробной тренировки
74. Особенности анаэробной тренировки
75. Восстановление организма после физической нагрузки
76. Травматизм на занятиях физической культурой (причины и профилактика)
77. Физическая культура как способ борьбы с умственным переутомлением
78. Биологические основы физической культуры
79. Признаки усталости, утомления и переутомления
80. Физическая культура при избыточной массе тела
81. Адаптивная физическая культура
82. Физические упражнения во время беременности

## **Психологические основы двигательной активности**

83. Формирование ценностных ориентации учащихся на физическую культуру и спорт.
84. Физическая активность как способ борьбы со стрессом
85. Физическая активность как способ борьбы с депрессией
86. Физическая активность как средство релаксации
87. Физическая культура как способ выживания в современном мире
88. Миротворческая функция спорта
89. Отношение школьников к успехам и неудачам на уроках физкультуры
90. Психологические особенности физического воспитания детей дошкольного возраста
91. Медитация как средства спортивной психологии
92. Психологические причины отказа от физической активности
93. Влияние физической культуры и спорта на развитие личности
94. Психологические резервы оптимизации спортивной деятельности

## **Вопросы для зачета**

1. Физическая культура – часть общей человеческой культуры

2. Физическая культура как общеобразовательная дисциплина. Физическая культура в структуре профессионального образования
3. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья
4. Физическое воспитание и его функции
5. Профессионально-прикладная физическая культура
6. Правовые основы физической культуры и спорта
7. Роль физических упражнений в улучшении устойчивости организма к проникающей радиации.
8. Роль физического воспитания в формировании психических качеств личности.
9. Роль физической культуры в саморегуляции и самосовершенствовании организма
10. Роль физических упражнений в улучшении устойчивости организма к эмоциональному стрессу.
11. Средства физической культуры. Средства физического воспитания
12. Физическое развитие человека. Основные физические качества человека
13. Метод воспитания качества гибкости, выносливости, ловкости, силы, быстроты. Методы воспитания смешанных физических качеств
14. Взаимодействие организма с окружающей средой. Экологические факторы и их влияние на здоровье
15. Влияние социальных явлений на здоровье.
16. Влияние природных факторов на здоровье. Адаптация к климатическим условиям
17. Роль нервной системы в двигательных функциях. Психофизическая регуляция функций организма. Биоритмы и работоспособность человека.
18. Обмен веществ и двигательная активность
19. Возрастные особенности при занятиях физическими упражнениями
20. Питание и физическая нагрузка. Взаимосвязь физической активности и гигиены питания.
21. Роль опорно-двигательного аппарата в физических упражнениях
22. Мышечная система и ее функции. Мышечная ткань и ее строение. Мышечная активность и сердечная деятельность. Их взаимосвязь
23. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура
24. Понятие «здоровый образ жизни». Гигиенические основы закаливания.
25. Классификация физических упражнений

26. Формы занятий физическими упражнениями
27. Формы самостоятельных занятий. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями
28. Структура учебно-тренировочных занятий.
29. Виды адаптации к физическим упражнениям. Основные требования к гигиене физических упражнений
30. Утомление при физических нагрузках. Виды утомления. Объективные и субъективные факторы утомления. Роль физической культуры в снятии утомления.
31. Использование малых форм физической культуры для восстановления работоспособности в режиме рабочего дня.
32. Частота сердечных сокращений (ЧСС) как основной показатель, отражающий внутреннее содержание физической нагрузки.
33. Гипоксия и её влияние на здоровье. Гиподинамия, и её влияние на здоровье.

### **Тестовые задания**

#### ***1. Задание***

Под физической культурой понимается:

часть культуры общества и человека

процесс развития физических способностей

вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств

развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств

#### ***2. Задание***

Результатом физической подготовки является:

физическая подготовленность

физическое развитие

физическое совершенство

способность правильно выполнять двигательные действия

#### ***3. Задание***

Когда Россия впервые приняла участие в Олимпийских играх?

1908 год в Лондоне

1912 год в Стокгольме

1952 год в Хельсинки

1928 год в Амстердаме

#### ***4. Задание***

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

- быстроты реакции
- координации движений
- техники движений
- скоростной силы

#### **5. Задание**

Солнечные ванны лучше всего принимать:

- до 12 и после 16 часов дня
- с 12 до 16 часов дня
- в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности
- с 10 до 14 часов

#### **6. Задание**

К циклическим видам спорта относятся...:

- ходьба, бег, лыжные гонки, плавание
- борьба, бокс, фехтование;
- баскетбол, волейбол, футбол;
- метание мяча, диска, молота.

#### **7. Задание**

Где и когда были проведены первые Олимпийские игры современности?

- 1896 год в Греции
- 1516 год в Германии
- 1850 год в Англии
- 1869 год во Франции

#### **8. Задание**

Главной причиной нарушения осанки является:

- малоподвижный образ жизни
- слабость мышц спины
- привычка носить сумку на одном плече
- долгое пребывание в положении сидя за партой

#### **9. Задание**

Назовите имя первого Российского олимпийского чемпиона:

- Николай Панин-Коломенкин (фигурное катание)
- Иван Поддубный (борьба)
- Сергей Елисеев (тяжелая атлетика)

Анатолий Решетников (легкая атлетика)

**10. Задание**

Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

положение о соревнованиях

календарь соревнований

правила соревнований

программа соревнований

**11. Задание**

Профилактика нарушений осанки осуществляется при:

силовых упражнениях

скоростных упражнениях

упражнениях «на гибкость»

упражнениях на «выносливость»

**12. Задание**

Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?

МОК

НХЛ

НБА

УЕФА

**13. Задание**

В каком виде спорта завоевала золотую медаль дальневосточница Юлия Чепалова на XVII Олимпийских играх?

лыжные гонки

скоростной спуск

конькобежный спринт

фристайл

**14. Задание**

Что определяет техника безопасности?

комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и само страховки, оказания доврачебной помощи

навыки знаний физических упражнений без травм

правильное выполнение упражнений

организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями

**15. Задание**

Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:

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

положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье

холодный компресс на голову, покой, ногам придают возвышенное положение

теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье

### **16. Задание**

Какое определение не относится к основным свойствам мышц?

постоянность состояния

растяжение

сокращение

эластичность

### **17. Задание**

Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:

укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей

обучением двигательным действиям и повышении работоспособности

в совершенствовании природных, физических свойств людей

определенным образом организованная двигательная активность

### **18. Задание**

С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?

бег на 100 метров

шестиминутный бег

лыжная гонка на 3 километров

плавание 800 метров

### **19. Задание**

Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?

42 км 195 м

32 км 195 м

50 км 195 м

45 км 195 м

### **20. Задание**

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

Пекин (Китай)

Гренобль (Франция)

Токио (Япония)

Сент-Луис (США)

### **21. Задание**

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

до появления болевых ощущений

по 8-16 циклов движений в серии

пока не начнет увеличиваться амплитуда движений

по 10 циклов в 4 серии

### **22. Задание**

Кто выступил с предложением возродить Олимпийские игры?

Пьер де Кубертен

Жан Жак Руссо

Хуан Антонио Самаранч

Ян Амос Каменский

### **23. Задание**

Что такое адаптация?

процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды

чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса

процесс восстановления

система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки

### **24. Задание**

Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого нетренированного человека в покое?

60-80

70-90

75-85

50-70

## **9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

### **9.1. ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Никитушкин В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: Учебник. - М., 2013.
2. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека: общая, спортивная, возрастная: Учебник. -М., 2017.
3. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для студентов высших учебных заведений/ Быченков С.В., Везеницын О.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2016.— 270 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867>.— ЭБС «IPRbooks»
4. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Е.С. Григорович [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Минск: Вышэйшая школа, 2014.— 351 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/35564>.— ЭБС «IPRbooks»
5. Физическая культура: учебник / коллектив авторов; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат).
6. Ишмухаметов М.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Питание в здоровом образе жизни [Электронный ресурс] : учебное пособие. Специальность 050720 - «Физическая культура». Направление подготовки 050100 - «Педагогическое образование». Профиль подготовки - «Физическая культура» / М.Г. Ишмухаметов. — Электрон. текстовые данные. — Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2014. — 193 с. — 978-5-85218-711-6. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/32246.html>
7. Физическая культура и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе [Электронный ресурс] : материалы Регионального научно-методического семинара «Физическая культура и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе» (25 марта 2015 года) / Р.Р. Абдуллин [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2015. — 164 с. — 978-5-85094-592-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/51799.html>

## **9.2. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Евсеев Ю. И. Физическая культура: Учебное пособие. Ростов-н/Д, 2014.
2. Евсеева О.Э., Евсеев С.П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебник. М., 2016.
3. Ахметов А.М. Теоретический курс по дисциплине «Физическая культура» [Электронный ресурс]: лекции/ Ахметов А.М.— Электрон. текстовые данные.— Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический



университет, 2013.— 213 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/30219>.— ЭБС «IPRbooks»

4. Ерёмушкин М.А. Двигательная активность и здоровье. От лечебной гимнастики до паркура [Электронный ресурс]/ Ерёмушкин М.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Спорт, 2016.— 184 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43906>.— ЭБС «IPRbooks»

5. Германов Г.Н. Двигательные способности и навыки. Разделы теории физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов-бакалавров и магистров высших учебных заведений по направлениям подготовки 49.03.01, 49.04.01 «Физическая культура» и 44.03.01, 44.04.01 «Педагогическое образование» / Г.Н. Германов. — Электрон. текстовые данные. — Воронеж: Элист, 2017. — 303 с. — 978-5-87172-082-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52019.html>

## **10. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»**

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходимы следующие программное обеспечение и информационные справочные системы:

1. Научная электронная библиотека <https://elibrary.ru>
2. Электронно-библиотечная система - <http://www.iprbookshop.ru/>
3. Система дистанционного обучения Прометей 5.0 - <http://94.247.210.21:8001/auth/default.asp>
4. Справочная правовая система Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>

На рабочих местах используется операционная система Microsoft Windows, пакет Microsoft Office, а также другое специализированное программное обеспечение.

## **11. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ ОВЗ**

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья предусмотрены следующие формы организации педагогического процесса и контроля знаний:

- для слабовидящих – обеспеченно равномерное освещение не менее 300 люкс, для выполнения контрольных заданий при необходимости предоставляется увеличивающее устройства, задание для выполнения, а также инструкции о порядке выполнения заданий оформляется увеличенным шрифтом (16-20)

- для слабослышащих, для лиц с тяжелым нарушением речи - все занятия по

желанию студентов могут проводиться в письменной форме

Основной формой организации педагогического процесса является интегрированное обучение, т.е. включение лиц с ОВЗ и инвалидов в смешенные группы, где они могут постоянно общаться со сверстниками и легче адаптироваться в социуме.

## **12. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

### **12.1. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ**

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходимы следующие программное обеспечение и информационные справочные системы:

1. Информационно-правовая система Гарант;
2. Справочная правовая система Консультант-Плюс и др.
3. Электронная библиотека «IPRbooks».

На рабочих местах используется операционная система Microsoft Windows, пакет Microsoft Office, а также другое специализированное программное обеспечение. В вузе есть два современных конференц-зала, оборудованных системами Video Port, Skype для проведения видео-конференций, три компьютерных класса, оснащенных лицензионным программным обеспечением – MS office, Консультант + агент, 1С 8, Adobe Finereader. Большинство аудиторий оборудовано современной мультимедийной техникой.

### **12.2. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Microsoft office
2. Microsoft Windows 7
3. Kaspersky Endpoint Security

### **12.3 ЭЛЕКТРОННАЯ ИНФОРМАЦИОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА ОРГАНИЗАЦИИ**

1. Официальный сайт: [www.тиуб.рф](http://www.тиуб.рф)
2. ИАС «Прометей» 5.0 <http://94.247.210.21:8001/auth/default.asp>
3. Электронная библиотека «IPRbooks».

## **13. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

1. Аудитория, соответствующая санитарно-эпидемиологическим требованиям, оснащённая столами, стульями, доской, проектором и др.
2. Учебные пособия.
3. Аудио-видеотехника для воспроизведения записей.
4. Кабинет с ТСО и его фонды (в т.ч. CD и DVD диски).
5. Библиотека ЧОУ ВО ТИУБ им. Н.Д.Демидова, включая ЭБС.

