

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Абдрахманов Данияр Мавлярович
Должность: ректор ГБОУ ВО «БашГУ»
Дата подписания: 09.06.2025 10:51:38
Уникальный программный ключ:
6caf317d71a2c7d2f749ed2578795b666901352dd

ГБОУ ВО «Башкирская академия государственной службы и управления
при Главе Республики Башкортостан»
Кафедра менеджмента и социальной психологии

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.10 «Физическая культура и спорт»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

37.03.01 Психология

Направленность (профиль)

Организационная психология

Форма обучения

Очно-заочная

Уфа 2021

Рабочая программа дисциплины Б1.О.10 «Физическая культура и спорт» /
сост. Р.А. Хужин - Уфа: ГБОУ ВО «БАГСУ», 2021 год.

Рабочая программа предназначена для обучающихся очно-заочной формы
обучения по направлению подготовки 37.03.01 Психология.

РЕКОМЕНДОВАНА заседанием кафедры менеджмента и социальной
психологии.

Протокол № 3 от " 29 " января 2021 г.

© Хужин Р.А., 2021 год
© ГБОУ ВО «БАГСУ», 2021год

Содержание

1 Цели и задачи освоения дисциплины	3
2 Требования к результатам обучения по дисциплине	3

3 Структура и содержание дисциплины	5
3.1 Структура дисциплины	5
3.2 Содержание разделов дисциплины	6
3.3 Практические занятия (семинары)	7
4 Учебно-методическое обеспечение дисциплины	8
4.1 Основная литература	8
4.2 Дополнительная литература	9
4.3 Периодические издания	9
4.4 Интернет-ресурсы	9
4.5 Методические указания к практическим занятиям (семинарам)	10
4.6 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий	11
5 Материально-техническое обеспечение дисциплины	13
Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины	
Приложения:	
Фонд оценочных средств	14
Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности

Задачи:

- ~ понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- ~ овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- ~ приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- ~ обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности.

2 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения:

Код компетенции	Содержание компетенции (или её части)	Индикаторы компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Применяет средства и методики физической культуры для поддержания здорового образа жизни и полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: Низкий уровень освоения: основы физической культуры и спорта, физического воспитания и самообразования. Средний уровень освоения: формы самостоятельных занятий, направленность самостоятельных занятий и особенности их проведения. Высокий уровень освоения: профессионально-прикладную физическую подготовку, ее формы, условия и характер труда Уметь: Низкий уровень освоения: использовать средства и методы физической культуры в развитии и формировании основных

			физических качеств. Средний уровень освоения: использовать знания особенностей функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями. Высокий уровень освоения: соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях Владеть: Низкий уровень освоения: средствами физической культуры для развития отдельных физических качеств Средний уровень освоения: составлением и проведением самостоятельных занятий физическими упражнениями и дать оценку состояния здоровья и физической подготовленности. Высокий уровень освоения: процессом организации и проведения массовых спортивных мероприятий и соревнований по видам спорта
--	--	--	---

3. Структура и содержание дисциплины

3.1 Структура дисциплины

Очно-заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 академических часа).

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	Семестр 1	всего
Общая трудоёмкость	72	72
Контактная работа:	8	8
Лекции (Л)		

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	Семестр 1	всего
Практические занятия (ПЗ)	8	8
Самостоятельная работа:	64	64
- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий);	16	16
- темы для самостоятельного изучения (2-6)	16	16
- подготовка к практическим занятиям;	16	16
- подготовка к рубежному контролю.	16	16
Вид итогового контроля (экзамен)	зачет	зачет

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов			
		всего	аудиторная работа		внеауд. работа
			Л	ПЗ	
1.	Работа с учебной литературой. Гимнастика: строевые упражнения.	12	-	2	10
2.	Работа с учебной литературой. Гимнастика: упражнения для развития гибкости.	12	-	2	10
3.	Работа с учебной литературой. Возникновение и развитие физической культуры и спорта за рубежом и в России	10	-	-	10
4.	Работа с учебной литературой. Физическое воспитание в вузах.	10	-	-	10
5.	Работа с учебной литературой. Легкая атлетика: бег, упражнения для развития быстроты	14	-	2	12
6.	Работа с учебной литературой. Легкая атлетика: бег, упражнения для развития силы и силовой выносливости в прыжках и метаниях	14	-	2	12
	Итого	72		8	64

3.2 Содержание разделов дисциплины

Теоретический раздел:

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 Российской Федерации». Требования Федерального государственного образовательного стандарта. Физическая культура личности. Ценности физической культуры.

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента. Основные положения организации физического воспитания в вузе.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие внешней среды на организм человека. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к физической и умственной нагрузке. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования физической тренировки.

Тема 3. Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья

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

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, цели и задачи. Структурность подготовленности спортсмена. 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. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов

Профессионально-прикладная физическая подготовка как часть физической культуры в целом. Основные направления оптимизации трудовой профессиональной деятельности средствами физической культуры для развития и совершенствования профессионально важных психофизических качеств студента

3.3 Практические занятия в 1 семестре (семинары)

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	1	Гимнастика: -строевые упражнения -перестроения в шеренгах - перестроения в колоннах - перестроения в движении	2
2	2	Гимнастика: - упражнения для развития гибкости - упражнения для развития ловкости -упражнения для развития силы, силовой выносливости	2
3	5	Легкая атлетика: - обучение технике бега на короткие дистанции - обучение технике старта - совершенствование техники бега	2
4	6	Легкая атлетика: - обучение технике прыжков в длину - обучение технике метаний - совершенствование прыжков и метаний	2
		Итого	8

3.4 Курсовой проект (курсовая работа)

Не предусмотрен учебным планом

4. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

Образовательный процесс обеспечивается специальными помещениями, которые представляют собой аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, выполнения курсовых работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы студентов и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Специальные помещения соответствуют действующим противопожарным правилам и нормам, укомплектованы специализированной мебелью.

Аудитории лекционного типа, оснащенные проекционным оборудованием и техническими средствами обучения, обеспечивающими представление учебной информации большой аудитории, демонстрационным оборудованием.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, обеспечивающей доступ к сети Интернет и электронной информационно-образовательной среде университета.

Реализация программы дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажерного зала, открытого стадиона

широкого профиля с игровыми площадками; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами, медицинского кабинета.

4.1 Основная литература

1. Каткова А.М. Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М.: МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст: электронный// ЭБС «Znanium.com»: [сайт].

Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/1020559>

2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник /А.А. Бишаева, А.А. Малков. — Москва: КноРус, 2020. — 311 с. — (бакалавриат). — ISBN 978-5-406-07466-4. — Текст: электронный// ЭБС «Book.ru»: [сайт].

Режим доступа: <https://book.ru/book/932717>

3. Физическая культура: учебник /коллектив авторов; под ред. М.Я. Виленского. — Москва: КноРус, 2020. — 424 с. — (для бакалавров). — ISBN 978-5-406-00507-1. — Текст: электронный// ЭБС «Book.ru»: [сайт].

Режим доступа: <https://book.ru/book/933957>

4.2 Дополнительная литература

1. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / Бишаева А.А. — Москва: КноРус, 2017. — 299 с. — (для бакалавров). — ISBN 978-5-406-05586-1. — Текст: электронный// ЭБС «Book.ru»: [сайт]. —

Режим доступа: <https://book.ru/book/920786>

2. Филиппова Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2020. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст: электронный// ЭБС «Znanium.com»: [сайт].

Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/1087952>

3. Прохорова Э. М. Валеология: учебное пособие / Э. М. Прохорова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: ИНФРА-М, 2021. — 253 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-010472-0. - Текст: электронный// ЭБС «Znanium.com»: [сайт].

Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/1141233>

4. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие /М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 239 с. — (для бакалавров). — ISBN 978-5-406-02710-3. — Текст: электронный// ЭБС «Book.ru»: [сайт]. Режим доступа: <https://book.ru/book/936273>

4.3 Периодические издания

1. Журнал «Теория и практика физического воспитания»

4.4 Интернет-ресурсы

1. <http://minstm.gov.ru> Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации.
2. <http://www.edu.ru> Федеральный портал «Российское образование».
3. www.olympic.ru Официальный сайт Олимпийского комитета России.
4. <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/31578/> База методических рекомендаций по производственной гимнастике с учетом факторов трудового процесса Министерства спорта РФ

5. Информационно-справочные системы

СПС КонсультантПлюс. Компьютерная справочная правовая система, широко используется учеными, студентами и преподавателями (подписка на ПО)

СИМ системы "Гарант" (специальные информационные массивы электронного периодического справочника системы "Гарант"). Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации, некоммерческая версия для студентов, аспирантов и преподавателей (подписка на ПО).

Каждый обучающийся в течение всего обучения обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом электронно-библиотечной системе и электронной информационно-образовательной среде.

4.5 Методические указания к практическим занятиям

Цель методических указаний - обеспечить студенту оптимальную организацию процесса изучения дисциплины, а также выполнения различных форм самостоятельной работы.

Занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Основной формой реализации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт» в вузе остаются практические занятия, а также самостоятельная работа.

Лекция – систематическое, последовательное изложение преподавателем учебного материала. Основной задачей лекции является раскрытие содержания темы, разъяснение ее значения, выделение особенностей изучения. В ходе лекции устанавливается связь с предыдущей и последующей темами, определяются направления самостоятельной работы студентов. Благодаря тому, что материал излагается концентрированно, в логически выдержанной форме, лекция является наиболее экономичным способом передачи учебной информации.

В конце лекции преподаватель ставит задачи для самостоятельной работы, дает методические рекомендации по изучению литературы, оптимальной организации самостоятельной работы, чтобы при наименьших затратах времени получить наиболее высокие результаты.

Одна из значимых задач подготовки студентов - воспитание навыков самостоятельной работы. Это один из главных резервов повышения качества подготовки бакалавров.

Перед началом самостоятельной работы и выполнения упражнений для воспитания: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости необходимо изучить рекомендованную учебную литературу с целью самостоятельного изучения правильного подхода к выполнению различных физических упражнений.

Все самостоятельные занятия обязательно начинать с интенсивной разминки для профилактики травматизма, а именно выполнения комплекса общеразвивающих упражнений: для мышц шеи, рук, туловища, ног.

4.6 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий

Лекционные и практические занятия проводятся в специализированных аудиториях, которые оборудованы необходимым информационным обеспечением.

Ауд. 204

450008, г. Уфа, ул. Цюрупы, 6

Кабинет самостоятельной работы обучающихся

Аудитория (28 посадочных мест) для практических занятий, самостоятельной работы, текущего контроля и промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций

Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы

Персональный компьютер – 8 шт. с выходом в Интернет.

Доска маркерно- магнитная – 1 шт.

Ауд. 206

Мультимедийная аудитория (72 посадочных места) для лекционных занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций

Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы

Ноутбук Asus X58C – 1 шт.

Проектор BenQ MX503 (1024x768, 13000:1, 2700 Lumen)

Экран – 1 шт.

Ауд. 304

Компьютерный класс №1

Кабинет информационных технологий

Кабинет самостоятельной работы обучающихся

Аудитория (29 посадочных мест) для лекционных занятий, самостоятельной работы, текущего контроля и промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций.

Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы Персональный компьютер – 13 шт. с выходом в Интернет

Принтер HP Color LJ Pro 200 M25 frw (CF147A) A4 цветной лазерный - 1 шт.

Проектор Beng MW526 DLP 3200Lm WXGA – шт.1

Экран на штативе 180x180см Dinon Tripod - 1 шт.

Доска маркерно - магнитная -1 шт.

Доска классная -1 шт.

Мультимедийная аудитория (52 посадочных места) для лекционных занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций

Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы

Ноутбук Emachines Celeron DualCore T3100 – 1шт.

Проектор BenQ MX503 (1024x768, 13000:1, 2700 Lumen) – 1 шт.

Экраны на штативе Lumien Eco View (LEV-100105), с возможностью настенного крепления – 1 шт

Доска маркерно-магнитная - 1 шт.

Трибуна настольная - 1 шт.

Перечень лицензионного программного обеспечения.

Приложение: Microsoft Office 2010 Standart (договор поставки программного обеспечения № 303-ПО/2011 от 19.07.2011 г. (ООО "Абсолют-Информ"). Кол-во лицензий: 11 шт.)

СПС "Консультант Плюс" (соглашение об информационной поддержке от 09.06.2016 г. (ООО Компания права "Респект", РИЦ 33. Кол-во лицензий: сетевая версия (неограниченно))

Ауд. 404

450008, г. Уфа, Заки Валиди, 40

Аудитория (64 посадочных мест) для лекционных и практических занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций

Экран настенный MW – 1 шт.

Доска магнитно-маркерная- – 2 шт.

5. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Образовательный процесс обеспечен материальной базой для проведения учебных занятий, а именно для проведения занятий семинарского типа используются универсальный спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованные раздевалки; спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, столы теннисные, ракетки для настольного тенниса; оборудование для силовых упражнений (гантели, гири, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений); оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики, фитболы, обручи); гимнастическая перекладина, шведская стенка, скамейки, маты гимнастические, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания, борцовский ковер; шахматы, шашки, часы шахматные, дартс.

Учебные аудитории соответствуют действующим противопожарным правилам и нормам, укомплектованы специализированной мебелью. Учебные аудитории оснащены техническими средствами обучения: ноутбук, аудиосистема, микрофон, проектор, экран, доска. Для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, обеспечивающей доступ к сети интернет.

К рабочей программе прилагаются:

- Фонд оценочных средств для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине (модулю), который разрабатывается в виде отдельного документа.

ГБОУ ВО «Башкирская академия государственной службы и управления
при Главе Республики Башкортостан»

Кафедра менеджмента и социальной психологии

Фонд оценочных средств
по дисциплине «Физическая культура и спорт»

БАКАЛАВРИАТ
Направление подготовки

37.03.01 Психология

Форма обучения: очно-заочная

Уфа 2021

Фонд оценочных средств предназначен для контроля знаний обучающихся по направлению подготовки 37.03.01 Психология по дисциплине «Физическая культура и спорт»».

Составитель: Р.А. Хужин

Фонд оценочных средств обсужден на заседании кафедры менеджмента и социальной психологии

Фонд оценочных средств является приложением к рабочей программе по дисциплине «Физическая культура и спорт».

**Раздел 1 – Паспорт фонда оценочных средств
по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

1. Основные сведения о дисциплине:

Очно-заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 академических часа).

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	Семестр 1	всего
Общая трудоёмкость	72	72
Контактная работа:	8	8
Лекции (Л)		
Практические занятия (ПЗ)	8	8
Самостоятельная работа:	64	64
- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий);	16	16
- темы для самостоятельного изучения (2-6)	16	16
- подготовка к практическим занятиям;	16	16
- подготовка к рубежному контролю.	16	16
Вид итогового контроля (экзамен)	зачет	зачет

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов			
		всего	аудиторная работа		внеауд. работа
			Л	ПЗ	
1.	Работа с учебной литературой. Гимнастика: строевые упражнения.	12	-	2	10
2.	Работа с учебной литературой. Гимнастика: упражнения для развития гибкости.	12	-	2	10
3.	Работа с учебной литературой. Возникновение и развитие физической культуры и спорта за рубежом и в России	10	-	-	10
4.	Работа с учебной литературой. Физическое воспитание в вузах.	10	-	-	10
5.	Работа с учебной литературой. Легкая атлетика: бег, упражнения для развития быстроты	14	-	2	12
6.	Работа с учебной литературой. Легкая атлетика: бег, упражнения для развития силы и силовой выносливости в прыжках и метаниях	14	-	2	12
	Итого	72		8	64

2. Требования к результатам обучения по дисциплине

<i>Формируемые компетенции</i>	<i>Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций</i>	Типы контроля
УК-7 Способен применять средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: Низкий уровень освоения: основы физической культуры и спорта, физического воспитания и самообразования. Средний уровень освоения: формы самостоятельных занятий, направленность самостоятельных занятий и особенности их проведения. Высокий уровень освоения: профессионально-прикладную физическую подготовку, ее формы, условия и характер труда Уметь: Низкий уровень освоения: использовать средства и методы физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств. Средний уровень освоения: использовать знания особенностей функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями. Высокий уровень освоения: соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях Владеть: Низкий уровень освоения: средствами физической культуры для развития отдельных физических качеств Средний уровень освоения: составлением и проведением самостоятельных занятий физическими упражнениями и дать оценку состояния здоровья и физической подготовленности. Высокий уровень освоения: процессом организации и проведения массовых спортивных мероприятий, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований по видам спорта	Контрольные нормативы Рефераты Тесты Контрольные нормативы Рефераты Тесты Контрольные нормативы Рефераты Тесты Контрольные нормативы Рефераты Тесты Контрольные нормативы Рефераты Тесты Контрольные нормативы Рефераты Тесты Контрольные нормативы Рефераты Тесты Контрольные нормативы Рефераты Тесты

**Шкала оценивания:
для проведения зачета**

Оценка	Баллы	Уровень сформированности компетенции
зачтено	5-10	достаточный
не зачтено	4 и менее	недостаточный

Типовые контрольные задания для проведения промежуточной аттестации:

Блок А

Контрольные нормативы по проверке овладения студентами жизненно важными умениями и навыками

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3
2	Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
3	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.9	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
4	Бег 500 м (мин., сек.)	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30					
5	Бег 1000 м (мин.сек)						4.02	4.16	4.31	4.47	5.02
6	Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
7	Челночный бег 10×10 м (мин.сек)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5
8	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
9	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
10	Подтягивания в висе (юн)/ приседания на одной ноге (дев) (кол. раз)	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5
11	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз)	60	50	40	30	20					
12	Силой переворот в упор на перекладине (кол. раз)						8	5	3	2	1
13	Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз)						10	7	5	3	2
14	Наклоны туловища вперед	25	20	15	12	8					
15	Отжимания – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20

Блок Б

Фонд тестовых заданий по дисциплине

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Тип задания: выбор одного правильного варианта из предложенных вариантов ответов

Уровень базовый

Инструкция: прочитайте задания, выберите верный вариант.

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

1. Физическая культура представляет собой:

- а) Учебный предмет в учебном учреждении;
- б) Выполнение упражнений;
- в) Часть человеческой культуры.

Ответ: в

2. Физическая культура ориентирована на совершенствование:

- а) Физических и психических качеств людей.
- б) Техники двигательных действий;
- в) Работоспособность человека.

Ответ: а

3. Вид воспитания, направленный на обучение движениям и воспитание физических качеств человека называется:

- а) Физическим воспитанием;
- б) Физической культурой;
- в) Физическим развитием.

Ответ: в

4. Обязательное содержание дисциплины «Физическая культура» состоит из взаимных разделов:

- а) теоретического, методико-практического;
- б) проектно-творческого;
- в) физкультурно-спортивного;
- г) практического, контрольного.

Ответ: г

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

1. Процесс становления и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфо-функциональных свойств человеческого организма называется:

- а) Физическим состоянием;

- б) Физическим развитием.
- в) Физическим воспитанием.

Ответ: б

2. Назовите три группы задач, решаемых в процессе физического воспитания:

- а) Развивающие, коррекционные, специфические;
- б) Воспитание, оздоровительные, образовательные.
- в) Общепедагогические, компенсаторные, гигиенические.

Ответ: б

3. Как называется система специальной подготовки человека к конкретной деятельности, избранной им в качестве трудовой:

- а) Оздоровительно-реабилитационная физическая культура;
- б) Базовая физическая культура;
- в) Профессионально-прикладная физическая культура.

Ответ: в

4. Биологическая роль утомления:

а) обеспечивает сохранение ряда показателей высшей нервной деятельности;

б) служит предупредительным сигналом возможного перенапряжения рабочего органа или организма в целом.

в) обеспечивает активность и устойчивость внимания, восприятия, памяти и других сторон мышления;

г) обеспечивает взаимодействие организма с окружающей средой.

Ответ: б

Тема 3. Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья

1. Под закаливанием понимается:

- а) купание в холодной воде и хождение босиком;
- б) приспособление организма к воздействию внешней среды.
- в) сочетание воздушных ванн с гимнастикой и играми.

Ответ: б

2. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека, определяет:

- а) общественную гигиену;
- б) личную гигиену.
- в) социальную гигиену.

Ответ: б

3. Что является основным средством физического воспитания:

- а) Естественные свойства природы;
- б) Физические упражнения.
- в) Санитарно-гигиенические факторы.

Ответ: б

4. Перечислите общеизвестные «факторы риска» в жизни людей:

- а) Гипокинезия, алкоголизм, курение;
- б) Нарушения в питании, экологии, психологические стрессы;
- в) Все перечисленное.

Ответ: в

5. Гиподинамия — это:

- а) Пониженная двигательная активность человека. (+)
- б) Повышенная двигательная активность человека;
- в) Нехватка витаминов в организме;
- г) Чрезмерное питание.

Ответ: а

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности

1. Что относится к средствам физического воспитания:

- а) Подвижные игры, гимнастика, спортивные игры, туризм, плавание, лыжная подготовка;
- б) Солнце, воздух и вода; соблюдение санитарно-гигиенических норм, режима дня, питания, отдыха, личная гигиена;
- в) Физические упражнения, естественные силы природы и гигиенические факторы.

Ответ: в

2. Средствами и приёмами оптимизации умственной работоспособности являются:

- а) сочетание рабочего ритма с индивидуальными биологическими ритмами.
- б) соблюдение санитарно - гигиенических требований;
- в) курение и небольшие дозы алкоголя;
- г) прогулка на свежем воздухе, ароматерапия, цветотерапия, смех;
- д) спортивная тренировка с режимом ЧСС 175-180 уд/мин.

Ответ: а

3. Укажите объективные факторы перенапряжения психофизического состояния:

- а) возраст, пол;
- б) состояние здоровья;
- в) мотивация учения;
- г) величина учебной нагрузки;
- д) нервно-психическая устойчивость.

Ответ: д

Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

1. Способность преодолевать мышечное сопротивление или противостоять ему с помощью мышечных усилий, называется:

- а) Силой.

- б) Выносливостью;
- в) Быстротой.

Ответ: а

2. Способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени, называется:

- а) Быстротой.
- б) Ловкостью;
- в) Силой.

Ответ: а

3. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности, называется:

- а) Выносливостью.
- б) Биохимической экономизацией;
- в) Индексом силы.

Ответ: а

4. Способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями, называется:

- а) Гибкостью;
- б) Быстроты;
- в) Ловкостью.

Ответ: в

5. Способность осуществлять движения по большим амплитудам за счет подвижности в суставах и позвоночнике, называется:

- а) Силой;
- б) Гибкостью.
- в) Быстротой.

Ответ: б

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

1. Студент должен заниматься физическими упражнениями в свободное время:

- а) самостоятельно.
- б) под наблюдением врача;
- в) под руководством тр

Ответ: а

2. Самостоятельно заниматься студент должен:

- а) 1–2 раза в неделю;
- б) 2–3 раза в неделю.
- в) 3–5 раз в неделю.

Ответ: б

3. Показатели физического состояния студент записывает:

- а) в тетрадь;
- б) в записную книжку;
- в) в журнал;
- г) в дневник самоконтроля.

Ответ: г

Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

1. Раскройте содержание понятия – «спорт в широком понимании»:

а) Социокультурный феномен, собственно соревновательная деятельность, способ регламентированного противоборства, выявления, сопоставления и оценки человеческих возможностей в ней. (+)

б) Собственно, соревновательная деятельность, процесс подготовки к достижениям в ней, а также специфические отношения и поведенческие нормы;

в) Обширная область самовыражения, проявления и формирования определенных способностей, дарований, таланта, подготовки людей к практике.

Ответ: а

2. Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:

- а) гимнастикой;
- б) соревнованием.
- в) видом спорта.

Ответ: б

3. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:

- а) «с разбега».
- б) «перешагиванием»;
- в) «перекатом»;
- г) «ножницами».

Ответ: а

4. Бег на дальние дистанции относится к:

- а) легкой атлетике.
- б) спортивным играм;
- в) спринту;
- г) бобслею.

Ответ: а

5. При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:

- а) низкий старт;
- б) высокий старт.

в) вид старта по желанию бегуна.

Ответ: б

Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений

1. При выборе, каким видом спорта заниматься, основным критерием является:

а) активный отдых;

б) укрепление здоровья, коррекция недостатков физического развития и телосложения;

в) достижение наивысших спортивных результатов.

Ответ: в

2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):

а) спорт;

б) система физического воспитания;

в) физическая культура.

Ответ: в

4. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:

а) тренировка;

б) методика.

в) система знаний;

г) педагогическое воздействие.

Ответ: б

5. Массовый спорт – это:

а) составная часть спорта, охватывающая широкие массы людей, практически занимающихся спортом. Уровень результатов, достигаемых здесь сравнительно невысок.

б) составная часть спорта, охватывающая избранную часть людей, спортивная деятельность которых превращается в основную, занимающую доминирующее положение в определенном периоде жизни;

в) совокупность специально подобранных физических упражнений, регулярные занятия которыми могут содействовать укреплению здоровья, коррекции телосложения, обеспечению двигательной активности.

Ответ: а

Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

1. Какие данные можно отнести к объективным критериям самоконтроля:

а) Настроение, самочувствие, аппетит, сон, желание тренироваться;

б) Пульс, до и после тренировки, АД, частоту дыхания, ЖЕЛ,

антропометрию.

в) Потоотделение, нарушение режима, наличие болевых ощущений

Ответ: б

2. Какова структура практических занятий по физической культуре:

а) Вводная, разминочная, восстановительная части;

б) Подготовительная, основная, заключительная части. (+)

в) Организационная, самостоятельная, низкоинтенсивная части.

Ответ: б

3. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:

а) развитие;

б) закаленность;

в) тренированность.

г) подготовленность.

Ответ: в

4. В самостоятельной тренировке для повышения работоспособности следует отдавать предпочтение упражнениям, совершенствующим:

а) различные виды скоростных способностей;

б) различные виды координационных способностей;

в) достичь максимально возможного уровня двигательной подготовленности.

Ответ: в

Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов

1. Цель теоретических занятий по профессионально-прикладной физической подготовке:

а) совокупность средств, форм, методов и приемов воспитательной деятельности в вузе, обеспечение, формирование личности будущих специалистов;

б) процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физической культурой и спортом с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса;

в) дать будущим специалистам прикладные знания, которые бы обеспечивали сознательно и методически правильное использование средств физической культуры и спорта для подготовки к профессиональным видам труда.

Ответ: в

2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) представляет собой:

а) педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех систем организма;

б) специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями данной профессии.

в) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.

Ответ: б

3. Формы ППФП в свободное время:

а) секционные занятия, самостоятельные занятия в спортивных группах, самостоятельные занятия.

б) в учебное время, утренняя гигиеническая гимнастика, физкультпауза;

в) секционные занятия, самостоятельные занятия в спортивной группе, самостоятельные занятия, утренняя гигиеническая гимнастика, физкультпауза, в учебное время.

Ответ: а

Тема 11. Физическая культура в профессиональной деятельности

1. Психофизическое состояние, характеризующее изменениями в процессе одного или нескольких занятий (состояние повышенной или пониженной работоспособности) называется:

а) перманентным;

б) текущим.

в) оперативным.

Ответ: б

2. Указать основные мотивы физического самовоспитания в профессиональной деятельности:

а) требования социальной жизни и культуры;

б) притязания на признание в коллективе;

в) соревнование, осознание несоответствия собственных сил требованиям социально-профессиональной деятельности.

Ответ: в

3. С помощью каких способов можно уменьшить состояние психической напряженности:

а) дыхательные упражнения;

б) психическая саморегуляция.

в) физические упражнения.

Ответ: б

Критерии оценки:

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если дано более 70% правильных ответов на тесты.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, если дано менее 70%

правильных ответов на тесты.

Блок В

Темы рефератов

по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Физическая культура личности.
4. Ценности физической культуры.
5. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста.
6. Основные положения организации физического воспитания в вузе.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
2. Воздействие внешней среды на организм человека.
3. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к физической и умственной нагрузке.
4. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования физической тренировки.

Тема 3. Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья

1. Здоровье человека и факторы его определяющие.
2. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
3. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в их образе жизни.
4. Здоровый образ жизни и его составляющие.
5. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
6. Физическое самовоспитание и совершенствование в здоровом образе жизни.
7. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности

1. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
2. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие.

3. Основные принципы изменения состояния здоровья студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.

4. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов.

5. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.

6. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.

7. Значение физической культуры для будущего специалиста

8. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний.

Рекомендации к выполнению:

Процесс написания реферата включает в себя: выбор темы; подбор литературы и иных источников, их изучение; составление плана; написание текста работы и ее оформление; устное изложение реферата.

Работу над рефератом следует начинать с общего ознакомления с темой путем прочтения соответствующего раздела учебника. После того как общее представление о теме сложилось, студенту следует изучить литературные и иные источники, рекомендованные преподавателем и подобранные студентом самостоятельно. Особенно внимательно необходимо следить за новой литературой по избранной тематике, в том числе за публикациями в периодической печати.

Очень важной частью всякой работы, в том числе и реферата, является план. Он должен быть составлен таким образом, чтобы раскрывал название работы.

Реферат, как правило, состоит из введения, основной части, заключения и списка использованных источников.

Во введении необходимо обосновать актуальность проблемы, наметить пути ее анализа и решения, дать краткий аналитический обзор литературы и обосновать структуру изложения материала.

Основная часть должна представлять последовательное изложение вопросов плана, каждому из вопросов должен предшествовать заголовок. Желательно, чтобы весь материал был равномерно распределен по пунктам, и изложение каждого из них завершалось бы кратким выводом. Содержание каждого из пунктов должно раскрывать его название.

В заключении необходимо сформулировать основные выводы, оценки, предложения по работе.

Изложение материала в реферате должно быть кратким, точным, последовательным. Необходимо употреблять термины, свойственные данной науке, избегать непривычных понятий и символов, сложных грамматических оборотов. Термины, отделенные слова и словосочетания допускается

заменять принятыми текстовыми сокращениями, смысл которых ясен из контекста. Рекомендуется включать в реферат схемы и таблицы, если они помогают раскрывать основное содержание проблемы и сокращают объем реферата.

Объем реферата составляет 10-15 страниц рукописного текста. Текст следует размещать на одной стороне листа формата А4, оставляя на странице поля. Рекомендуемые размеры полей: левого – 30 мм, правого – 10 мм, верхнего – 20 мм, нижнего – 20 мм, интервал между строк должен быть не менее 10 мм.

Нумерация страниц сквозная. Номер проставляется арабскими цифрами, в правом верхнем углу без точки.

Первой страницей реферата является титульный лист, на котором номер не ставится. На титульном листе студент указывает название вуза, кафедры, наименование дисциплины, полное название темы реферата, свою фамилию и инициалы, факультет, специальность (направление подготовки), курс и группу, а также фамилию и инициалы научного руководителя. В нижней части листа по центру указываются город и год написания работы.

За титульным листом должно следовать оглавление (содержание) работы, где справа от каждого раздела указываются страницы, с которых он начинается.

После основного текста реферата следует список использованных источников. В него следует вносить только источники, которые непосредственно использованы при написании работы. Вначале списка указываются нормативные источники. Далее в алфавитном порядке перечисляется специальная литература: монографии, учебники, статьи, помещенные в периодических изданиях и сборниках, учебные пособия и т. д. В списке использованных источников приводятся полные данные о публикации: фамилия и инициалы автора, название, место издания и наименование издательства, год опубликования, общий объем страниц. Если статья опубликована в сборнике или журнале, то после ее названия указывается наименование сборника или журнала, год его издания, номер, страницы, на которых напечатана статья.

Особое внимание следует уделить оформлению научно-справочного аппарата и, прежде всего, постраничных сносок. Сноска должна быть полной: с указанием фамилии и инициалов автора, названия книги, места и года ее издания, страницы, с которой взята цитата. Для статей из журналов, сборников указывают фамилию и инициалы автора, название статьи, затем название журнала или сборника статей с указанием года издания и номера (или выпуска). Для газетной статьи, кроме названия и года издания, указывают также дату.

Текст полностью написанной и оформленной работы подлежит тщательной проверке. Ошибки и опiski, как в тексте, так и в цитатах, и в научно-справочном аппарате отрицательно сказываются на оценке.

Содержание реферата студент должен докладывать на практическом занятии. В течение 5-7 минут ему необходимо кратко изложить основные положения своей работы. После доклада студент отвечает на вопросы. На основе обсуждения написанного и доложенного реферата студенту выставляется соответствующая оценка.

Критерии оценки:

Оценка «ЗАЧТЕНО» ставится студенту, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «НЕ ЗАЧТЕНО» ставится студенту, если тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы, грубо нарушены требования к содержанию и оформлению работы.

Блок Г

Вопросы к зачету по теоретическому разделу:

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта.
2. Физическая культура личности. Ценности физической культуры.
3. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающегося.
4. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
5. Здоровье человека и факторы его определяющие.
6. Здоровый образ жизни и его составляющие.
7. Методы физического воспитания.
8. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
9. Общая физическая подготовка, цели и задачи.
10. Мотивация и выбор направленности самостоятельных занятий.
11. Организация, содержание и методика самостоятельных занятий.
12. Планирование самостоятельных занятий.
13. Контроль эффективности самостоятельных занятий.
14. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Студенческий спорт.
15. Производственная физическая культура.

Ключи к вопросам зачета

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта.

Физическая культура представляет собой органическую часть общечеловеческой культуры и самостоятельный вид деятельности, оказывающий многогранное влияние на развитие общества. Она включает в себя как духовные, так и материальные ценности:

- Духовные ценности: информация, произведения искусства, виды спорта, игры, комплексы упражнений, этические и моральные нормы.
- Материальные ценности: спортивные сооружения, инвентарь, экипировка, оборудование.

В современном обществе физическая культура и спорт выполняют ряд важнейших социальных функций:

- ~ Укрепление здоровья населения и сохранение генофонда страны;
- ~ Воспитание всесторонне развитой личности;
- ~ Подготовка физически подготовленных специалистов для современного производства;
- ~ Формирование патриотизма и готовности к защите Родины;
- ~ Укрепление международного сотрудничества.

Спорт как социальный феномен подразделяется на две основные категории:

Массовый спорт - направлен на укрепление здоровья и физическое развитие населения.

Спорт высших достижений - самостоятельная сфера деятельности, включающая профессиональный спорт, зрелищные мероприятия и крупный бизнес.

В международном масштабе физическая культура и спорт выступают как средство укрепления мира и сотрудничества между народами, способствуя формированию атмосферы взаимопонимания и уважения между различными странами и культурами.

2. Физическая культура личности. Ценности физической культуры. Физическая культура личности представляет собой интегральную характеристику человека, включающую:

- Уровень образования в сфере физической культуры;
- Степень физической подготовленности;
- Приверженность здоровому образу жизни;
- Активную физкультурно-спортивную деятельность.

В современном обществе выделяют следующие группы ценностей физической культуры:

- Интеллектуальные ценности - совокупность знаний и понятий о средствах и методах развития физического потенциала человека;
- Двигательные ценности - навыки и умения, связанные с физической активностью и движением;
- Технологические ценности - комплекс методических руководств, практических рекомендаций и методик:
 - Оздоровительные тренировки;
 - Спортивные тренировки;
 - Формы организации физической активности;
 - Ресурсное обеспечение тренировок.
- Интенционные ценности - общественное мнение о физкультуре и спорте, престижность физической подготовки;
- Мобилизационные ценности - способность рационально организовывать время, включая в него физическую активность.

3. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающегося.

Физическая культура является неотъемлемым элементом образовательного процесса, способствующим:

- Укреплению здоровья обучающихся;
- Развитию физических навыков;
- Повышению концентрации и когнитивных функций;
- Формированию здорового образа жизни;
- Подготовка к профессиональной деятельности.

Правильная организация физической культуры с учетом индивидуальных особенностей и при участии квалифицированных специалистов позволяет

достичь максимальных результатов в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.

4. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

Организм человека представляет собой сложную, целостную, саморегулирующуюся и саморазвивающуюся биологическую систему, все части которой находятся в постоянном взаимодействии друг с другом и с окружающей средой.

Понимание этих механизмов позволяет эффективно управлять своим здоровьем, повышать работоспособность и качество жизни. Особая роль принадлежит способности человека сознательно влиять на условия своего существования и улучшать их для укрепления здоровья и развития физических возможностей.

5. Здоровье человека и факторы его определяющие.

Здоровье человека — это комплексный процесс сохранения и развития психических и физиологических качеств, оптимальной работоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни.

Существует четыре основные группы факторов, влияющих на здоровье человека:

- ~ Социально-биологические факторы (пол, возраст, наследственность);
 - ~ Социально-экономические факторы (условия труда, бытовые условия, жилищные условия, образ жизни, материальное благосостояние);
 - ~ Природно-климатические факторы: (температура воздуха, влажность, уровень солнечной радиации, ландшафт и т.д.);
- Организационные (медицинские) факторы (Обеспеченность населения медицинской помощью, качество медицинской помощи и т.д.).

6. Здоровый образ жизни и его составляющие.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — это система правил и привычек человека, направленная на укрепление здоровья и профилактику заболеваний. Соблюдение принципов ЗОЖ позволяет значительно улучшить качество жизни, увеличить её продолжительность и укрепить как физическое, так и психическое здоровье.

ЗОЖ базируется на семи основных составляющих:

1. Правильное питание;
2. Физическая активность;
3. Гигиенический уход;
4. Режим дня;
5. Укрепление иммунитета;
6. Эмоциональный настрой;
7. Отсутствие вредных привычек.

7. Методы физического воспитания.

Методы физического воспитания — это способы применения физических упражнений для достижения оздоровительных и воспитательных целей. Все методы делятся на две основные группы:

1. Специфические методы (характерные только для физического воспитания):

Методы строго регламентированного упражнения — упражнения выполняются в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой

~ Игровой метод — использование упражнений в игровой форме

~ Соревновательный метод — применение упражнений в соревновательной форме

2. Общепедагогические методы (применяются во всех случаях обучения и воспитания):

- Словесные методы – описание, объяснение, беседа, разбор, лекция;
- Наглядные методы – метод непосредственной наглядности и методы опосредованной наглядности

Правильный выбор и сочетание различных методов физического воспитания позволяет достичь оптимальных результатов в развитии физических качеств и формировании двигательных навыков.

8. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Физическое воспитание играет важную роль в формировании психических качеств личности. Занятия спортом и физической культурой способствуют развитию различных психологических характеристик, которые положительно влияют на все сферы жизни человека.

Основные психические качества, формируемые в процессе физического воспитания:

- ~ Темперамент;

- ~ Характер;
- ~ Волевые качества;
- ~ Эмоциональная сфера;
- ~ Мотивация.

Командные виды спорта особенно эффективны для формирования психических качеств, так как:

- Учат взаимодействию с другими людьми;
- Помогают преодолевать трудности;
- Способствуют развитию уверенности в себе;
- Формируют навыки командной работы.

Все эти качества, сформированные в процессе физического воспитания, успешно переносятся в повседневную жизнь, положительно влияя на учебу, работу и семейные отношения. Регулярные занятия спортом помогают создать прочный фундамент для развития полноценной личности.

9. Общая физическая подготовка, цели и задачи.

Общая физическая подготовка (ОФП) — это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленный на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

Основная цель ОФП — повышение функциональных возможностей организма и общей работоспособности, создание базы для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Основные задачи ОФП:

- ~ Достижение гармоничного развития тела человека;
- ~ Приобретение общей выносливости;
- ~ Повышение быстроты выполнения разнообразных движений и общих скоростных способностей;
- ~ Увеличение подвижности основных суставов и эластичности мышц;
- ~ Улучшение ловкости в бытовых, трудовых и спортивных действиях;
- ~ Совершенствование координации простых и сложных движений;
- ~ Овладение умением выполнять движения без излишних напряжений и расслабляться.

10. Мотивация и выбор направленности самостоятельных занятий.

Мотивация к самостоятельным занятиям является ключевым фактором, определяющим успешность физической активности. Формирование устойчивых мотивов происходит под влиянием различных факторов:

- ~ Семейные традиции;
 - ~ Мода на здоровый образ жизни;
 - ~ Пропаганда ЗОЖ;
 - ~ Желание улучшить здоровье;
 - ~ Стремление к физическому совершенствованию.
- Особенности выбора вида спорта:

- При выборе вида спорта важно учитывать темперамент и психоэмоциональное состояние;
- Для коррекции телосложения рекомендуются: атлетическая гимнастика, шейпинг, аэробика;
- Для развития функциональных возможностей: бег, плавание, лыжи, велоспорт;
- Для активного отдыха: игровые виды спорта, единоборства.

11. Организация, содержание и методика самостоятельных занятий.

Организация, содержание и методика самостоятельных занятий.

Самостоятельные занятия могут проводиться в трех основных формах:

- ~ Утренняя гигиеническая гимнастика;
 - ~ Упражнения в течение дня;
 - ~ Самостоятельные тренировочные занятия.
- Организация занятий:
- ~ Оптимальная частота занятий: 2-7 раз в неделю по 1-1,5 часа.
 - ~ Лучшее время для тренировок: вторая половина дня, через 2-3 часа после обеда.

Методика построения занятий – каждое занятие состоит из трех частей:

1. Подготовительная часть (разминка);
2. Основная часть;
3. Заключительная часть;

Регулирование нагрузки осуществляется путем:

- Изменения исходных положений;
- Контроля амплитуды движений;
- Регулировки темпа;
- Изменения количества повторений;
- Включения разных мышечных групп;
- Контроля пауз между упражнениями;

Методические рекомендации:

- Постепенность увеличения нагрузки
- Систематичность занятий
- Индивидуализация нагрузки
- Комплексность воздействия
- Сознательность в выполнении упражнений

Условия проведения:

- Хорошо проветриваемые помещения
- Предпочтительно открытое пространство
- Возможность групповой тренировки (3-5 человек)

При правильной организации самостоятельных занятий можно достичь значительного улучшения физического состояния, укрепления здоровья и повышения работоспособности.

12. Планирование самостоятельных занятий.

Планирование занятий — это определение целей, выбор средств и методов, а также разработка программы тренировок.

Основные компоненты планирования:

- ~ Определение целей занятий;
- ~ Выбор средств и методов;
- ~ Разработка программы тренировок;
- ~ Учет индивидуальных особенностей.

Грамотное планирование и систематический самоконтроль являются ключевыми факторами успешных самостоятельных занятий физической культурой. При правильном подходе можно достичь поставленных целей, укрепить здоровье и повысить качество жизни.

13. Контроль эффективности самостоятельных занятий.

Контроль эффективности — это процесс оценки результатов тренировок, анализа их и корректировки тренировочного плана. Он необходим для достижения максимального результата и предотвращения негативных последствий.

Основные принципы контроля:

- ~ Систематичность — регулярные тренировки являются основой успеха;
- ~ Постепенность — начинать с небольшой нагрузки, постепенно увеличивая её;
- ~ Разнообразие — включение различных упражнений для развития всех групп мышц;
- ~ Контроль пульса — отслеживание частоты сердечных сокращений в заданных диапазонах;
- ~ Правильное питание — обеспечение организма необходимыми питательными веществами.

Самоконтроль включает:

- ~ Регулярное измерение пульса;
- ~ Наблюдение за самочувствием;
- ~ Контроль веса тела;
- ~ Оценка работоспособности;
- ~ Анализ восстановления после тренировок.

Эффективный контроль над самостоятельными занятиями позволяет достичь желаемых результатов, избежать травм и поддерживать здоровье на высоком уровне. При правильном подходе к контролю можно оптимизировать тренировочный процесс и сделать его максимально результативным.

14. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Студенческий спорт.

Основная цель массового спорта — укрепление здоровья, улучшение физического развития и обеспечение активного отдыха.

Основные задачи:

- ~ Повышение функциональных возможностей организма;
 - ~ Коррекция физического развития и телосложения;
 - ~ Увеличение общей и профессиональной работоспособности;
 - ~ Овладение жизненно необходимыми умениями и навыками;
 - ~ Рациональное проведение досуга;
 - ~ Достижение физического совершенства;
 - Спорт высших достижений
- Основная цель — достижение максимально возможных спортивных результатов и побед на крупнейших соревнованиях.

Особенности:

- ~ Формирование общенационального достояния через рекорды и победы;
- ~ Демонстрация наивысших достижений в функционировании организма;
- ~ Привлечение международной аудитории;
- ~ Укрепление авторитета страны на мировой арене;

Студенческий спорт

Организация занятий:

- ~ Регулярные тренировки во внеурочное время (10-25% студентов);
- ~ Возможность занятий в учебное время;
- ~ Свободный выбор вида спорта или системы физических упражнений;
- ~ Добровольная запись в спортивные группы.

Студенческий спорт играет важную роль в формировании здорового образа жизни молодежи, развитии физических качеств и социальных навыков, а также в подготовке будущих специалистов к профессиональной деятельности.

15. Производственная физическая культура.

Производственная физическая культура (ПФК) — это система методически обоснованных физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности.

Основная цель ПФК — способствовать укреплению здоровья и повышению эффективности труда. Достигается это за счет:

- ~ Расширения физиологически допустимых границ интенсивности труда;
- ~ Повышения индивидуальной производительности;
- ~ Улучшения физической подготовленности работников;

Основные задачи ПФК:

- Подготовка организма к оптимальному включению в профессиональную деятельность;
- Поддержание оптимального уровня работоспособности во время работы;
- Восстановление работоспособности после окончания работы;
- Активная психофизическая подготовка к выполнению отдельных видов профессиональной деятельности;

- Профилактика неблагоприятного влияния производственных факторов.
 Формы ПФК
 - ~ В рабочее время:
 - ~ Производственная гимнастика;
 - ~ Профессионально-прикладная физическая подготовка.
 - В свободное время:
 - ~ Оздоровительно-восстановительные процедуры;
 - ~ Профилактические физические упражнения;
 - ~ Занятия в спортивных секциях.

Организационно-методическое обеспечение контроля учебных достижений

Методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся (СРО) направлена на закрепление и углубление освоенного учебного материала, развитие практических умений и навыков.

Виды СРО:

- самостоятельное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений(ОРУ);
- самостоятельное изучение разделов;
- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий);

- подготовка к практическим занятиям;
- подготовка к тестированию;
- подготовка к итоговому контролю.

В ходе изучения дисциплины предусмотрено выполнение самостоятельной работы в следующих формах:

- выполнение рефератов на заданные темы
- выполнение комплекса ОРУ
- составление плана развития физического качества – силы
- составление плана развития физического качества – выносливости
- составление плана развития физического качества – быстроты
- составление плана развития физического качества – гибкости
- составление плана развития физического качества ловкости

Контроль за самостоятельной работой обучающихся проходит на семинарских занятиях в формах, предусмотренных планом самостоятельной работы.