

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Чотчаева Марина Юрьевна
Должность: И.о. директора
Дата подписания: 19.05.2022 14:23:24
Уникальный программный ключ:
a61adf3818e92721f893b0cf41c73ce0cb02ec1a

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

Филиал

государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Ставропольский государственный педагогический институт» в г. Ессентуки

Кафедра физической культуры

Утверждена
Заведующий кафедрой
доцент Е.Н.Алексеева
протокол №1 от 1 сентября 2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

Уровень основной профессиональной образовательной программы бакалавриат

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) «Физическая культура»

Форма обучения заочная

Срок освоения ОПОП 4 года 6 месяцев

Год начала обучения 2020

Ессентуки, 2020 г.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с учебным
планом по соответствующей образовательной программе

Автор-разработчик

Алексеева Е.Н., канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры
физической культуры

ФИО, должность, ученая степень, звание

«Согласовано»

Заведующий выпускающей кафедры физической культуры

Алексеева Е.Н., канд. пед. наук, доцент

ФИО, ученая степень, звание, подпись

«Согласовано»

Заведующий библиотекой

Бельдиева Т.В.

ФИО, подпись

«01» сентября 2020 г.

«01» сентября 2020 г.

Содержание

1. Цель и задачи, дисциплины	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	4
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине	4
4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	6
5. Содержание дисциплины по разделам (темам) и видам занятий	7
6. Контроль качества освоения дисциплины	11
7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины	11
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы	11
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины	12
Приложение 1. Методические материалы	14
Приложение 2. Оценочные материалы	22

1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование у обучающихся универсальных компетенций в области физической культуры и спорта, а также приобретение умений и способностей направленного использования разнообразных средств физического воспитания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- содействие у обучающихся развитию готовности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- понимание роли и значение физической культуры и спорта в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности, укреплении здоровья;-
- знание научно- биологических, педагогических и практических основ физической культуры и спорта, здорового образа жизни;
- приобретение обучающимися системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств обучающихся (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части модуля здоровья и безопасности жизнедеятельности учебного плана.

Для освоения учебного материала по дисциплине используются знания, умения, навыки, сформированные в процессе изучения дисциплин «Возрастная анатомия, физиология и анатомия», «Основы медицинских знаний», «Физическая культура и спорт».

Знания, умения, навыки, сформированные в процессе изучения дисциплины необходимы для освоения следующих дисциплин «Общая физическая подготовка», «спортивные игры», «Безопасность жизнедеятельности», а также для прохождения учебной и производственной практик.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
<i>Универсальные компетенции</i>		
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности	знать значение основных показателей физического развития, функциональной подготовленности, на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности, правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту; уметь применять знание методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта; владеть основами планирования и проведения занятий по физической культуре; основами контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования

	<p>УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.</p>	<p>знать требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности обучающихся;</p> <p>уметь самостоятельно проводить занятия по общей физической подготовке; оценивать уровень физической подготовленности обучающихся; определять и учитывать величину нагрузки на занятиях;</p> <p>владеть технологией самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности, приемами и технологией правил техники безопасности при выполнении упражнений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств обучающихся (с выполнением установленных нормативов по общей физической подготовке)</p>
	<p>УК-7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p>	<p>знать теоретические основы значения физической культуры и спорта и использования средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; особенности эффективного выполнения двигательных действий на занятиях по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта;</p> <p>уметь применять меры профилактики травматизма в быту и профессиональной деятельности;</p> <p>владеть техникой основных двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов</p>
	<p>УК-7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.</p>	<p>знать теоретические подходы к безопасной организации и проведению занятий физической культурой и спортом, формированию физических качеств и двигательных навыков;</p> <p>особенности эффективного выполнения двигательных действий на занятиях по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта;</p> <p>уметь учитывать индивидуальные физические возможности для безопасной организации и проведения занятий физической культурой и спортом; правовые и</p>

		организационные нормы поддержания нормативного уровня физической подготовленности владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, навыками применения основных форм и методов физического воспитания с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.
--	--	--

4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц (72 академических часа), включая промежуточную аттестацию зачет

Вид учебной работы		Всего часов	Курс 1			
			Зимняя сессия			
Контактные часы	Всего:	8,3	8,3			
	Лекции (Лек)	2	2			
	Практические занятия (в т.ч. семинары) (Пр/Сем)	6	6			
	Лабораторные занятия (Лаб)					
	Индивидуальные занятия (ИЗ)					
Промежуточная аттестация	Зачет, зачет с оценкой, экзамен (КПА)	0,3	0,3			
	Консультация к экзамену (Конс)					
	Курсовая работа (Кр)					
Самостоятельная работа студентов, в т.ч. с использованием электронного обучения (СР)		63,7	63,7			
Подготовка к экзамену (Контроль)						
Вид промежуточной аттестации		зачет	зачет			
Общая трудоемкость (по плану)		72	72			

5. Содержание дисциплины по разделам (темам) и видам занятий

Наименование раздела (темы) дисциплины	Лекции	Практические занятия (в т.ч. семинары)	Лабораторные занятия	СРС	Промежуточная аттестация	Всего	Планируемые результаты обучения	Формы текущего контроля
Зимняя сессия 1 курса								
Тема 1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества Содержание: Физическая культура как часть культуры общества и	2			7		9	УК-7	тест

специфическая сфера человеческой деятельности. современное состояние физической культуры и спорта. ФЗ № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Социальные функции физической культуры Физическая культура как фактор обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, сохранения и укрепления здоровья							
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры Содержание: организм человека как 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. Социально-психологические основы физического развития и воспитания личности.			7			7	УК-7 тест
Тема 3. Формирование основ здорового образа жизни средствами физической культуры Содержание: здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Основы здорового образа жизни, его составляющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Формирование устойчивой мотивации к ведению ЗОЖ Самоорганизация и саморазвитие, здоровьесбережение в физическом воспитании. Современные двигательные оздоровительные системы и их разновидности		2	7			9	УК-7 реферат
Тема 4. Психофизиологические причины развития утомления в физическом и умственном труде. Содержание: психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики, повышение эффективности учебного труда. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.			7			7	УК-7 тест

<p>Тема 5. Профилактика вредных привычек у молодежи Содержание: вредные привычки и их влияние на здоровье человека, основные причины возникновения вредных привычек. Основные симптомы распространенных заболеваний и меры их профилактики, основы оказания первой помощи при неотложных состояниях. Роль и значение физической культуры и спорта в профилактике профессиональных заболеваний.</p>				7	7	УК-7	тест
<p>Тема 6. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Содержание: методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. общая физическая и спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами ФК и спорта в студенческом возрасте</p>	2		7		9	УК-7	тест
<p>Тема 7. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования и воспитания личности Содержание: физическая культура как учебная дисциплина высшего образования и воспитания личности.. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Формы физического воспитания студентов. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Здоровьесберегающие технологии в области физической культуры. «Всероссийский комплекс ГТО в системе физического воспитания студентов»</p>	2		7		9	УК-7	презентация
<p>Тема 8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Содержание: самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом как обязательная составная часть здорового образа жизни студентов</p>			7		7	УК-7	тест

методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Использование функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Контроль и самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями								
Тема 9. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Содержание: массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества. Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий. Требования спортивной классификации и правил соревнований по избранному виду спорта. 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.				7,7		7,7	УК-7	Тесты Собесе довани е
Форма промежуточной аттестации зачет					0,3	0,3		
Всего за сессию	2	6		63,7	0,3	72		
ИТОГО за зимнюю сессию	2	6		63,7	0,3	72		

Планы проведения учебных занятий отражены в методических материалах (Приложение 1.).

6. Контроль качества освоения дисциплины

Контроль качества освоения учебного материала по дисциплине проводится в форме текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ГБОУ ВО СГПИ и его филиалах», «Положением о рейтинговой системе учета учебных достижений студентов в ГБОУ ВО СГПИ».

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений требованиям образовательной программы используются оценочные материалы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестаций (Приложение 2).

Уровень сформированности компетенции			
не сформирована	сформирована частично	сформирована в целом	сформирована полностью
«Не зачтено»	«Зачтено»		
«Неудовлетворительно»	«Удовлетворительно»	«Хорошо»	«Отлично»
Описание критериев оценивания			
<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - существенные пробелы в знаниях учебного материала; - допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий; - непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета; - отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины; - отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности. 	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; - неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; - недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины; - умение без грубых ошибок решать практические задания. 	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания теоретического материала. - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития; - правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы; - умение решать практические задания, которые следует выполнить; - владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины; Возможны незначительные неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы. 	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории; - логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора; - умение решать практические задания; - наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам; - свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.

7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

Учебно-методическое обеспечение дисциплины включает рабочую программу дисциплины, методические материалы, оценочные материалы.

Полный комплект методических документов размещен на ЭИОС ГБОУ ВО СГПИ.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся включает: учебники, учебные пособия, электронные образовательные ресурсы, методические материалы.

Самостоятельная работа обучающихся является формой организации образовательного процесса по дисциплине и включает следующие виды: поиск (подбор) и обзор научной и учебной литературы, электронных источников информации по изучаемой теме; работа с конспектом лекций, со словарями и справочниками, статьями (конспектирование); подготовка реферата; подготовка к практическим; подготовка к экзамену.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература:

1. Замогильнов, А.И. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс] / А.И. Замогильнов. — Шуя : Издательство Шуйского филиала ИвГУ, 2017. — 289 с. // ЭБС «Руконт» — ISBN 978-5-86229-407-1. — Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/581013>
2. Шиндина, И.В. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие / И.В. Шиндина, Е.А. Шуляева. — Электрон. дан. — Саранск : МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2015. — 203 с. // ЭБС «Лань» — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/74503>

Дополнительная литература:

1. История и развитие теоретико-методических основ физической культуры и спорта [Электронный ресурс] / А. В. Стрельников, А. В. Комарова. — Изд. 2-е, перераб. и доп. — Улан-Удэ : Бурятский государственный университет, 2013. — 64 с. // ЭБС «Руконт» — Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/234877>
2. Макеева, В.С. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс] / В.С. Макеева. — Орел : ОрелГТУ, 2009. — 161 с. — 160 с. // ЭБС «Руконт» — Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/14205>
3. Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учебно-методическое пособие / В.Н. Шебеко. — Электрон.дан. — Минск : "Вышэйшая школа", 2015. — 287 с. // ЭБС «Лань». — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/65332>

Периодические издания:

1. Научный журнал «Теория и практика физической культуры» [http://www.teoriya.ru/ru/node/9033 - 2003-2017](http://www.teoriya.ru/ru/node/9033-2003-2017). - №1-12
2. Научный журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» <http://sportlib.info/Press/FKVOT/>. - 2003. - № 3-4; 2004. - № 1-6; 2005. - № 1-3; 2006-2009. - № 1-6; 2010. - № 4-6; 2011–2015. - № 1-6; 2016. - № 1-3
3. Научный журнал «Адаптивная физическая культура». -2015-2018. - № 1-4

Интернет-ресурсы:

ЭБС

1. ЭБС «Национальный цифровой ресурс «Руконт». <https://rucont.ru/>
2. ЭБС «Лань». <https://e.lanbook.com/>
3. Национальная электронная библиотека (НЭБ). <https://нэб.рф>
4. ЭБС «Юрайт» <https://biblio-online.ru/>
5. ЭБС «Айбукс.ру.» <https://ibooks.ru/home.php?routine=bookshelf>
6. ЭБС Бук он лайм. <http://book-online.com.ua/>

ЭОР

1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. <http://window.edu.ru/catalog/>
2. Словари и энциклопедии. <https://dic.academic.ru/>
4. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. http://fcior.edu.ru/catalog/srednee_obshee

5. Сайт Единой коллекции цифровых образовательных ресурсов. <http://school-collection.edu.ru/>
6. Научная электронная библиотека eLibrary.ru. <https://elibrary.ru/>
7. «Научная электронная библиотека «Киберленинка». <https://cyberleninka.ru/>
8. Государственная публичная научно-техническая библиотека России. Ресурсы открытого доступа. <http://www.gpntb.ru/elektronnye-resursy-udalennogo-dostupa/1874-1024.html>.
9. Единая цифровая коллекция первоисточников научных работ удостоверенного качества «Научный архив». <https://научныйархив.рф>
10. Электронная база данных Университетская информационная система Россия (УИС РОССИЯ)
11. Библиотека академии наук (БАН). Ресурсы открытого доступа. http://www.rasl.ru/e_resours/resursy_otkrytogo_dostupa.php

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Занятия, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по дисциплине проводятся в учебных аудиториях, укомплектованных типовой мебелью для обучающихся и преподавателя, техническими и мультимедийными средствами обучения, включенными в локальную сеть вуза и с доступом к информационным ресурсам сети Интернет.

Рабочие места для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза.

Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение:

1. Пакет программного обеспечения общего назначения Microsoft Office (MS Word, MS Microsoft Excel, MS PowerPoint).
2. Adobe Acrobat Reader.
3. Браузер (Internet Explorer, Mozilla Firefox, Google Chrome, Опера и др.).
4. Программа тестирования Айрен.

Лист изменений рабочей программы дисциплины

№ п\п	Содержание изменений	Реквизиты документа об утверждении изменений	Дата внесения изменений
1.	Утверждена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование № 121 от 22.02.2018 г.	Протокол заседания кафедры от «31» августа 2019 г. № 2	31.08.2019 г
2.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Актуализирована в части лицензионного обеспечения в связи с его ежегодным обновлением.	Протокол заседания кафедры от «1» сентября 2020 г. № 1	01.09.2020 г.

Методические материалы по дисциплине «Физическая культура и спорт»

1. Планы лекционных занятий и методические рекомендации

Тема 1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества

Вопросы:

1. Физическая культура как часть культуры общества и специфическая сфера человеческой деятельности
2. Современное состояние физической культуры и спорта. ФЗ № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Социальные функции физической культуры
4. Физическая культура как фактор обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, сохранения и укрепления здоровья

2. Планы практических занятий и методические рекомендации

Тема 3. Формирование основ здорового образа жизни средствами физической культуры

Групповое занятие со студентами под руководством преподавателя

Вопросы для обсуждения:

1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
2. Основы здорового образа жизни, его составляющие.
3. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образ жизни.
4. Самоорганизация и саморазвитие, здоровьесбережение в физическом воспитании.
5. Современные двигательные оздоровительные системы и их разновидности

Тема 6. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

Групповое занятие со студентами под руководством преподавателя

Вопросы для обсуждения:

1. Методические принципы физического воспитания.
2. Методы физического воспитания.
3. Основы обучения движениям.
4. Основы совершенствования физических качеств.
5. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания
6. Общая физическая и спортивная подготовка, ее цели и задачи.
7. Структура подготовленности спортсмена.
8. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами ФК и спорта в студенческом возрасте

Тема 7. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования и воспитания личности

Групповое занятие со студентами под руководством преподавателя

Вопросы для обсуждения:

1. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования и воспитания личности.
2. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
3. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
4. Формы физического воспитания студентов.
5. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям.
6. Здоровьесберегающие технологии в области физической культуры.
7. Всероссийский комплекс ГТО в системе физического воспитания студентов

2.1. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

Материал, выносимый на практические занятия, должен быть приближен к реальной профессиональной деятельности студентов; подобран с опорой на знания и умения уже сформированные у студентов на предшествующих занятиях по данной или предшествующей

дисциплине, сочетает в себе элементы теоретического и практического обучения; стимулирует интерес к изучению дисциплины.

При проведении практических занятий могут использоваться такие формы работы как индивидуальная работа студента, работа в группах, ролевые и деловые игры, дискуссия, проектные работы, кейс-метод, «мозговой штурм» и т.п.

При подготовке к практическим занятиям студент должен уметь самостоятельно пополнять и обновлять знания, вести поиск необходимых учебных материалов. Поэтому преподавателю необходимо развивать навыки самостоятельной работы, стимулировать профессиональный рост студентов, воспитывать их творческую активность и инициативу.

Подготовка к практическим занятиям включает самостоятельную работу, в процессе которой предполагаются такие формы работы, как:

- индивидуальные занятия (домашние занятия);
- изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции);
- изучение рекомендуемых литературных источников;
- использование аудио- и видеозаписи;
- работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet;
- составление плана и тезисов ответа на практическом занятии;
- составление схем, таблиц для систематизации учебного материала;
- подготовка презентаций;
- - написание рефератов;
- составление глоссария;
- работа с компьютерными программами;
- подготовка к зачету.

Виды заданий для подготовки к практическим занятиям, их содержание могут иметь вариативный и дифференцированный характер, учитывать специфику специальности, изучаемой дисциплины, индивидуальные особенности студента.

Методическими материалами, направляющими подготовку студентов к практическим занятиям являются:

- рабочая программа по дисциплине;
- методические указания по выполнению различных видов работ.

Следует правильно организовать свои занятия по времени: 50 минут - работа, 5-10 минут - перерыв; после 3 часов работы перерыв - 20-25 минут. Иначе нарастающее утомление повлечет неустойчивость внимания. Очень существенным фактором, влияющим на повышение умственной работоспособности, являются систематические занятия физической культурой. Организация активного отдыха предусматривает чередование умственной и физической деятельности, что полностью восстанавливает работоспособность человека.

2.2.Методические указания по работе с научной литературой

При работе с книгой необходимо подобрать литературу, научиться правильно ее читать, вести записи. Для подбора литературы в библиотеке используются алфавитный и систематический каталоги.

Важно помнить, что рациональные навыки работы с книгой - это всегда большая экономия времени и сил.

Правильный подбор учебников рекомендуется преподавателем, читающим лекционный курс. Необходимая литература может быть также указана в методических разработках по данному курсу.

Изучая материал по учебнику, следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего, описывая на бумаге все выкладки и вычисления (в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода).

При изучении любой дисциплины большую и важную роль играет самостоятельная индивидуальная работа.

Особое внимание следует обратить на определение основных понятий курса. Студент должен подробно разбирать примеры, которые поясняют такие определения, и уметь строить аналогичные примеры самостоятельно. Нужно добиваться точного представления о том, что изучаешь. Полезно составлять опорные конспекты. При изучении материала по учебнику полезно в тетради (на специально отведенных полях) дополнять конспект лекций. Там же следует отмечать вопросы, выделенные студентом для консультации с преподавателем.

Выводы, полученные в результате изучения, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы они при перечитывании записей лучше запоминались.

Опыт показывает, что многим студентам помогает составление листа опорных сигналов, содержащего важнейшие и наиболее часто употребляемые формулы и понятия. Такой лист помогает запомнить формулы, основные положения лекции, а также может служить постоянным справочником для студента.

Правила самостоятельной работы с литературой

Как уже отмечалось, самостоятельная работа с учебниками и книгами (а также самостоятельное теоретическое исследование проблем, обозначенных преподавателем на лекциях) – это важнейшее условие формирования у себя научного способа познания. Основные советы здесь можно свести к следующим:

- Составить перечень книг, с которыми Вам следует познакомиться.
- Сам такой перечень должен быть систематизированным (что необходимо для семинаров, что для экзаменов, что пригодится для написания курсовых и дипломных работ, а что Вас интересует за рамками официальной учебной деятельности, то есть что может расширить Вашу общую культуру...).
- Обязательно выписывать все выходные данные по каждой книге (при написании курсовых и дипломных работ это позволит очень сэкономить время).
- Разобраться для себя, какие книги (или какие главы книг) следует прочитать более внимательно, а какие – просто просмотреть.
- При составлении перечней литературы следует посоветоваться с преподавателями и научными руководителями (или даже с более подготовленными и эрудированными сокурсниками), которые помогут Вам лучше сориентироваться, на что стоит обратить большее внимание, а на что вообще не стоит тратить время...
- Естественно, все прочитанные книги, учебники и статьи следует конспектировать, но это не означает, что надо конспектировать «все подряд»: можно выписывать кратко основные идеи автора и иногда приводить наиболее яркие и показательные цитаты (с указанием страниц).
- Если книга – Ваша собственная, то допускается делать на полях книги краткие пометки или же в конце книги, на пустых страницах просто сделать свой «предметный указатель», где отмечаются наиболее интересные для Вас мысли и обязательно указываются страницы в тексте автора (это очень хороший совет, позволяющий экономить время и быстро находить «избранные» места в самых разных книгах).
- Если Вы раньше мало работали с научной литературой, то следует выработать в себе способность «воспринимать» сложные тексты; для этого лучший прием – научиться «читать медленно», когда Вам понятно каждое прочитанное слово (а если слово незнакомое, то либо с помощью словаря, либо с помощью преподавателя обязательно его узнать).

Чтение научного текста является частью познавательной деятельности. Ее цель – извлечение из текста необходимой информации. От того, насколько осознанно читающим собственная внутренняя установка при обращении к печатному слову (найти нужные сведения, усвоить информацию полностью или частично, критически проанализировать материал и т.п.), во многом зависит эффективность осуществляемого действия.

Выделяют четыре основные установки в чтении научного текста:

1. информационно-поисковый (задача – найти, выделить искомую информацию)
2. усваивающая (усилия читателя направлены на то, чтобы как можно полнее осознать и запомнить как сами сведения излагаемые автором, так и всю логику его рассуждений)
3. аналитико-критическая (читатель стремится критически осмыслить материал, проанализировав его, определив свое отношение к нему)
4. творческая (создает у читателя готовность в том или ином виде – как отправной пункт для своих рассуждений, как образ для действия по аналогии и т.п. – использовать суждения автора, ход его мыслей, результат наблюдения, разработанную методику, дополнить их, подвергнуть новой проверке).

С наличием различных установок обращения к научному тексту связано существование и нескольких видов чтения:

1. библиографическое – просматривание карточек каталога, рекомендательных списков, сводных списков журналов и статей за год и т.п.;
2. просмотровое – используется для поиска материалов, содержащих нужную информацию, обычно к нему прибегают сразу после работы со списками литературы и ката-логами, в результате такого просмотра читатель устанавливает, какие из источников будут использованы в дальнейшей работе;

3. ознакомительное – подразумевает сплошное, достаточно подробное прочтение отобранных статей, глав, отдельных страниц, цель – познакомиться с характером информации, узнать, какие вопросы вынесены автором на рассмотрение, провести сортировку материала;

4. изучающее – предполагает доскональное освоение материала; в ходе такого чтения проявляется доверие читателя к автору, готовность принять изложенную информацию, реализуется установка на предельно полное понимание материала;

5. аналитико-критическое и творческое чтение – два вида чтения близкие между собой тем, что участвуют в решении исследовательских задач. Первый из них предполагает направленный критический анализ, как самой информации, так и способов ее получения и подачи автором; второе – поиск тех суждений, фактов, по которым или в связи с которыми, читатель считает нужным высказать собственные мысли.

Из всех рассмотренных видов чтения основным для студентов является изучающее – именно оно позволяет в работе с учебной литературой накапливать знания в различных областях. Вот почему именно этот вид чтения в рамках учебной деятельности должен быть освоен в первую очередь. Кроме того, при овладении данным видом чтения формируются основные приемы, повышающие эффективность работы с научным текстом.

Основные виды систематизированной записи прочитанного:

1. Аннотирование – предельно краткое связное описание просмотренной или прочитанной книги (статьи), ее содержания, источников, характера и назначения;

2. Планирование – краткая логическая организация текста, раскрывающая содержание и структуру изучаемого материала;

3. Тезирование – лаконичное воспроизведение основных утверждений автора без привлечения фактического материала;

4. Цитирование – дословное выписывание из текста выдержек, извлечений, наиболее существенно отражающих ту или иную мысль автора;

5. Конспектирование – краткое и последовательное изложение содержания прочитанного.

Конспект – сложный способ изложения содержания книги или статьи в логической последовательности. Конспект аккумулирует в себе предыдущие виды записи, позволяет всесторонне охватить содержание книги, статьи. Поэтому умение составлять план, тезисы, делать выписки и другие записи определяет и технологию составления конспекта.

Методические рекомендации по составлению конспекта:

1. Внимательно прочитайте текст. Уточните в справочной литературе непонятные слова. При записи не забудьте вынести справочные данные на поля конспекта;

2. Выделите главное, составьте план;

3. Кратко сформулируйте основные положения текста, отметьте аргументацию автора;

4. Законспектируйте материал, четко следуя пунктам плана. При конспектировании старайтесь выразить мысль своими словами. Записи следует вести четко, ясно.

5. Грамотно записывайте цитаты. Цитируя, учитывайте лаконичность, значимость мысли.

В тексте конспекта желательно приводить не только тезисные положения, но и их доказательства. При оформлении конспекта необходимо стремиться к емкости каждого предложения. Мысли автора книги следует излагать кратко, заботясь о стиле и выразительности написанного. Число дополнительных элементов конспекта должно быть логически обоснованным, записи должны распределяться в определенной последовательности, отвечающей логической структуре произведения. Для уточнения и дополнения необходимо оставлять поля.

2.3. Методические указания по выполнению презентаций

1) необходимо соблюдать регламент, оговоренный преподавателем при получении задания, количество иллюстрационного материала слайд-презентации должно быть достаточным, но не чрезмерным;

2) работа студента над докладом-презентацией включает отработку навыков ораторского искусства студентом и умения привлечь внимание аудитории к своему выступлению;

3) местоимение «я» при представлении презентации употреблять не принято, лучше его избегать и свое мнение выражать обезличенно. Вместо «я думаю», «я считаю» следует употреблять выражения: «думается, что...», «есть основания предполагать, что...», «логично предположить, что...»;

4) существуют неписанные нормы употребления цитат в тексте презентаций: на одной странице их не должно быть более одной;

5) студент в ходе работы по подготовке слайд-презентации отрабатывает умение ориентироваться в материале и отвечать на дополнительные вопросы студентов-слушателей в аудитории;

6) студент в ходе работы по подготовке слайд-презентации отрабатывает умение самостоятельно обобщить материал и сделать выводы в заключении;

7) текстовый материал презентации должен быть хорошо читаем;

8) дизайн слайдов должен быть официально-деловым.

2.4. Методические указания по выполнению рефератов

Реферат — письменная работа по определенной научной проблеме, краткое изложение содержания научного труда или научной проблемы. Он является действенной формой самостоятельного исследования научных проблем на основе изучения текстов, специальной литературы, а также на основе личных наблюдений, исследований и практического опыта. Реферат помогает выработать навыки и приемы самостоятельного научного поиска, грамотного и логического изложения избранной проблемы и способствует приобщению студентов к научной деятельности.

Последовательность работы:

- выбор и формулирование проблемы, разработка плана исследования и предварительного плана реферата;

- сбор и изучение исходного материала, поиск литературы;

- анализ собранного материала, теоретическая разработка проблемы;

- сообщение о предварительных результатах исследования;

- литературное оформление исследовательской проблемы;

обсуждение работы (на семинаре, в студенческом научном обществе, на конференции и т.п.).

План реферата характеризует его содержание и структуру. Он должен включать в себя:

- введение, где обосновывается актуальность проблемы, ставятся цель и задачи исследования;

- основная часть, в которой раскрывается содержание проблемы;

- заключение, где обобщаются выводы по теме и даются практические рекомендации.

Поиск и изучение литературы.

Для выявления необходимой литературы следует обратиться в библиотеку или к преподавателю. Подбранную литературу следует зафиксировать согласно ГОСТ по библиографическому описанию произведений печати. Подбранная литература изучается в следующем порядке:

- знакомство с литературой, просмотр ее и выборочное чтение с целью общего представления проблемы и структуры будущей научной работы;

- исследование необходимых источников, сплошное чтение отдельных работ, их изучение, конспектирование необходимого материала (при конспектировании необходимо указывать автора, название работы, место издания, издательство, год издания, страницу);

- обращение к литературе для дополнений и уточнений на этапе написания реферата. Для разработки реферата достаточно изучение 4-5 важнейших статей по избранной проблеме. При изучении литературы необходимо выбирать материал, не только подтверждающий позицию автора реферата, но и материал для полемики.

Обработка материала.

При обработке полученного материала автор должен:

- систематизировать его по разделам;

- выдвинуть и обосновать свои гипотезы;

- определить свою позицию, точку зрения по рассматриваемой проблеме;

- уточнить объем и содержание понятий, которыми приходится оперировать при разработке темы;

- сформулировать определения и основные выводы, характеризующие результаты исследования;

- окончательно уточнить структуру реферата.

Оформление реферата.

При оформлении реферата рекомендуется придерживаться следующих правил:

- следует писать лишь то, чем автор хочет выразить сущность проблемы, ее логику;

- писать последовательно, логично, доказательно (по схеме: тезис – обоснование – вывод);
- соблюдать правила грамматики, писать осмысленно, не злоупотребляя наукообразными выражениями.

При изложении материала необходимо придерживаться принятого плана.

3. Задания для самостоятельной работы

Виды самостоятельной работы студентов, обеспечивающие реализацию цели и решение задач данной дисциплины:

- подготовка к практическим занятиям;
- изучение тем в рамках самостоятельной работы;
- подготовка и сдача зачета.

Самостоятельная работа студентов должна способствовать более глубокому усвоению изучаемой дисциплины, формировать навыки исследовательской работы и ориентировать студентов на приобретение навыков применения теоретических знаний на практике.

К теме 1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества

1. Проработка учебного материала (по конспектам лекций, учебной и научной литературе). Работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet. Работа с тестами и вопросами для самопроверки

2. Проработать основные термины, изложенные в Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

Вопросы для самопроверки:

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Современное состояние физической культуры и спорта. ФЗ № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Физическая культура личности.
5. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни
6. Социальные функции физической культуры
7. Физическая культура как фактор обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, сохранения и укрепления здоровья

К теме 2. Социально-биологические основы физической культуры

1. Проработка учебного материала (по конспектам лекций, учебной и научной литературе, Интернет-источникам). Работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet, работа с тестами и вопросами для самопроверки.

2. Составить классификацию физических упражнений

3. Законспектировать и изучить основные показатели физического развития и функциональных способностей человека и методики их определения. Уметь применять на практике простейшие методики оценки.

Вопросы для самопроверки:

1. Организм человека как саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
2. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма
3. Социально-психологические основы физического развития и воспитания личности.
4. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

К теме 3. Формирование основ здорового образа жизни средствами физической культуры

1. Проработка учебного материала (по конспектам лекций, учебной и научной литературе, Интернет-источникам). Работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet. Работа с тестами и вопросами для самопроверки. подготовка сообщения (реферата)

2. Провести анализ научных публикаций и электронных источников информации по выявлению различных подходов к определению понятия «здоровый образ жизни» и сделать краткий заключительный обзор.

3. Составить комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики и упражнений оздоровительной направленности

4. Составить индивидуальную программу оздоровительных мероприятий

Вопросы для самопроверки:

- 1.Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
- 2.Основы здорового образа жизни, его составляющие.
- 3.Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образ жизни.
- 4.Самоорганизация и саморазвитие, здоровьесбережение в физическом воспитании.
- 5.Современные двигательные оздоровительные системы и их разновидности

К теме 4. Психофизиологические причины развития утомления в физическом и умственном труде

1.Проработка учебного материала (по конспектам лекций, учебной и научной литературе, интернет-источникам). Работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet. Работа с тестами и вопросами для самопроверки

2.Ознакомиться с понятийным аппаратом (терминология).

Вопросы для самопроверки:

- 1.Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающегося.
- 2.Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, повышение эффективности учебного труда обучающегося.
3. Основные причины изменения состояния обучающихся в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления

К теме 5. Профилактика вредных привычек у молодежи

Проработка учебного материала (по конспектам лекций, учебной и научной литературе, интернетисточникам). Работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet. Работа с тестами и вопросами для самопроверки

Вопросы для самопроверки:

- 1.Вредные привычки и их влияние на здоровье человека, основные причины возникновения вредных привычек.
- 2.Основные симптомы распространенных заболеваний и меры их профилактики, основы оказания первой помощи при неотложных состояниях.
- 3.Роль и значение физической культуры и спорта в профилактике профессиональных заболеваний

К теме 6. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

Проработка учебного материала (по конспектам лекций, учебной и научной литературе, Интернет-источникам). Работа с тестами и вопросами для самопроверки.

1.Провести анализ общей и спортивной физической подготовки, их целей и задач. Ознакомиться с зонами и интенсивностью физических нагрузок, значениями мышечной релаксации, возможностью и условиями коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

2. Изучить определение, понятия ППФП, ее цели, задачи, средства, место ППФП в системе физического воспитания студентов, методику подбора средств ППФП, организацию, формы и средства ППФП студентов в вузе.

3. Подготовить карту собственного здоровья (самооценка)

Вопросы для самопроверки:

- 1.Общая физическая и спортивная подготовка, ее цели и задачи.
2. Профессионально-прикладная физическая подготовка
- 3.Структура подготовленности спортсмена.
- 4.Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами ФК и спорта в студенческом возрасте

К теме 7. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования и воспитания личности

1.Проработка учебного материала (по конспектам лекций, учебной и научной литературе, Интернет-источникам). Работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet . Работа с тестами и вопросами для самопроверки. подготовка презентации на тему «Всероссийский комплекс ГТО в системе физического воспитания студентов»

2.Изучить комплекс ГТО – как основу всесторонне развитого человека, организацию, формы и

средства занятий ГТО студентами. Какое место занимает комплекс ГТО в системе физического воспитания студентов

Вопросы для самопроверки:

- 1.Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования и воспитания личности.
- 2.Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
- 3.Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
- 4.Формы физического воспитания студентов.
- 5.Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям.
- 6.Здоровьесберегающие технологии в области физической культуры.
7. Всероссийский комплекс ГТО в системе физического воспитания студентов

К теме 8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

- 1.Проанализировать мотивацию самостоятельных занятий.

Изучить формы и содержание самостоятельных занятий, организацию самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности, характер содержания занятий в зависимости от возраста, с учетом особенностей самостоятельных занятий для женщин и лиц разного возраста.

Вопросы для самопроверки:

- 1.Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- 2.Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.
- 3.Основа методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- 4.Использование функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
- 5.Контроль и самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями

К теме 9. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

- 1.Проработка учебного материала (по конспектам лекций, учебной и научной литературе, интернетисточникам). Работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet Работа с тестами и вопросами для реферата, зачета.
- 2.Работа с нормативными документами. Ознакомиться с Единой всероссийской спортивной классификацией.
- 3.Составить разминку соответствующую избранному виду спорта.

Вопросы для самопроверки:

- 1.Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
- 2.Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества.
- 3.Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений.
4. Требования спортивной классификации и правил соревнований по избранному виду спорта.
- 5.Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Система студенческих спортивных соревнований.
6. Общественные студенческие спортивные организации.

Оценочные материалы по дисциплине «Физическая культура и спорт»

1. Оценочные материалы для текущего контроля

1.1. Вопросы для собеседования

Тема 1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества

Вопросы для самоконтроля:

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Физическая культура личности.
5. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни
6. Ценности физической культуры.
7. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования и воспитания личности.
8. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
9. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. 1
0. Нормы ГТО для мужчин и женщин.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

Вопросы для самоконтроля

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
2. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
3. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
4. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
5. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента

Вопросы для самоконтроля

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

Тема 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Вопросы для самоконтроля

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
2. Формы и содержание самостоятельных занятий.
3. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
4. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.
5. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
6. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
7. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
8. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
9. Гигиена самостоятельных занятий. 1
0. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
11. Участие в спортивных соревнованиях.

Тема 5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

Вопросы для самоконтроля

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

Тема 6. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Вопросы для самоконтроля

1. Методические принципы физического воспитания.
2. Методы физического воспитания.
3. Основы обучения движениям.
4. Основы совершенствования физических качеств.
5. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, её цели и задачи.
6. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, её цели и задачи.
7. Структура подготовленности спортсмена.
8. Зоны и интенсивность физических нагрузок.
9. Значение мышечной релаксации.
10. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
11. Формы занятий физическими упражнениями.
12. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям.
13. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

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

Вопросы для самоконтроля

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

Тема 8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Вопросы для самоконтроля

1. Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом как обязательная составная часть здорового образа жизни студентов.
2. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
3. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.
4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
5. Использование функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
6. Контроль и самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями

Тема 9. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

Вопросы для самоконтроля

1. Краткая историческая справка по выбранному виду спорта.
2. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
3. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
4. Возможные формы организации тренировки в вузе.
5. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки.
6. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся.
7. Контроль за эффективностью тренировочных занятий.
8. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

1.2. Критерии оценки

- 3 балла выставляется студенту, если студент демонстрирует системные теоретические знания, владеет терминологией, логично и последовательно объясняет сущность, явлений и процессов;
- 2 балла - студент демонстрирует прочные теоретические знания, владеет терминологией, логично и последовательно объясняет сущность, явлений и процессов;
- 1 балл - студент демонстрирует неглубокие теоретические знания, проявляет слабо сформированные навыки анализа явлений и процессов;
- 0 баллов - студент демонстрирует незнание теоретических основ предмета, несформированные навыки анализа явлений и процессов.

1.3. Тестовые задания

1. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется
 - 1) спортивной тренировкой;
 - 2) специальной физической подготовкой;
 - 3) физическим совершенством;
 - 4) профессионально-прикладной физической подготовкой.
2. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся
 - 1) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
 - 2) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
 - 3) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;
 - 4) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.
3. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется
 - 1) физической культурой;
 - 2) физической подготовкой;
 - 3) физическим воспитанием;
 - 4) физическим образованием.
4. Укажите, что послужило основой (источником) возникновения физического воспитания в обществе
 - 1) результаты научных исследований;
 - 2) прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности;
 - 3) осознанное понимание людьми явления упражняемости (повторяемости действий), важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между ними;
 - 4) желание заниматься физическими упражнениями.
5. Под методами физического воспитания понимаются
 - 1) основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии с его общими целями и закономерностями;
 - 2) те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения;
 - 3) конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия;
 - 4) способы применения физических упражнений.
6. Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что:
 - 1) каждое упражнение направлено одновременно на совершенствование техники движения и на развитие физических способностей;
 - 2) они являются связующим звеном между запроектированной целью и конечным результатом физического воспитания;
 - 3) они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями;
 - 4) каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.
7. Основным специфическим средством физического воспитания являются
 - 1) физические упражнения;
 - 2) оздоровительные силы природы;
 - 3) гигиенические факторы;
 - 4) тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.
8. Методы частично регламентированного упражнения подразделяются на:
 - 1) методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;
 - 2) методы общей и специальной физической подготовки;
 - 3) игровой и соревновательный методы;
 - 4) специфические и общепедагогические методы.
9. Под техникой физических упражнений понимают
 - 1) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача

решается целесообразно с относительно большой эффективностью;

2) способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;

3) определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения;

4) видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения.

10. Укажите, какие из перечисленных принципов являются общеметодическими?

1) принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации;

2) принцип непрерывности, принцип системного чередования нагрузок и отдыха;

3) принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок, принцип циклического построения занятий;

4) принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.

11. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся?

1) принцип сознательности и активности;

2) принцип доступности и индивидуализации;

3) принцип научности;

4) принцип связи теории с практикой.

12. Целенаправленный, систематический и организованный процесс формирования и развития у социальных субъектов качеств, необходимых им для выполнения каких-либо функций, называется

1) учением;

2) преподаванием;

3) воспитанием;

4) обучением.

13. Эффект физических упражнений определяется прежде всего

1) их формой;

2) их содержанием;

3) темпом движения;

4) длительностью их выполнения.

14. Педагогический процесс, направленный на системное освоение рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимых двигательных навыков, умений, а также связанных с этим процессом знаний, называется

1) физическим образованием;

2) физическим воспитанием; 3) физическим развитием; 4) физической культурой.

15. Весь процесс обучения любому двигательному действию включает в себя _____, которые отличаются друг от друга как частными задачами, так и особенностями методики 1) три этапа;

2) четыре этапа;

3) два этапа;

4) пять этапов.

16. На этапе начального разучивания двигательного действия наиболее типичным (т.е. имеющим массовый характер) является

1) произвольная напряженность мускулатуры у учеников и связанная с ней общая скованность движений, их неточность (по амплитуде и направлению);

2) стабильность, слитность, надежность исполнения учениками двигательного действия; 3) минимальный контроль со стороны сознания обучающихся за управлением движениями (регулирование прилагаемых усилий, быстроты выполнения и направления движения); 4) высокая степень координации и автоматизации движений.

17. Основным отличительным признаком двигательного навыка является

1) нестабильность в выполнении двигательного действия;

2) постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения двигательного действия;

3) автоматизированность управления двигательными действиями;

4) неустойчивость к действию сбивающих факторов (встречный ветер, дождь, плохое освещение мест занятий, шум в зале, на стадионе и т. п.).

18. В рамках одного занятия на этапе начального разучивания техники двигательного действия обучение движениям необходимо осуществлять

- 1) в подготовительной части занятия;
 - 2) в начале основной части занятия;
 - 3) в середине основной части занятия;
 - 4) в конце основной части занятия.
19. Каким методом обучения преимущественно пользуются на тапе начального разучивания техники сложного двигательного действия?
- 1) методом стандартно-интервального упражнения;
 - 2) методом сопряженного воздействия;
 - 3) расчлененно-конструктивным методом;
 - 4) методом целостно-конструктивного упражнения.
20. В процессе обучения двигательным действиям наибольшее количество двигательных ошибок допускается занимающимися
- 1) на этапе начального разучивания техники двигательного действия;
 - 2) на этапе углубленного разучивания техники двигательной действия;
 - 3) на этапе совершенствования двигательного действия;
 - 4) на этапе взаимодействия различных по структуре двигательных навыков.
21. Физические качества — это
- 1) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
 - 2) врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности;
 - 3) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;
 - 4) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.
22. Основу двигательных способностей человека составляют
- 1) психодинамические задатки;
 - 2) физические качества;
 - 3) двигательные умения;
 - 4) двигательные навыки.
23. Уровень развития двигательных способностей человека определяются
- 1) индивидуальной реакцией организма на внешнюю (стандартную) нагрузку;
 - 2) индивидуальными спортивными результатами;
 - 3) разрядными нормативами единой спортивной классификации;
 - 4) тестами (контрольными упражнениями).
24. Относительная сила — это
- 1) сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса;
 - 2) сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим;
 - 3) сила, приходящаяся на 1 см² физиологического поперечника мышцы;
 - 4) сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другим упражнением.
25. Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом развития силы у мальчиков и юношей считается возраст
- 1) 10-11 лет;
 - 2) 11-12 лет;
 - 3) от 13-14 до 17-18 лет;
 - 4) от 17-18 до 19-20 лет.
26. Наиболее значительные темпы возрастания относительной силы различных мышечных групп наблюдаются в
- 1) дошкольном возрасте, особенно у детей 5-6 лет;
 - 2) младшем школьном возрасте, особенно у детей от 9 до 11 лет;
 - 3) в среднем школьном возрасте (12-15 лет);
 - 4) в старшем школьном возрасте (16-18 лет).
27. Сила — это
- 1) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»;
 - 2) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
 - 3) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений);

- 4) способность человека проявлять большие мышечные усилия.
28. Укажите, какому весу отягощения соответствует максимальное количество повторений упражнений силовой направленности в одном подходе от 4 до 7
- 1) предельному;
 - 2) околопредельному;
 - 3) большому;
 - 4) малому.
29. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется
- 1) простой двигательной реакцией;
 - 2) скоростью одиночного движения;
 - 3) скоростными способностями;
 - 4) быстротой движения.
30. Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы называется
- 1) физической работоспособностью;
 - 2) физической подготовленностью;
 - 3) общей выносливостью;
 - 4) тренированностью.

1.4. Критерии оценки

- оценка «отлично» (5 баллов) выставляется студенту, если студент верно ответил на вопросы (от 86% до 100% правильных ответов);
- оценка «хорошо» (4 балла) выставляется студенту, если студент верно ответил на вопросы тестов (от 71% до 85% правильных ответов);
- оценка «удовлетворительно» (3 балла) - верных ответов от 51% до 70%;
- оценка «неудовлетворительно» (0 баллов) - количество верных ответов ниже 50%.

1.5. Примерные темы рефератов

1. Предмет и задачи физической культуры студентов.
2. Физическая культура в жизни общества.
3. Основы здоровой жизнедеятельности студентов.
4. Естественнаучные основы здоровой жизнедеятельности и физической культуры студентов.
5. Психофизиологические причины развития утомления в физическом и умственном труде.
6. Диагностика утомления психомоторной работоспособности человека.
7. Психофизиологические методы повышения работоспособности в интеллектуальной и физической деятельности.
8. Психофизиологические основы индивидуализации обучения и воспитания учащихся.
9. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.
10. Студенческий спорт.
11. Профессионально - прикладная физическая и психологическая подготовка студентов.

1.6. Критерии оценки реферата

- 3 балла выставляется студенту, если выполнены все требования к написанию Работы;
- 2 балла - основные требования к работе выполнены, но при этом допущены недочеты (имеются неточности в изложении материала; не выдержан объем работы; имеются упущения в оформлении и т.п.);
- 1 балл - имеются существенные отступления от требований к реферированию (тема раскрыта лишь частично; отсутствует логическая последовательность в суждениях; допущены ошибки в оформлении работы);
- 0 баллов - требования к работе не выполнены - тема не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы, не соблюдены правила оформления.

1.7.Критерии оценки презентации

- 3 балла выставляется студенту, если выполнены все требования к разработке презентаций;
- 2 балла - основные требования к разработке презентаций выполнены, но при этом допущены недочеты (имеются неточности в изложении материала; не выдержан объем презентации; имеются упущения в оформлении и т.п.);
- 1 балл - имеются существенные отступления от требований к разработке презентаций (тема раскрыта лишь частично; отсутствует логическая последовательность в суждениях; допущены ошибки в оформлении материала);
- 0 баллов - требования к разработке презентаций не выполнены - тема презентации не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы, не соблюдены правила оформления.

2. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

2.1. Примерный перечень вопросов для зачета

1. Дать определение понятию «Физическая культура».
2. Роль физической культуры в социальной и профессиональной деятельности обучающихся.
3. Чем обосновываются социально-биологические основы физической культуры?
4. Назовите основные компоненты здорового образа жизни.
5. Какое место занимает физическая культура в обеспечении здоровья?
6. Каковы основы учебного труда и интеллектуальной деятельности?
7. Какие средства физической культуры используются в регулировании работоспособности?
8. В чем отличие общей физической подготовки от специальной?
9. Опишите методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
10. Назовите средства развития физических качеств.
11. Какие физические качества развиваются при занятиях физической культурой?
12. Какие гигиенические требования предъявляются к занятиям физической культурой?
13. Меры безопасности при занятиях физической культурой?
14. Каковы возрастно-половые особенности при занятиях физической культурой?
15. Какие есть способы и методы самоконтроля при занятиях физической культурой?
16. Что такое спорт?
17. Какие Вы знаете системы физических упражнений?
18. Назовите особенности занятий настольным теннисом. 1
19. Назовите особенности занятий гимнастикой.
20. Что такое система физических упражнений?
21. Как производится самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом?
22. Роль общей физической подготовки при занятиях спортом.
23. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка студентов?
24. Какое место занимает физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра?
25. Чем отличается труд от физических упражнений?
26. Роль общей физической подготовки в формировании физических качеств будущего бакалавра.

2

2.2.Критерии оценки

Зачет происходит в форме собеседования по вопросам. Ответ студента на зачете оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено», которые выставляются по следующим критериям.

Оценки «зачтено» заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое и

глубокое знание учебного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной кафедрой.

Также оценка «зачтено» выставляется студентам, обнаружившим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, усвоившим основную литературу, рекомендованную кафедрой, демонстрирующие систематический характер знаний по дисциплине и способные к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.

Оценка «не зачтено» выставляется студентам, обнаружившим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают ответы студентов, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер, когда студент не понимает существа излагаемых им вопросов.

