

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина:	<u>Физическая культура и спорт</u>
Кафедра:	<u>Физической культуры (ФК)</u>

Направление: 38.03.01 «Экономика» (степень – бакалавр)

Сведения о разработчиках:

ФИО	Аббревиатура кафедры	Ученая степень, звание
Каширин В.А.	ФК	к.п.н.
Зайнеева Р.Ш.	ФК	к.б.н.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью физического воспитания студентов является формирование 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.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных **задач**:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- 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;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП:

Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуются в рамках базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» программы бакалавриата в объеме не менее 72 академических часов (2 зачетные единицы) в очной форме обучения. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента по физической культуре:

- **знать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

- **уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

- **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
- формирования здорового образа жизни в процессе активной творческой деятельности.

Программа курса ориентирована на теоретическую, методическую и практическую подготовку в области физической культуры и спорта, а также психофизическую подготовку к будущей профессиональной деятельности.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья.

Дисциплины, для которых данная дисциплина является предшествующей:

Концепция современного естествознания, безопасность жизнедеятельности.

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей компетенции:

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

В результате изучения дисциплины студент должен:

• **иметь представление:**

- о системе научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры, умение их адаптивно, творчески использовать в личностном и профессиональном развитии, самосовершенствовании, организации здорового стиля жизни;
- о роли физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста.

• **знать:**

- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

• **уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

• **владеть:**

- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования;
- ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

4. ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах (всего) – 2

4.2. по видам учебной работы (в часах)

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения – очная)	
	Всего по плану	в т.ч. по семестрам
		2
Контактная работа обучающихся с преподавателем	72	72
Аудиторные занятия:	72	72
лекции	18	18
практические и семинарские занятия	54	54
Самостоятельная работа		
Всего часов по дисциплине	72	72
Текущий контроль	контрольная работа, реферат	контрольная работа, реферат
Курсовая работа	–	–
Виды промежуточной аттестации	зачет	зачет

4.3. Содержание дисциплины. Распределение часов по темам и видам учебной работы: Форма обучения: очная

Название и разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий	
		Аудиторные занятия	
		лекции	семинар, прак-тич. занятия
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретический			
1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2	2	
1.2. Социально-биологические основы физической культуры.	2	2	
1.3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	2	
1.4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	2	
1.5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	2	2	
1.6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	2	
1.7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	1	1	
1.8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	1	1	
1.9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	2	2	
1.10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.	1	1	
1.11. Производственная физическая культура. Произ-	1	1	

водственная гимнастика.			
Раздел 2. Методико-практический			
2.1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).	6		6
2.2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	2		2
2.3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).	6		6
2.4. Основы методики самомассажа	2		2
2.5. Методика корригирующей гимнастики для глаз.	2		2
2.6. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.	4		4
2.7. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.	4		4
2.8. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).	2		2
2.9. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).	2		2
2.10. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.	4		4
2.11. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).	2		2
2.12. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.	6		6
2.13. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.	2		2
2.14. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.	2		2
2.15. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.	2		2
2.16. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	4		4
2.17. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	2		2
Итого по всем разделам:	72	18	54

5. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Раздел 1. Теоретический.

Тема 1.1. 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». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Тема 1.2. 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. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Тема 1.3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Тема 1.4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

Тема 1.5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Часть 1.

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Часть 2.

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 1.6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

Тема 1.7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Тема 1.8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза.

Возможные формы организации тренировки в вузе.

Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

Тема 1.9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Тема 1.10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

I часть. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

II часть. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности.

Схема изложения раздела на каждом факультете: основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста; прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам обучения (семестрам) для студентов факультета.

Тема 1.11. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика.

Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

6. ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

Раздел 2. Методико-практический.

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.

Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой. При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению;

- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;

- студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;

- студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

Программой предусматривается следующий перечень обязательных методико-практических занятий, связанных с лекционным курсом.

Тема 2.1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).

Режимы бега (комфорта, малых усилий, напряженной тренировки, соревнований). Кросс. Ходьба и бег на лыжах. Дозировка интенсивности занятий. Объем и интенсивность занятий в первые недели. Программа занятий плаванием.

Тема 2.2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

Определение работоспособности. Факторы, влияющие на производительность труда. Утомление. Восстановление работоспособности. Аутогенная тренировка, психическая регуляция. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика. Особенности рационального использования "малых форм" физической культуры в режиме учебного труда студентов. Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью.

Тема 2.3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).

Тема 2.4. Основы методики самомассажа.

Понятие массажа. Значение массажа для организма. Виды массажа. Основные приемы массажа и самомассажа. Рекомендации по выполнению массажа.

Тема 2.5. Методика корригирующей гимнастики для глаз.

Профилактика заболеваний глаз методами физической культуры. Значение корригирующей гимнастики для глаз. Методика гимнастики для глаз. Комплексы оздоровительных упражнений при различных заболеваниях глаз.

Тема 2.6. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности. Управление процессом самостоятельных занятий. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов. Граница интенсивности физической нагрузки для студентов.

Тема 2.7. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.

Последствия неправильной осанки. Методы оценки неправильной осанки, типы телосложения. Общие положения коррекции осанки и телосложения. Комплекс упражнений на укрепление мышц спины, брюшного пресса. Предупреждение травм.

Тема 2.8. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).

Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Тема 2.9. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).

Основные физиологические показатели и функциональные пробы. Оценка эффективности восстановительных мероприятий. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. ЧСС/ПАНО (частота сердечных сокращений/порог анаэробного обмена) у лиц разного возраста. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Тема 2.10. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.

Особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время студентов. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий в учебное и свободное время. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, развивающих преимущественно выносливость, силу, скоростно-силовые качества и быстроту, гибкость, координацию движений (ловкость). Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающихся.

Тема 2.11. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).

Перспективное планирование подготовки. Текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: технической, физической, тактической и психической. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в данном виде спорта и СФУ. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения. Календарь студенческих внутривузовских и вневузовских соревнований. Требования спортивной классификации и правила соревнований в избранном виде спорта.

Тема 2.12. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.

Понятие о физических качествах человека. Классификация, средства и методы развития. Направленное развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Специализированные комплексы упражнений.

Тема 2.13. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.

Виды спортивных соревнований. Критерии оценки выступления спортсменов на соревнованиях (физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка). Положение о спартакиаде. Календарь спортивных соревнований. Подготовка и проведение спортивных соревнований.

Тема 2.14. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.

Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студента. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.

Тема 2.15. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.

Основные принципы восстановления работоспособности в спорте. Активный отдых. Аутогенная тренировка, психическая регуляция. Массаж. Зрительная релаксация.

Тема 2.16. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

Этапы обучения освоения элементов профессионально-прикладной физической подготовки (ознакомление, разучивание, закрепление и совершенствование, профилактика и коррекция ошибок). Плотность занятия (моторная, общая). Физическая нагрузка (интенсивность, объем). Методы повышения физической нагрузки.

Тема 2.17. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

Виды производственной гимнастики. Цель и задачи производственной гимнастики. Формы, методы и средства проведения производственной гимнастики с учетом условий и характера труда.

Контрольный раздел (промежуточная аттестация).

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума, регулярности посещения обязательных занятий; обязательных и дополнительных тестов, разрабатываемых кафедрой физической культуры для студентов разных учебных групп по общей физической подготовке и по видам спорта (Приложение 1 «Фонды оценочных средств»).

Аттестация проводится в форме устного опроса по теоретическому и методико-практическому содержанию программы. Студент, завершающий обучение по дисциплине «Физическая культура и спорт», должен: понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; знать основы физической культуры и здорового образа жизни; иметь мотивационно-ценностное отношение и самоопределился в физической культуре с установкой на здоровый стиль жизни. При итоговой аттестации в окончательной оценке учитывается уровень выполнения студентом практического раздела программы.

7. ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ (ЛАБОРАТОРНЫЙ ПРАКТИКУМ)

по данной дисциплине не предусмотрены.

8. ТЕМАТИКА КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ, РЕФЕРАТОВ

1. Возникновение и первоначальное развитие физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в государствах древнего мира.
2. Физическая культура и спорт в средние века и новое время.
3. История олимпийского движения.
4. Известные спортсмены России.
5. Физическая активность и ее особенности на различных этапах онтогенеза.
6. Характеристика средств и методов, применяемых в спортивной тренировке.
7. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.
8. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
9. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
10. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
11. Составление индивидуальной программы самостоятельных занятий.
12. Составление и проведение комплексов утренней гигиенической гимнастики.
13. Проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов.
14. Подготовка материалов для проведения соревнований по избранному виду спорта.
15. Разработка тестовых заданий для тестирования теоретических и методических знаний по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
16. Подготовка мультимедийных презентаций по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
17. Разработка рисунков и схем по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
18. Подготовка видеоматериалов по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
19. Изготовление плакатов по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
20. Участие в учебно-исследовательской работе студентов.

9. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

по данной дисциплине не предусмотрена.

10. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

а) основная литература:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: Учебник. – М.: Гардарики, 2008.
2. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.
3. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.

б) дополнительная литература:

1. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебник. – М., 2002.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание: Учебник для вузов. – М., 2001.
3. Волейбол. Правила соревнований. – М., 2012.
4. Жилкин А.И., Кузьмин, Сидорчук Е.В. Легкая атлетика: Учебное пособие. – М., 2003.
5. Оздоровительные основы физических упражнений/Назаренко Людмила Дмитриевна.- М.:ВЛАДОС-пресс,2002.

6. Официальные правила баскетбола с дополнениями и изменениями. – М., 2012.
7. Гигиенические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями: метод. рекомендации для самостоят. работы/Смирнова В. А., Богданова А. В., Выборнова Т. В.; УлГУ, ИМЭиФК, Каф. физ. культуры.- Ульяновск: УлГУ, 2009.
8. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями: метод. рекомендации для самостоят. работы/Смирнова В. А., Богданова А. В., Выборнова Т. В.; УлГУ, ИМЭиФК, Каф. физ. культуры.- Ульяновск: УлГУ, 2009.
9. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства : учебник для пед. вузов, Железняк Ю. Д., Портнов Ю. М.; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова.- М.: Академия, 2004.
10. Строевые и общеразвивающие упражнения в гимнастике: учеб.-метод. пособие для студентов вузов по дисциплине "Физическая культура"/Сокунова С. Ф., Косихин В. П., Коновалова Л. В., Россошанская Н. С.; УлГУ, ИМЭиФК.- Ульяновск: УлГУ, 2008.

в) программное обеспечение не предусмотрено

г) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы: электронный каталог библиотеки УлГУ.

11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

Штатное оборудование спортивных сооружений; оборудование и инвентарь для спортивных игр, гимнастики и единоборств; оборудование и инвентарь для лечебной физической культуры; контрольно-измерительные приборы и оборудование.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ»**

**1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования
в процессе освоения образовательной программы**

№ семестра	Дисциплины (модули)	Коды компетенций
		ОК-8
1	Физкультура и спорт	+
2-6	Элективные курсы по физической культуре	+

**Примерный перечень вопросов для подготовки к семинарам
и зачету по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

Тема (№)	Вопросы
1.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дайте определение понятию «физическая культура» и раскройте его. 2. Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам. 3. Сформулируйте цель, задачи и опишите формы организации физического воспитания. 4. Назовите задачи физического воспитания студентов в вузе. 5. Перечислите основные компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура». 6. Перечислите основные требования, предъявляемые к студенту в процессе освоения дисциплины «Физическая культура». 7. Перечислите основные требования, необходимые для успешной аттестации студента (получение «зачета») по дисциплине «Физическая культура».
2.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Что являлось единственным состязанием первых тринадцати игр древности? 2. Чем награждались победители олимпийских игр древности? 3. С какой целью возродил Олимпийские игры Пьер де Кубертен? 4. Что означает каждое из пяти олимпийских колец? 5. Назовите традиционные ритуалы олимпийских игр современности. 6. Какие организации включает в себя олимпийское движение? 7. Какие виды спорта входят в обязательную программу летних и зимних Универсиад?

3.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Организм. Его функции. Взаимодействие с внешней средой. Гомеостаз. 2. Регуляция функций в организме. 3. Двигательная активность как биологическая потребность организма. 4. Особенности физически тренированного организма. 5. Костная система. Влияние на неё физических нагрузок. 6. Мышечная система. Скелетные мышцы, строение, функции. 7. Напряжение и сокращение мышц. Изотонический и изометрический режим работы. 8. Сердечно-сосудистая система. Функции крови. Систолический и минутный объём крови. Кровообращение при физических нагрузках. 9. Работа сердца, пульс. Кровяное давление. 10. Дыхательная система. Процесс дыхания. Газообмен. Регуляция дыхания и его особенности. Дыхание при физических нагрузках. 11. Жизненная ёмкость лёгких. Кислородный запрос и кислородный долг. 12. Пищеварение. Его особенности при физических нагрузках. 13. Утомление и восстановление. Реакция организма на физические нагрузки.
4.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Что такое здоровье? 2. Какое здоровье определяет духовный потенциал человека? 3. Какие факторы окружающей среды влияют на здоровье человека? 5. Какова норма ночного сна? 6. Укажите среднее суточное потребление энергии у девушек. 7. Укажите среднее суточное потребление энергии у юношей. 8. За сколько времени до занятий физической культурой следует принимать пищу? 9. Укажите в часах минимальную норму двигательной активности студента в неделю. 10. Укажите важный принцип закаливания организма.
5.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дайте определение понятию «лечебная физическая культура». Кратко опишите ее цель и задачи. 2. Как действуют физические упражнения на организм человека? 3. Перечислите механизмы лечебного действия физических упражнений. 4. Какие средства используются лечебной физической культурой? 5. Классификация и характеристика физических упражнений. 6. Формы лечебной физической культуры. 7. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. 8. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания. 9. Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ. 10. Показания и противопоказания к занятиям лечебной физической культурой.
6.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дайте определение основным понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие. 2. Опишите изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения 3. Как внешние и внутренние факторы влияют на умственную работоспособность? Какие закономерности можно проследить в изменении работоспособности студентов в процессе обучения? 4. Какие средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов вы знаете? 5. «Физические упражнения как средство активного отдыха», - раскройте это положение.

7.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Какие методы физического воспитания вы знаете? Кратко опишите их. 2. В чем отличие двигательного умения от двигательного навыка? 3. Перечислите основные физические качества, дайте им определения. 4. Какие формы занятий физическими упражнениями вы знаете? 5. Что такое ОФП? Его задачи. 6. В чем отличие ОФП от специальной физической подготовки? 7. Что представляет собой спортивная подготовка? 8. Для чего нужны показатели интенсивности физических нагрузок? 9. Расскажите об энергозатратах организма при выполнении нагрузок в зонах различной мощности? 10. Что такое «мышечная релаксация»?
8.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Опишите структуру физической культуры личности. 2. Операциональный компонент физической культуры личности. 3. Мотивационно-ценностный компонент физической культуры личности. 4. Практико-деятельностный компонент физической культуры личности. 5. Дайте определение понятию «мотивация». 6. Почему необходимо формировать личностную мотивацию к физкультурно-оздоровительной деятельности? 7. Система мотивов в области физической культуры личности. 8. Что, на ваш взгляд, необходимо делать, чтобы у личности была устойчивая потребность в двигательной активности и ведении здорового образа жизни?
9.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Какие системы классификаций видов спорта вы знаете? 2. Как влияет избранный вами вид спорта (вид двигательной активности) на ваше физическое развитие, физическую подготовленность, вашу психоэмоциональную сферу? 3. Каковы пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности в избранном виде спорта? 4. Как спланировать тренировочный процесс в избранном виде спорта (виде двигательной активности)? 5. Как контролировать эффективность тренировочных занятий? 6. Что представляет собой система студенческих спортивных соревнований? 7. Каковы цели и задачи проведения студенческих соревнований различного уровня?
10.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Какие воспитательные и оздоровительные функции выполняют спортивные и подвижные игры? 2. Дайте описание наиболее интересной для вас спортивной игры: ее суть и упрощенные правила. 3. Чем различаются спортивные и подвижные игры? 4. Перечислите наиболее популярные спортивные и подвижные игры – кратко их охарактеризуйте. 5. Приведите пример подвижной игры, опишите ее правила.

11.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Какие виды классификации туристской деятельности вы знаете? 2. Дайте характеристику рекреационных и спортивных походов. 3. Опишите методику разработки маршрута похода. 4. Опишите методику разработки продуктовой раскладки похода. 5. Опишите методику раскладки снаряжения. 6. Дайте определение понятиям техника и тактика туризма. 7. Что представляет собой топографическая подготовка туриста. 8. Какие виды техники ориентировки на местности вы знаете? 9. Что знаете о туристской технике передвижения и страховки? 10. Что входит в содержание основ жизнеобеспечения туристов в природной среде? 11. Расскажите о технике транспортировки пострадавшего в походных условиях и на дистанциях туристских соревнований. 12. Какое оздоровительное воздействие оказывает активный туризм на организм подрастающего поколения? 13. Перечислите основные правила организации и проведения похода. 14. Перечислите обязанности каждого участника похода.
12.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Что представляют собой «необычные виды спорта»? 2. Какая существует классификация «необычных видов спорта»? 3. Какие необычные соревнования проводятся в России? 4. Какие необычные соревнования, проводимые за рубежом, вам видятся наиболее интересными? 5. Зачем проводятся такие необычные соревнования? 6. Какой вид проведения необычных соревнований могли бы предложить вы?
13.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Какие оздоровительные системы физических упражнений вы знаете. Дайте им краткую характеристику. 2. Перечислите и охарактеризуйте оздоровительные системы физических упражнений, объединенных в понятие «традиционные». 3. Какие современные оздоровительные системы физических упражнений вы знаете? 4. Что включают в себя понятия «велнес» и «фитнес»? 5. Опишите подробно наиболее интересную и наиболее подходящую лично вам оздоровительную систему физических упражнений.
14.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Мотивация и направленность самостоятельных занятий. 2. Утренняя гигиеническая гимнастика. 3. Физические упражнения в течение учебного дня: физкультминутки, физкультпаузы. 4. Самостоятельные тренировочные занятия: структура, требования к организации и проведению. 5. Мотивация выбора видов двигательной активности 6. Самостоятельные занятия оздоровительным бегом. 7. Самостоятельные занятия лыжным спортом. 8. Самостоятельные занятия спортивными играми. 9. Самостоятельные занятия ритмической гимнастикой. 10. Самостоятельные занятия избранным вами видом физической активности (спортом).

15.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Охарактеризуйте субъективные и объективные показатели самоконтроля? 2. Какую информацию о состоянии организма во время занятий физическими упражнениями студент может собрать при помощи самоконтроля? 3. Какие существуют виды диагностики? 4. На что направлен и что включает в себя врачебный контроль? 5. Каково содержание педагогического контроля? 6. С помощью каких основных показателей можно оценить уровень функционального состояния и тренированности? 7. Как оценить физическое состояние при помощи тестирования и контрольных нормативов? 8. Антропометрические признаки физического развития. Рост, вес, окружность грудной клетки, ручная динамометрия. Методика определения артериального давления.
16.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Для чего проводятся физкультурно-спортивные массовые мероприятия? 2. Какие задачи решаются в процессе проведения массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий (соревнований)? 3. Какое различие в терминах: «спортивное соревнование» и «спортивное событие»? 4. Назовите особенности в организации и проведении физкультурно-спортивных массовых мероприятий. 5. Почему правила поведения болельщиков закреплены на законодательном уровне? 6. Раскройте основные пункты правил поведения болельщиков. 7. Дайте определение понятию толерантности. 8. Перечислите необходимые знания, умения, навыки, необходимые студентам и студентам-болельщикам, которые обеспечивают должный уровень культуры межнационального общения и взаимодействия, толерантного поведения.
17.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Как протекают восстановительные процессы при мышечной деятельности? 2. Кратко опишите особенности восстановительных процессов после тренировочных нагрузок и соревнований. 3. Какие средства повышения эффективности восстановительных процессов вы знаете? 4. Что включает в себя понятие «рациональное питание»? 5. Назовите основные витамины и обоснуйте их необходимость для сбалансированного питания. 6. Перечислите основные минералы и микроэлементы и обоснуйте их необходимость для организма.

18.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Историческая справка и современное представление о ППФП. 2. Определение понятия ППФП, её цели и задачи. 3. Организация, формы и средства ППФП в вузе. 4. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов. 5. Система контроля ППФП студентов на примере вашей специальности. 6. Прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, прикладные умения и навыки, специальные качества на примере вашей специальности. 7. Прикладные виды спорта на примере вашей специальности. 8. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП специальности. 9. Производственная физическая культура, её цели и задачи. 10. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры. 11. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики. 12. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышение функциональных возможностей. 13. Дополнительные средства повышения работоспособности. 14. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
-----	--

Примерный вариант теста для тестирования по теоретическому разделу.

1. Часть общей культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни понимается как: а) физическая культура;

б) физкультурное образование;

в) физическое развитие;

г) физическое воспитание.

2. Дайте определение понятия «спорт»:

а) спорт - это то же, что и физическая культура;

б) спорт – это составная часть физической культуры, имеющая соревновательный характер и предварительную подготовку к ней;

в) спорт – это соревновательная деятельность, непосредственно направленная к высшим достижениям в данной деятельности;

г) спорт – это одна из форм рекреации (развлечение, отдых).

3. Физическая культура в вузе подразделяется на занятия в следующих группах:

а) специальная, основная, подготовительная, теоретическая;

б) основная, подготовительная, специальная медицинская;

в) подготовительная, основная, теоретическая;

г) специальная медицинская, теоретическая, контрольная.

4. Под физическим развитием понимается:

а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;

б) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;

в) процесс совершенствования физических качеств с помощью физических упражнений;

г) уровень развития двигательных качеств, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

5. Виды, типы, способы жизнедеятельности человека, укрепляющие адаптивные возможности его организма, способствующие выполнению им социальных функций для достаточно активного долголетия, представляют:

- а) образ жизни человека;
- б) здоровье;
- в) социальное здоровье;
- г) здоровый образ жизни.

6. К экзогенным факторам относятся:

- а) пол, возраст, генетика, климатические условия, быт, учеба;
- б) биосистема местности, климатические условия, воспитание, быт;
- в) биосистема местности, климатические условия, возрастные особенности.
- г) строение и формирование органов и систем, их взаимодействие, пол, быт.

7. МПК – это показатель:

- а) уровня здоровья;
- б) максимального потребления кислорода;
- в) воздействия физической нагрузки на организм;
- г) распределения нагрузки по физическим качествам.

8. Отличительным признаком навыка является:

- а) нарушение техники под влиянием сбивающих факторов;
- б) растянутаость действия во времени;
- в) направленность сознания на реализацию цели действия;
- г) автоматизм действия.

9. К физическим качествам относятся:

- а) гибкость, ловкость, воля, сила, выносливость;
- б) ловкость, выносливость, координация, смелость, решительность;
- в) целеустремленность, исполнительность, ответственность, воля;
- г) сила, ловкость, гибкость, выносливость, быстрота.

10. Хроническое утомление – это

- а) функциональное состояние организма, которое характеризуется сохранением к началу очередного рабочего цикла объективных и субъективных признаков утомления от предыдущей работы, для ликвидации которых необходим отдых;
- б) функциональное состояние организма, при котором изменяются некоторые его функции, но работоспособность еще остается на прежнем уровне;
- в) функциональное состояние организма, вызванное умственной или физической работой, при котором могут наблюдаться временное снижение работоспособности, изменение функций организма и появление субъективного ощущения усталости.
- г) функциональное состояние организма, при котором отмечается постоянное ощущение усталости, вялости, нарушение сна и аппетита и др.

11. В каком понятии отражена взаимосвязь между образом жизни и здоровьем?

- а) «Качество жизни».
- б) «Здоровый образ жизни».
- в) «Стиль жизни».

12. Назовите элементы здорового образа жизни (ЗОЖ).

- а) Всё перечисленное.
- б) Двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена.
- в) Рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений в коллективе.

13. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей.

- а) Малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы.
- б) Нарушения в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение.
- в) Всё перечисленное.

14. Какова роль естественных основ знаний?

- а) С их помощью формируется представление о методике физической подготовки, обучении двигательным действиям.
- б) Естественные знания включают сведения об особенностях биологического развития организма, об основах биомеханики движений, о работоспособности.
- в) На их основе закладываются знания по истории зарождения Олимпийских игр и олимпийском движении.

Критерии оценивания теста:

При тестировании учитывается количество правильных ответов.

Общее количество опросов – 100%.

Оценка «зачтено» - 70% правильных ответов.

Оценка «незачтено» - менее 70% правильных ответов.

Примерные вопросы для устного опроса:

1. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями.
3. Индивидуальные (возрастные, половые, состояние здоровья, физические возможности организма, мотивация и др.) особенности построения самостоятельных занятий физическими упражнениями.
4. Инновационные виды занятий физическими упражнениями (аэробика, шейпинг, йога, фитбол, пилатес и т.п.).
5. Классификация видов лыжного спорта.
6. Классификация гимнастики.
7. Классификация единоборств.
8. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
9. Техника бега на короткие дистанции.
10. Методика развития быстроты движений и скоростно-силовых качеств.
11. Методика развития выносливости.
12. Методика развития гибкости.
13. Общая характеристика и классификация легкоатлетических видов спорта.
14. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы.
15. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний дыхательной системы.
16. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата.
17. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний мочеполовой системы.
18. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика некоторых заболеваний органов зрения.
19. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика некоторых заболеваний пищеварительной системы.
20. Основные законодательные акты, регулирующие сферу деятельности физической культуры.
21. Основы теории и методики воспитания физических качеств.
22. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.
23. Основы техники бега на короткие дистанции.
24. Основы техники бега на средние и длинные дистанции.
25. Основы техники легкоатлетических прыжков.
26. Основы техники эстафетного бега.
27. Питание при занятиях оздоровительными видами физической культуры.
28. Предупреждение, профилактика и помощь при лечении некоторых заболеваний студентов,

освобожденных от практических занятий физическими упражнениями.

29. Развитие физических качеств, преобладающих в легкоатлетических видах спорта.
30. Регулировка массы тела в процессе занятий физической культурой.
31. Самоконтроль состояния здоровья студента, его цели и задачи.
32. Современные популярные виды спорта.
33. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
34. Способы передачи эстафетной палочки.
35. Техника бега по дистанции.
36. Техника выполнения прыжка в длину с места.
37. Техника высокого старта и стартовое ускорение.
38. Техника старта и стартового ускорения.
39. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
40. Физическая культура и здоровый образ жизни.

Критерии оценивания устного опроса:

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, приводя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» - выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.

Оценка «2» - выставляется за непонимание материала программы.

Примерные задания показа техники заданного движения

1. Показать технику бега на короткие, средние, длинные дистанции.
2. Показать технику стрельбы.
3. Показать технику лыжных ходов.
4. Показать технику верхней и нижней передачи в волейболе.
5. Показать технику верхней или нижней подачи в волейболе.
6. Показать технику гимнастических упражнений.
7. Примерные задания по способам (умениям) осуществлять физкультурно- оздоровительную деятельность.
8. Составить комплекс упражнений утренней гимнастики.
9. Составить комплекс оздоровительных упражнений в соответствии с нозологической группой.
10. Составить комплекс упражнений с применением релаксационных методик для снятия психоэмоционального напряжения.
11. Составить комплекс упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессии (специальности) и имеющихся физических и функциональных ограниченных возможностей.

Критерии оценивания показа техники заданного движения:

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Критерии оценки успеваемости по способам (умениям) осуществлять физкультурно- оздоровительную деятельность.

Оценка «5» - учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно- оздоровительной деятельности.

Оценка «3» - допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2» - учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно- оздоровительной деятельности.

Критерии оценки докладов и сообщений.

Преподаватель оценивает по параметрам, указанным ниже. Оценивание по системе «зачтено/не зачтено».

Отметка «Зачтено»

- производит выдающееся впечатление;
- сопровождается иллюстративным материалом;
- автор представил демонстрационный материал и прекрасно в нем ориентировался;
- показано владение специальным аппаратом;
- использованы общенаучные и специальные термины;
- отвечает на вопросы.

«Не зачтено»

- рассказывается, но не объясняется суть работы;
- не имеет иллюстративного материала;
- не может ответить на большинство вопросов;
- зачитывается.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

В течение семестра для оценки знаний, умений, навыков, получаемых в ходе изучения дисциплины, применяется балльно-рейтинговая система оценки достижений студента. Она состоит в следующем:

1. Показатель посещаемости учебных занятий.

Максимальный рейтинг - 70 баллов. Одно посещение – 2 балла.

2. Контрольно-зачетный показатель. Нормативы сдаются студентом в обязательном порядке независимо от показателя посещаемости. Максимальный рейтинг 20 баллов.

3. Спортивный показатель.

Участие в соревновании в составе сборной команды (факультет, университет). Максимальный рейтинг - 10 баллов (2 балла за одно соревнование).

Рейтинг за этот показатель учитывает преподаватель, ведущий практические занятия. Сведения об участии студента в соревновании за факультет подает заместитель декана по спортивной работе, за университет – тренер-преподаватель по виду спорта.

Подведение итогов успеваемости студента в конце семестра:

Сумма баллов по показателям, т.е. рейтинг – Р. Р. макс. - 100 баллов;

Р. мин. - 75 баллов.

Студент, имеющий 75 баллов и выше, положительно аттестовывается за семестр на «зачтено».

Перевод рейтинговых баллов в шкалу оценок по пятибалльной системе:

75 – 83 балла – «зачтено» (удовлетворительно);

84 – 92 балла – «зачтено» (хорошо);

93 – 100 баллов «зачтено» (отлично).

Студент, занимающийся в спортивной секции (член сборных команд УлГУ и факультета) освобождается от посещения учебных занятий преподавателем, ведущим практические занятия.

Требования показателей 1 и 2 показателей рейтинга студенту-спортсмену засчитываются автоматически.