

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кулинченко Виктор Васильевич
Должность: Директор
Дата подписания: 27.02.2023 12:16:42
Уникальный программный ключ:
735d42842dd216f40de62a96e22a5064769e33a8

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**КубИСЭП (филиал)
ОУП ВО «АТиСО»**

2019

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**КубИСЭП (филиал)
ОУП ВО «АТиСО»**

2019

**Кубанский институт социэкономки и права
(филиал) Образовательного учреждения профсоюзов
высшего образования
«Академия труда и социальных отношений»**



Утверждаю
Директор КубИСЭП (филиала)
ОУП ВО «АТиСО»
В.В.Кулинченко
26 марта 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направление подготовки
40.03.01 Юриспруденция

Направленность/профиль подготовки
Юриспруденция

Степень/квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
Очная, очно-заочная, заочная

ФГОС ВО
№ 1511 от 01 декабря 2016 г

Год набора - 2019

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

КубИСЭП (филиал)
ОУП ВО «АТиСО»

2019

*Одобрено на заседании кафедры профсоюзного движения,
гуманитарных и социально-экономических дисциплин КубИСЭП (филиала)
ОУП ВО «АТиСО»*

(протокол № 7 от 27 февраля 2019 г.)

*Рекомендовано на заседании учебно-методического совета КубИСЭП
(филиала) ОУП ВО «АТиСО»*

(протокол № 3 от 04 марта 2019 г.)

Утверждено решением ученого совета ОУП ВО «АТиСО»

(протокол № 52 от 26 марта 2019 г.)

Согласовано:

*Зам. директора по УиВР КубИСЭП
(филиала) ОУП ВО «АТиСО»*



/И.Г.Жукова

*Начальник УМО КубИСЭП
(филиала) ОУП ВО «АТиСО»*



/Н.А.Шевчук

*Заведующая библиотекой КубИСЭП
(филиала) ОУП ВО «АТиСО»*



/Н.Б.Гришко

СОДЕРЖАНИЕ

1	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотношенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы	5
2	Место дисциплины в структуре образовательной программы	6
3	Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	9
4	Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий	10
4.1	<i>Структура дисциплины</i>	10
4.2	<i>Содержание дисциплины</i>	12
4.3	<i>План практических занятий</i>	14
4.4	<i>Лабораторные занятия</i>	22
5	Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)	22
5.1	<i>Перечень учебно-методического обеспечения для СМР</i>	22
5.1.1	Рекомендуемая литература для СМР	22
5.1.2	Вопросы для самопроверки	23
5.1.3	Задания для самостоятельной работы	27
5.2	<i>Основные термины и понятия</i>	29
6	Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	37
7	Основная и дополнительная литература, необходимая для освоения дисциплины (модуля)	37
7.1	<i>Основная литература</i>	37
7.2	<i>Дополнительная литература</i>	38
7.3	<i>Нормативные правовые акты, материалы судебной практики</i>	39
7.4	<i>Периодические издания</i>	39
8	Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимые для освоения дисциплины (модуля)	40
9	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)	42
9.1	<i>Методические указания по изучению дисциплины и организации самостоятельной работы студента</i>	42
9.2	<i>Методические указания по подготовке к практическим занятиям</i>	43
9.3	<i>Методические указания по подготовке к лабораторным занятиям</i>	45

9.4	<i>Методические указания по выполнению и оформлению контрольных работ</i>	45
9.5	<i>Методические указания по выполнению и оформлению курсовых работ</i>	45
9.6	<i>Методические указания по подготовке к зачету</i>	45
10	Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем	46
11	Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)	46
12	Образовательные технологии	47
	<i>Приложение № 1 к разделу № 6 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)</i>	48
6.1.	<i>Перечень компетенций с указанием этапов их формирования</i>	48
6.2	<i>Описание показателей, критериев оценивания компетенций, шкал оценивания</i>	48
6.3	<i>Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины</i>	53
6.3.1	Типовые контрольные вопросы для подготовки к зачету по дисциплине	53
6.3.2	Тестовые материалы для проведения текущей аттестации	56
6.3.3	Тематика курсовых работ	61
6.3.4	Тематика контрольных работ	61
6.4	<i>Дополнительные задания</i>	62
6.4.1	Тематика рефератов	62
6.4.2	Функциональные пробы и тесты	68
6.4.3	Тематика эссе	71
6.5	<i>Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций</i>	71

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Целью освоения дисциплины «Физическая культура» является формирование у обучающихся отношения к физической культуре как к необходимому звену общекультурной ценности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Одной из важных социальных функций физического воспитания в процессе обучения студентов является функция, связанная с обеспечением их учебно-трудовой активности и высокой профессиональной работоспособности после окончания высшего учебного заведения.

Освоение дисциплины направлено на формирование у студентов следующих компетенций:

Общекультурных:

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

В результате освоения компетенции ОК-8 студент должен:

Знать:

- научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей (тренированности) организма человека, общей и профессиональной работоспособности.

Уметь:

- разрабатывать и использовать индивидуальные программы для повышения адаптационных резервов организма, коррекции физического развития и телосложения.
- организовывать и проводить рекреационные и спортивно-оздоровительные мероприятия с определенной категорией населения.

Владеть:

- методиками самооценки работоспособности, усталости, утомления;
- методиками самоконтроля за физическим развитием и физической подготовленностью (стандарты, индексы, тесты);
- методиками самоконтроля за функциональным состоянием организма

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ВО

В соответствии с ФГОС ВО, учебным планом Физическая культура относится к дисциплинам базовой части блока Б1 ОПОП ВО 40.03.01 Юриспруденция.

Дисциплина ориентирована на формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. Дисциплина «Физическая культура» тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма человека, но и с формированием средствами физической культуры и

спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности.

Содержание дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

Основное содержание дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда (для студентов очной, очно-заочной и заочной форм обучения).

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий (для студентов очной формы обучения).

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, плавания, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (ритмическая и атлетическая гимнастика и др.). Вариативные компоненты содержания обучения выделены курсивом.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Перечень дисциплин, знание которых необходимо для изучения данной дисциплины:

Данная программа рассчитана на студентов первого курса. Исходный уровень знаний не подразумевает знакомства с той или иной конкретной дисциплиной, однако предполагается, что общие знания студента соответствуют выдвигаемым для выпускника школы, в особенности в рамках дисциплины «Физическая культура».

Перечень дисциплин, для изучения которых необходимы знания данной дисциплины:

Дисциплина «Физическая культура» во взаимодействии с другими дисциплинами призвана обеспечить подготовку бакалавров, отвечающих как современным квалификационным требованиям, так и требованиям интеллектуальной и общекультурной подготовки. Знания данной дисциплины являются вспомогательными при изучении дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

**3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С
УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ,
ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С
ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ ЗАНЯТИЙ) И НА
САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Объем дисциплины	Всего часов			
	Для ОФО	Для ОЗФО	Для ОЗФО (ускор. обучение)	Для ЗФО
<i>Общая трудоемкость дисциплины (зачетных единиц/часов)</i>	2/72	2/72	2/72	2/72
<i>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)</i>				
Аудиторная работа (всего)	24	12	8	8
в том числе:				
<i>Лекции</i>	4	12	8	8
<i>Семинары, практические занятия</i>	20	-	-	-
<i>Лабораторные работы</i>				
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	48	60	64	60
Вид промежуточной аттестации (зачет, зачет с оценкой, экзамен)	Зачет			

**4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ),
СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С
УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА
АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И
ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ**

4.1. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины:

72

- часа (очная форма обучения)

2

- зачетные единицы

зачет

- форма промежуточной аттестации

№	Наименование разделов	Аудиторный фонд (в час.)							Сам.раб. (час)	Компетенции
		Всего	В том числе в интер. форме	Лекц	Лек в интер. форме	Лаб	Практ	Практ. интер. форме		
1	Раздел 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	I	-	1	-	-	-	-	12	ОК-8
2	Раздел 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	II	2	1	-	-	10	2	12	
3	Раздел 3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	II	4	1	-	-	10	4	12	
4	Раздел 4. Физическая культура в профессиональной деятельности	I	-	1	-	-	-	-	12	
ИТОГО		24	6	4	-	-	20	6	48	

Общая трудоемкость дисциплины:

72 - часа (очно-заочная форма обучения)
 2 - зачетные единицы
 зачет - форма промежуточной аттестации

№	Наименование разделов	Аудиторный фонд (в час.)							ам.раб. (час)	омпетенции
		Всего	В том числе в интер. форме	Лекц	Лек в интер. форме	Лаб	Практ	Практ интер. форме		
1	Раздел 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	-	2	-	-	-	-	14	ОК-8
2	Раздел 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	2	-	2	-	-	-	-	16	
3	Раздел 3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	4	-	4	-	-	-	-	14	
4	Раздел 4. Физическая культура в профессиональной деятельности	4	-	4	-	-	-	-	16	
ИТОГО		12	-	12	-	-	-	-	60	

Общая трудоемкость дисциплины:

72 - часа (очно-заочная форма обучения (ускоренно))
 2 - зачетные единицы
 зачет - форма промежуточной аттестации

№	Наименование разделов	Аудиторный фонд (в час.)							ам.раб. (час)	омпетенции
		Всего	В том числе в интер. форме	Лекц	Лек в интер. форме	Лаб	Практ	Практ интер. форме		
1	Раздел 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	-	2	-	-	-	-	16	ОК-8
2	Раздел 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	2	-	2	-	-	-	-	16	
3	Раздел 3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	-	2	-	-	-	-	16	
4	Раздел 4. Физическая культура в профессиональной деятельности	2	-	2	-	-	-	-	16	
ИТОГО		8	-	8	-	-	-	-	64	

Общая трудоемкость дисциплины:

72	- часа (заочная форма обучения)
2	- зачетные единицы
зачет	- форма промежуточной аттестации

№	Наименование разделов	Аудиторный фонд (в час.)							ам.раб. (час)	компетенции
		Всего	В том числе в интер. форме	Лекц	Лек в интер. форме	Лаб	Практ	Практ интер. форме		
1	Раздел 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	-	2	-	-	-	-	16	ОК-8
2	Раздел 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	2	-	2	-	-	-	-	14	
3	Раздел 3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	-	2	-	-	-	-	14	
4	Раздел 4. Физическая культура в профессиональной деятельности	2	-	2	-	-	-	-	16	
ИТОГО		8	-	8	-	-	-	-	60	

4.2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**Раздел 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья**

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

Раздел 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Раздел 3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения

эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.

Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

Раздел 4. Физическая культура в профессиональной деятельности

Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия предъявляет повышенные требования.

4.3. ПЛАН ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1

К РАЗДЕЛУ 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки

*Практическое занятие проводится в интерактивной форме
– групповая дискуссия
Вопросы для обсуждения*

- Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий
- Формы и содержание самостоятельных занятий
- Оптимальная интенсивность ходьбы по ЧСС
- Величина дистанции и времени, затрачиваемого на ходьбу в первые 30 тренировок
- Чередование ходьбы с бегом
- Продолжительность непрерывного бега в одном занятии
- Кросс
- Дорожки здоровья
- Плавание
- Ходьба и бег на лыжах
- Велосипед
- Ритмическая гимнастика
- Атлетическая гимнастика
- Спортивные и подвижные игры
- Спортивное ориентирование
- Походы выходного дня
- Занятия на тренажерах
- Особенности самостоятельных занятий для женщин

- Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности
- Учет индивидуальных особенностей и корректировка тренировочных планов
- Интенсивность физической нагрузки для лиц студенческого возраста
- Признаки чрезмерной нагрузки

Рекомендуемая литература

Основная литература

Небытова, Л.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л.А.Небытова, М.В.Катренко, Н.И.Соколова. - Электрон. текстовые данные. - Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. - 269 с. - 2227-8397. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75608.html>

Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И.С.Барчуков, Ю.Н.Назаров, В.Я.Кикоть [и др.]; под редакцией И.С.Барчукова, В.Я.Кикотя. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 430 с. - ISBN 978-5-238-01157-8. - Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/81709.html>

Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для студентов высших учебных заведений/ С.В.Быченков, О.В.Везеницын - Электрон. текстовые данные. - Саратов: Вузовское образование, 2016. - 270 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867.html>. - ЭБС «IPRbooks»

Дополнительная литература

Шулятьев В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М., Побыванец В.С. - Электрон. текстовые данные. - М.: Российский университет дружбы народов, 2012. - 288 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22227>.

Физическая культура и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе [Электронный ресурс]: материалы Регионального научно-методического семинара «Физическая культура и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе» (25 марта 2015 года)/ Р.Р.Абдуллин [и др.]. - Электрон. текстовые данные. - Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2015. - 164 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/51799>.

Физическая культура и спорт в современном мире. Проблемы и решения [Электронный ресурс]: материалы III Международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в современном мире. Проблемы и решения» (19 ноября 2015 года)/ А.В. Аверкова [и др.]. - Электрон. текстовые данные. - Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2015. - 206 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/51800>.

Тихонов А.М. Физическая культура. Системно-деятельностный подход в преподавании [Электронный ресурс]: направление подготовки: 050100 - «Педагогическое образование». Профиль подготовки: «Физическая культура». Квалификация (степень) выпускника: бакалавр/ Тихонов А.М., Кечкин Д.Д. - Электрон. текстовые данные. - Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2013. - 104 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/32106>.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 2

К РАЗДЕЛУ 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки

Учебно-тренировочные занятия

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.

Примечание: курсивом в программе выделены виды спорта по выбору.

1. Легкая атлетика

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 '100 м, 4' 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.

2. Гимнастика

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

3. Спортивные игры

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

Волейбол

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Баскетбол

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Ручной мяч

Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.

Футбол (для юношей)

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

Ритмическая гимнастика

Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма.

Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений.

Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах

Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.

Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.

Элементы единоборства

Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств.

Каратэ-до, айкидо, таэквондо (восточные единоборства) развивают сложные координационные движения, психофизические навыки (предчувствие ситуации, мгновенный анализ сложившейся ситуации, умение избежать стресса, снятие психического напряжения, релаксацию, регуляцию процессов психического возбуждения и торможения, уверенность и спокойствие, способность мгновенно принимать правильное решение).

Дзюдо, самбо, греко-римская, вольная борьба формируют психофизические навыки (преодоление, предчувствие, выбор правильного решения, настойчивость, терпение), обучают приемам самозащиты и защиты, развивают физические качества (статическую и динамическую силу, силовую выносливость, общую выносливость, гибкость).

Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т. д. Силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами.

Правила соревнований по одному из видов единоборств. Гигиена борца. Техника безопасности в ходе единоборств.

Дыхательная гимнастика

Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания.

Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений.

Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).

Спортивная аэробика

Занятия спортивной аэробикой совершенствуют чувство темпа, ритма, координацию движений, гибкость, силу, выносливость.

Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа (четырёхкратное непрерывное исполнение). Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.

Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.

При заинтересованности обучающихся, наличии соответствующих условий и специалиста в образовательном учреждении могут проводиться также занятия по гидроаэробике, стретчинговой гимнастике, гимнастической методике хатха-йоги, ушу, а также динамические комплексы упражнений, пауэрлифтинг, армрестлинг, бейсбол.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 3

К РАЗДЕЛУ 3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Практическое занятие проводится в интерактивной форме

– групповая дискуссия

Вопросы для обсуждения

-Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности

- Работоспособность и влияние на нее различных факторов
- Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов
- Изменения состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения
- Характеристика степеней переутомления
- Влияние на работоспособность студентов периодичности ритмических процессов в организме
- Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения
- Работоспособность студентов в период экзаменационной сессии
- Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов

Рекомендуемая литература

Основная литература

Небытова, Л.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л.А.Небытова, М.В.Катренко, Н.И.Соколова. - Электрон. текстовые данные. - Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. - 269 с. - 2227-8397. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75608.html>

Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И.С.Барчуков, Ю.Н.Назаров, В.Я.Кикоть [и др.]; под редакцией И.С.Барчукова, В.Я.Кикотя. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 430 с. - ISBN 978-5-238-01157-8. - Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/81709.html>

Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для студентов высших учебных заведений/ С.В.Быченков, О.В.Везеницын - Электрон. текстовые данные. - Саратов: Вузовское образование, 2016. - 270 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867.html>. - ЭБС «IPRbooks»

Дополнительная литература

Шулятьев В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М., Побыванец В.С. - Электрон. текстовые данные. - М.: Российский университет дружбы народов, 2012. - 288 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22227>.

Физическая культура и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе [Электронный ресурс]: материалы Регионального научно-методического семинара «Физическая культура и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе» (25 марта 2015 года)/ Р.Р.Абдуллин [и др.]. - Электрон. текстовые данные. - Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2015. - 164 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/51799>.

Физическая культура и спорт в современном мире. Проблемы и решения [Электронный ресурс]: материалы III Международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в современном мире. Проблемы и решения» (19 ноября 2015 года)/ А.В. Аверкова [и др.]. - Электрон. текстовые данные. - Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2015. - 206 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/51800>.

Тихонов А.М. Физическая культура. Системно-деятельностный подход в преподавании [Электронный ресурс]: направление подготовки: 050100 - «Педагогическое образование». Профиль подготовки: «Физическая культура». Квалификация (степень) выпускника: бакалавр/ Тихонов А.М., Кечкин Д.Д. - Электрон. текстовые данные. - Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2013. - 104 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/32106>.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 4

К РАЗДЕЛУ 3. Психфизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Содержание учебно-практических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов студентов.

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.

2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.

3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорнодвигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.

5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.

6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма.

7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н.Вайнеру).

9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

4.4. ЛАБОРАТОРНЫЕ ЗАНЯТИЯ не предусмотрены учебным планом

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

5.1. Перечень учебно-методического обеспечения для СМР

5.1.1. Рекомендуемая литература для СМР *Основная литература*

Небытова, Л.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л.А.Небытова, М.В.Катренко, Н.И.Соколова. - Электрон. текстовые данные. - Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. - 269 с. - 2227-8397. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75608.html>

Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И.С.Барчуков, Ю.Н.Назаров, В.Я.Кикоть [и др.]; под редакцией И.С.Барчукова, В.Я.Кикотя. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 430 с. - ISBN 978-5-238-01157-8. - Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/81709.html>

Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для студентов высших учебных заведений/ С.В.Быченков, О.В.Везеницын - Электрон. текстовые данные. - Саратов: Вузовское образование, 2016. - 270 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867.html>. - ЭБС «IPRbooks»

Дополнительная литература

Шулятьев В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М., Побыванец В.С. - Электрон. текстовые данные. - М.: Российский университет дружбы народов, 2012. - 288 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22227>.

Физическая культура и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе [Электронный ресурс]: материалы Регионального научно-методического семинара «Физическая культура и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе» (25 марта 2015 года)/ Р.Р.Абдуллин [и др.]. - Электрон. текстовые данные. - Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2015. - 164 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/51799>.

Физическая культура и спорт в современном мире. Проблемы и решения [Электронный ресурс]: материалы III Международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в современном мире. Проблемы и решения» (19 ноября 2015 года)/ А.В. Аверкова [и др.]. - Электрон. текстовые данные. - Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2015. - 206 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/51800>.

Тихонов А.М. Физическая культура. Системно-деятельностный подход в преподавании [Электронный ресурс]: направление подготовки: 050100 - «Педагогическое образование». Профиль подготовки: «Физическая культура». Квалификация (степень) выпускника: бакалавр/ Тихонов А.М., Кечкин Д.Д. - Электрон. текстовые данные. - Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2013. - 104 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/32106>.

5.1.2. Вопросы для самопроверки

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 профессионального образования и целостного развития личности.
8. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
9. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении
10. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
11. Воздействие природных и социально- экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

12. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.

13. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

14. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды

15. Виды спорта танцевального направления, силового направления и восточные единоборства.

16. Водные виды спорта.

17. Спортивные игры с ракеткой, клюшкой, мячом.

18. Зимние виды спорта.

19. Требования к виду спорта, претендующего на включение в программу Олимпийских игр

20. Возникновение физических упражнений в первобытном обществе.

21. Каноны красоты человеческого тела.

22. Спартанская, афинская и римская системы физического воспитания.

23. Олимпийские игры древности.

24. Физическое воспитание в феодальном обществе.

25. Рыцарские добродетели.

26. Игры, забавы и физические упражнения на Руси.

27. Олимпийские игры современности.

28. Атрибутика олимпийских игр

29. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.

30. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.

31. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.

32. Здоровый образ жизни и его составляющие.

33. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

34. Основные требования к организации здорового образа жизни.

35. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

36. Критерии эффективности здорового образа жизни

37. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.

38. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
39. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
40. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда
41. Проблема утомления. Виды утомления. Причины возникновения утомление.
42. Медико-биологические, педагогические и психологические средства восстановления.
43. Аутогенная тренировка.
44. Методика применения сауны и русской бани
45. Методы физического воспитания.
46. Основы обучения движениям.
47. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
48. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка.
49. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
50. Структура подготовленности спортсмена.
51. Зоны и интенсивность физических нагрузок.
52. Значение мышечной релаксации.
53. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
54. Формы занятий физическими упражнениями.
55. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям.
56. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия
57. Морфо-функциональные изменения в организме человека в процессе спортивной тренировки.
58. Нагрузка и отдых.
59. Динамика функционального состояния организма спортсмена и неспортсмена до и после тренировки.
60. Виды подготовок в спортивной тренировке.

61. Физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.
 62. Средства и методы развития физических качеств.
 63. Методика контроля состояния физических качеств
 64. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
 65. Формы и содержание самостоятельных занятий.
 66. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
 67. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.
 68. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
 69. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
 70. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
 71. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
 72. Гигиена самостоятельных занятий.
 73. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
- Участие в спортивных соревнованиях.
74. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
 75. Спортивная классификация.
 76. Студенческий спорт.
 77. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
 78. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.
 79. Система студенческих спортивных соревнований.
 80. Общественные студенческие спортивные организации.
 81. Олимпийские игры и Универсиады.
 82. Современные популярные системы физических упражнений.
 83. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
 84. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений
 85. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза.
 86. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

87. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание.

88. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.

89. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

90. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля

5.1.3. Задания для самостоятельной работы

1. Выполнить соматоскопические и антропометрические исследования показателей физического развития.

2. Сделать отпечаток стопы, проанализировать и определить ее форму. Составить комплекс упражнений для коррекции стопы.

3. Составить комплекс упражнений для коррекции осанки (8-10 упражнений).

Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы)

1. Определить и оценить пульс в покое.

2. Выполнить исследования функционального состояния сердечно-сосудистой системы и резервных возможностей системы внешнего дыхания, используя функциональные пробы.

3. Сделать заключение об индивидуальном функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы и резервных возможностей системы внешнего дыхания.

Комплексные тесты оценки физического состояния.

1. Рассчитать и оценить физическое состояние (по комплексной методике).

2. Сделать заключение о физическом состоянии.

3. Рассчитать тренировочный пульс, с учетом различных режимов нагрузки.

Организация оздоровительной тренировки.

1. Разработать индивидуальные рекомендации по организации оздоровительной тренировки, с учетом уровня физического состояния.

2. Пользуясь специальной литературой, составить комплекс упражнений тренировки оздоровительной направленности (разминка, аэробная часть, силовая, стретчинг).

3. Самостоятельно выполнять комплексы упражнений оздоровительной тренировки.

Средства физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления.

1. Составить комплекс утренней гимнастики.

2. Составить комплекс физкультминуты.

3. Подобрать упражнения направленного воздействия для поддержания работоспособности и профилактики утомляемости при занятиях умственным трудом.

4. Подобрать упражнения направленного воздействия для поддержания работоспособности и профилактики утомляемости тяжелым физическим трудом.

5. Пользуясь методической литературой и с учетом индивидуальных особенностей изучить технику и методику проведения одного из видов массажа.

Конструирование учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта

Задача: Составить план-конспект вводной (основной, заключительной) части учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта.

Особенности авторских систем оздоровления

Задача: Описать одну из авторских оздоровительных систем по следующему плану:

1. Тема.

2. Краткая информация об авторе оздоровительной системы (ОС).

3. Цель оздоровительной системы.

4. Сущность оздоровительной системы.

5. Основные принципы и правила реализации ОС.

6. Область применения оздоровительной системы.

7. Позитивные и негативные последствия применения ОС.

8. Ваше отношение к данной оздоровительной системе.

Физкультурно-спортивное самосовершенствование студента

Задача: Составить собственную программу физкультурно-спортивного самосовершенствования (оздоровления) с учетом индивидуально-личностных особенностей

5.2. Основные термины и понятия по всему курсу

Адаптация — приспособление организма к изменяющимся условиям существования.

Агитационно-массовая работа (область физической культуры и спорта) - лекции и беседы, показательные выступления, оформление специальных стендов и газет, массовые соревнования, выступления и др.

Анализатор — сложные нервные механизмы, осуществляющие восприятия и анализ раздражений, поступающих как из внешней, так и из внутренней среды организма.

Атрофия — структурные патологические изменения в тканях, связанные с нарушением обмена веществ в них.

Аутизм — болезненное состояние психики, характеризующееся замкнутостью человека на своих переживаниях, уходом от реального внешнего мира.

Врачебный контроль (область физической культуры и спорта) — сроки медицинских осмотров занимающихся, Участников соревнований, специальные врачебные наблюдения и исследования, контроль за санитарным состоянием мест занятий, консультации врача.

Выносливость — способность организма противостоять утомлению при интенсивной мышечной деятельности, длительное время сохранять высокую работоспособность.

Гибкость — способность к движениям опорно-двигательного аппарата с большим размахом и развитием подвижности в отдельных суставах.

Дефект развития — физический или психический недостаток, вызывающий нарушение нормального развития ребенка.

Интенсивность нагрузки — это сила воздействия физической работы на организм человека в данный момент, ее напряженность и степень концентрации объема нагрузки во времени.

Координационные способности — умение рационально, синхронно, в определенной последовательности выполнять движения и двигательные действия.

Коррекция — частичное или полное исправление, ослабление недостатков психического и физического развития у детей с помощью специальной системы педагогических приемов и рекомендаций.

Ловкость — способность овладевать новыми движениями и быстро включить их в меняющиеся двигательные ситуации.

Моторика — двигательная система организма; отдельных его органов и систем. Моторная плотность занятия - это процентный показатель затрат

времени на двигательную деятельность и определяется отношением времени, израсходованного на выполнение двигательных действий, ко времени, отведенному на занятие. (Если, например, в том же уроке эти затраты достигают 35 мин, то моторная плотность будет равна 77,7%).

Мышечная сила (как характеристика физических возможностей человека)— это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

Объем нагрузки – это длительность выполнения физических упражнений, так и суммарное количество физической работы, выполненной в течение определенного времени (за одно занятие, неделю, месяц и т.д.).

Осанка —привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается. Основа техники — это совокупность относительно неизменных и достаточных для решения двигательной задачи движений.

Основное (ведущее) звено техники — это наиболее важная и решающая часть в технике данного способа выполнения двигательной задачи.

Выполнение ведущего звена техники в движениях обычно происходит в сравнительно короткий промежуток времени и требует больших мышечных усилий.

Организационная работа (область физической культуры и спорта) — комплектование учебных групп, подбор преподавателей и распределение обязанностей между ними, подготовка актива (инструкторов-общественников, судей), проведение собраний по организационным вопросам, отчеты.

Ортопедия — отрасль медицины, занимающаяся изучением, предупреждением и лечением деформаций и нарушений функций опорно-двигательного аппарата.

Плоскостопие —деформация стопы, характеризующаяся стойким утолщением, т. е. опущением, свода стопы, вплоть до его полного исчезновения.

Пульсометрия – это показатель величины физической нагрузки и её динамики во время занятий физическими упражнениями. Подсчет частоты сердечных сокращений проводится перед началом занятия, перед и после выполнения отдельных упражнений или серии.

Сила — способность человека преодолевать собственный вес, физические трудности, противодействовать внешним воздействиям посредством мышечных усилий.

Сколиоз — боковое искривление позвоночника (левосторонний, правосторонний, смешанный), может быть в верхней, средней или нижней части позвоночника.

Скорость — способность выполнять двигательные действия в максимальном темпе за максимальный промежуток времени.

Скорость движения — это отношение длины пути, пройденного телом (или какой-то частью тела), к затраченному на этот путь времени. При определении скорости в поступательном движении ее обычно измеряют в метрах в секунду (линейная скорость), а при вращательном — в радианах в секунду (угловая скорость).

Соревновательные упражнения — это целостные действия или совокупность действий, которые служат средством ведения соревновательной борьбы в том же составе, что и в условиях соревнований по избранному виду спорта.

Специально-подготовительные упражнения — это такие действия, которые имеют существенное сходство с соревновательным упражнением по координационной структуре движений, пространственным, пространственно-временным, ритмическим и энергетическим характеристикам, нервно-мышечным напряжениям и по преимущественному проявлению физических способностей.

Специальная выносливость — это способность к эффективному выполнению работы и преодолению утомления в условиях, определяемых требованиями конкретного вида деятельности.

Темп движения — это частота относительно равномерного повторения каких-либо движений, например, шагов в беге, гребков в гребле, и т.п. При однократных движениях (одиночных прыжках, метании) темп, естественно, не наблюдается. Темп определяется количеством повторных движений в единицу времени, обычно в одну минуту. Так, темп 120 в ходьбе равен 120 шагам в минуту. Темп движений находится в обратно пропорциональной зависимости от их длительности: чем она меньше, тем он выше. Например, уменьшение длительности шага в беге на коньках на определенной дистанции ведет к повышению частоты шагов.

Тест — это измерение или испытание, проводимое для определения способностей или состояния человека. Таких измерений может быть очень много, в том числе на основе использования самых разнообразных физических упражнений.

Умения — готовность к быстрому, точному, осознанному выполнению каких-либо действий на основе усвоенных знаний и жизненного опыта.

Учебно-методическая работа (область физической культуры и спорта) — составление учебно-методической документации и расписания, проведение

мероприятий по повышению квалификации преподавателей, тренеров (открытые и показательные уроки, взаимопосещения) и др.

Учебно-тренировочная работа (область физической культуры и спорта) — сроки занятий по тренировочным периодам, расписание по группам, календарь и положение о спортивных соревнованиях, сроки подготовки и выполнения нормативных требований.

Физическое воспитание — комплексная система воздействия на личность в процессе использования физических, санитарно-гигиенических и здоровьесберегающих технологий.

Физическая культура — это вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей.

Физическая рекреация — вид физической культуры: использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой, отвлечения от обычных видов трудовой, бытовой, спортивной, военной деятельности. Она составляет основное содержание массовых форм физической культуры и представляет собой рекреативную деятельность.

Физическая подготовка — вид неспециального физкультурного образования: процесс формирования двигательных навыков и развития физических способностей (качеств), необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности (физическая подготовка летчика, монтажника, сталевара и т.п.). Она может определяться и как вид общей подготовки спортсмена (физическая подготовка спринтера, боксера, борца и т.п.).

Физические способности — это комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения

Физическое развитие — процесс изменения форм и функций организма либо под воздействием естественных условий (питания, труда, быта), либо под воздействием целенаправленного использования специальных физических упражнений. Это также и результат воздействия указанных средств и процессов, который можно измерить в данный конкретный момент (размеры тела и его частей, показатели различных двигательных качеств и способностей, функциональные возможности систем организма).

Физические упражнения — движения или действия, используемые для развития физических способностей (качеств), органов и систем, для формирования и совершенствования двигательных навыков. С одной стороны — это средство физического совершенствования, телесного преобразования человека, его биологической, психической, интеллектуальной, эмоциональной и социальной сущности. С другой — это метод (способ) физического развития человека. Физические упражнения являются основным, «сквозным» средством всех видов физической культуры (неспециального физкультурного образования, спорта, физической рекреации и двигательной реабилитации).

Игровая деятельность - управляемая сознанием внутренняя (психическая) и внешняя (физическая) активность спортсменов, направленная на достижение победы над соперником в условиях противоборства специфическими средствами и при соблюдении установленных правил.

Соревновательная деятельность - игровая деятельность спортсменов в условиях официальных соревнований.

Прием игры - обусловленное правилами двигательное действие (технический прием) для ведения игровой и соревновательной деятельности. Выделяют приемы нападения и приемы защиты.

Техника игры - совокупность приемов игры для осуществления игровой и соревновательной деятельности с целью достижения выигрыша, победы. Выделяют технику нападения (атаки) и технику защиты (обороны).

Объем техники — общее число технических приемов, которые умеет выполнять спортсмен.

Разносторонность техники— степень разнообразия технических приемов. Так, в спортивных играх это — соотношение частоты использования разных игровых приемов.

Техническая подготовка - педагогический процесс, направленный на совершенное освоение спортсменами приемов игры и обеспечивающий надежность навыков в игровой и соревновательной деятельности.

Тактическое действие - рациональное использование приемов игры, метод организации соревновательной деятельности спортсменов для победы над соперником. Выделяют индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Тактика игры - теоретические основы и совокупность тактических действий - индивидуальных и коллективных (групповых и командных), направленных на достижение победы над соперником.

Тактическая подготовка - педагогический процесс, направленный на совершенное освоение спортсменами теории тактики и тактических действий,

обеспечивающих высокую эффективность в игровой и соревновательной деятельности.

Тактическая комбинация - групповое действие с четким определением сюжета для участвующих игроков. Типична для нападения, каждая комбинация имеет кодовое название, жест.

Система игры - командное действие, когда конкретизированы действия всех игроков команды в определенный момент игры в нападении или защите.

Стиль игры - характерные отличительные особенности игры команды, отдельного игрока, их «почерк».

Физические способности спортсменов - индивидуальные особенности личности, создающие условия для успешного овладения и осуществления ими игровой и соревновательной деятельности. В значительной мере predeterminedены генетически.

Физические качества - отдельные качественные проявления физических способностей (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, скоростно-силовых, координационных).

Физическая подготовка - педагогический процесс, направленный на развитие физических способностей и повышение функциональных возможностей, укрепление опорно-двигательного аппарата, обеспечивающих эффективное овладение навыками игры и способствующих высокой надежности игровых действий.

Психологическая подготовка - воспитание нравственных, волевых и тех психических качеств, которые адекватны специфике спортивной игры и содействуют формированию личности спортсменов и высокой надежности соревновательной деятельности.

Теоретическая (интеллектуальная) подготовка - вооружение спортсменов специальными знаниями, повышающими эффективность обучения спортивным играм, решение задач тренировочной и соревновательной деятельности.

Интегральная подготовка - педагогический процесс, направленный на интеграцию тренировочных воздействий технической, тактической, психологической, интеллектуальной и физической подготовки в целостный эффект игровой и соревновательной деятельности.

Система подготовки - совокупность взаимосвязанных элементов, образующих целостное единство и ориентированных на достижение цели; комплекс мероприятий, направленных на подготовку спортсменов, отвечающих модельным характеристикам сильнейших спортсменов мира (в конкретной игре) и способных показывать наивысшие спортивные достижения.

Тренировка - составная часть системы подготовки спортсменов, педагогический процесс, направленный на обучение приемам игры, тактике и тактическим действиям, совершенствование технико-тактического мастерства, развитие физических способностей, воспитание психических, моральных и волевых качеств, освоение системы знаний, создание условий для высоких спортивных достижений.

Тренировочная деятельность - совместная деятельность тренера, спортсменов, коллектива специалистов по успешному достижению целей тренировки.

Пассивная тактика — это заранее предусмотренное предоставление инициативы противнику для того, чтобы в нужный момент предпринять активные действия. Например, финишный «бросок» из-за спины в беге, велосипедном спорте, контратака в боксе, фехтовании, в футболе и др.

Активная тактика — это навязывание сопернику действий, выгодных для себя. Например, бег с нерегулярно меняющейся скоростью, так называемый рваный бег, резкие переходы от активного наступательного боя в боксе к замедленному. Частая смена технических приемов и комбинаций в футболе, гандболе; достижение высокого результата сразу же в первой попытке, заезде, заплыве — в прыжках в длину и в высоту, метаниях, велоспорте, плавании и др.

Тактический план — это программа основных действий отдельных спортсменов или команды. Он составляется в процессе подготовки к соревнованиям и окончательно уточняется к моменту начала соревнований.

Тактический план имеет следующие разделы:

Главная задача, которая ставится перед спортсменом или командой в этих соревнованиях.

Общая форма тактической борьбы — активная, пассивная, комбинированная.

Распределение сил на протяжении всего соревнования с учетом режима соревнований.

Распределение сил в процессе каждого выступления (график скорости прохождения дистанции, темп игры, боя, длительность и характер разминки).

Возможные переключения от одного вида тактики к другому непосредственно в процессе соревнования в связи с возможными изменениями задач и обстановки тактической борьбы.

Способы маскировки собственных намерений (действий).

Данные о противниках, слабые и сильные стороны в их подготовке.

Данные о местах соревнования, о погоде, о судействе предстоящих соревнований и о зрителях.

Структура тренировки - исходным компонентом структуры является тренировочное задание, комплекс заданий составляет тренировочное занятие; два тренировочных занятия и более образуют малый цикл (микроцикл), несколько малых циклов образуют средний цикл (мезоцикл); средние циклы образуют годичный цикл (макроцикл), несколько годичных циклов образуют многолетний цикл.

Микроструктура — это структура отдельно тренировочного занятия и махых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий(А.Р.-Л.П. Матвеев).

Мезоструктура — структура средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов(А.Р.- Л.П. Матвеев).

Макроструктура — структура больших тренировочных циклов (микроциклов типа полугодичных, годичных и многолетних(А.Р. - Л.П. Матвеев).

Тренировочная нагрузка - составная часть (компонент) тренировки, отражает количественную меру воздействий на спортсменов в процессе тренировочных занятий. Величина нагрузки определяется ее интенсивностью и объемом. Важное значение имеет характер тренировочных средств (специализированность, направленность, сложность). Выражается в академических часах.

Спортивные соревнования — составная часть системы подготовки спортсменов в игровых видах; с одной стороны, они служат целью тренировки и критерием ее эффективности, с другой - являются эффективным средством специальной соревновательной подготовки.

Соревновательная деятельность - совместная деятельность спортсменов, тренеров и специалистов по эффективной реализации тренировочных эффектов в условиях официальных соревнований. По своему содержанию эта деятельность складывается из индивидуальных действий и взаимодействий партнеров по команде и противодействий индивидуальным и коллективным действиям игроков соперника.

Структура соревновательной деятельности - набор атакующих и оборонительных действий и операций, которые выполняют спортсмены обеих команд в специфических условиях противоборства. Компоненты структуры органически связаны между собой, образуя целостное единство соревновательной деятельности двух противоборствующих команд.

Соревновательная нагрузка - объем соревновательной деятельности в определенный промежуток времени, выражается в количестве игр (календарных и контрольных).

Структура соревнований по спортивной игре - разнообразные виды соревнований, упорядоченные иерархически по определенным признакам: масштабу, уровню мастерства и возрастному цензу.

Управление - процесс по обеспечению достижения цели системы подготовки спортсменов на основе получения, передачи и переработки информации, выработки и принятия решений. Выделяют управление подготовкой спортсменов, управление их тренировкой и управление соревновательной деятельностью команды и отдельных игроков.

Планирование и контроль - основные функции управления.

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Приложение №1 к рабочей программе дисциплины

7. ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ);

7.1.Основная литература:

№ п/п	<i>Автор, название, выходные данные, место издания, изд-во год издания</i>	<i>Наличие в ЭБС</i>
1.	Небытова, Л.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л.А.Небытова, М.В.Катренко, Н.И.Соколова. - Электрон. текстовые данные. - Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. - 269 с. - 2227-8397. - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/75608.html	*
2.	Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И.С.Барчуков, Ю.Н.Назаров, В.Я.Кикоть [и др.]; под редакцией И.С.Барчукова, В.Я.Кикотя. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 430 с. - ISBN 978-5-238-01157-8. - Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. - URL: http://www.iprbookshop.ru/81709.html	*

3.	Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для студентов высших учебных заведений/ С.В.Быченков, О.В.Везеницын - Электрон. текстовые данные. - Саратов: Вузовское образование, 2016. - 270 с. - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/49867.html . - ЭБС «IPRbooks»	*
----	--	---

7.2.Дополнительная литература:

№ п/п	Автор, название, выходные данные, место издания, изд-во год издания	Наличие в ЭБС*
1.	Шулятьев В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М., Побыванец В.С. - Электрон. текстовые данные. - М.: Российский университет дружбы народов, 2012. - 288 с. - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/22227 .	*
2.	Физическая культура и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе [Электронный ресурс]: материалы Регионального научно-методического семинара «Физическая культура и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе» (25 марта 2015 года)/ Р.Р.Абдуллин [и др.]. - Электрон. текстовые данные. - Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2015. - 164 с. - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/51799 .	*
3.	Физическая культура и спорт в современном мире. Проблемы и решения [Электронный ресурс]: материалы III Международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в современном мире. Проблемы и решения» (19 ноября 2015 года)/ А.В. Аверкова [и др.]. - Электрон. текстовые данные. - Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2015. - 206 с. - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/51800 .	*
4.	Тихонов А.М. Физическая культура. Системно-деятельностный подход в преподавании [Электронный ресурс]: направление подготовки: 050100 - «Педагогическое образование». Профиль подготовки: «Физическая культура». Квалификация (степень) выпускника: бакалавр/ Тихонов А.М., Кечкин Д.Д. - Электрон. текстовые данные. - Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2013. - 104 с. - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/32106 .	*

7.3. Нормативные правовые акты, материалы судебной практики

-Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с последними изменениями и дополнениями)

-Постановление Правительства РФ от 15.04.2014 г. № 302 «Об утверждении государственной программы РФ «Развитие физической культуры и спорта» (с последними изменениями и дополнениями)

-Всероссийский реестр видов спорта (СПС КонсультантПлюс)

-Приказ Минспорта России от 02.09.2013 г. № 702 «Об утверждении Порядка признания видов спорта, спортивных дисциплин и включения их во Всероссийский реестр видов спорта и порядка его ведения»

-Закон Краснодарского края от 10.05.2011 г. № 2223-КЗ «О физической культуре и спорту в Краснодарском крае» (с последними изменениями и дополнениями)

7.4. Периодические издания

<i>№ п/п</i>	<i>Данные издания</i>	<i>Наличие в библиотеке филиала</i>	<i>Наличие в ЭБС</i>	<i>Другой источник</i>
1.	Автономия личности	-	*	-
2.	Вестник спортивной науки	-	*	-
3.	Сборник официальных документов и материалов Министерства спорта Российской Федерации	-	*	-
4.	Теория и практика физической культуры	-	-	*
5.	Физическая культура: воспитание, образование, тренировка	-	-	*
6.	Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта	-	-	*
7.	Адаптивная физическая культура	-	-	*
8.	Спортивный психолог	-	-	*
9.	Культура физическая и здоровье	-	-	*
10.	Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта	-	-	*
11.	Наука в олимпийском спорте	-	-	*
12.	Физическое воспитание студентов	-	-	*
13.	Физическая культура и спорт	-	-	*

8. РЕСУРСЫ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

№ п/п	<i>Интернет ресурс (адрес)</i>	<i>Описание ресурса</i>
1.	https://www.minsport.gov.ru/ministry/	Министерство спорта Российской Федерации
2.	http://www.kubansport.ru/	Министерство по физической культуре и спорту Краснодарского края
3.	http://sportrules.boom.ru/	Правила различных спортивных игр
4.	http://olympic.ware.com.ua/	Этот веб-сайт полностью посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данные о всех Олимпиадах начиная с 1896 года (первые игры в Афинах).
5.	http://badminton.hut.ru	Бадминтон России. Информация о российском и мировом бадминтоне: последние новости, рейтинг, инвентарь, тренировки, площадки, корты, игроки, ракетки, воланы, правила, результаты, фотографии
6.	http://www.gym.by.ru	Бодибилдинг on-line. Сайт, посвящен бодибилдингу, пауэрлифтингу, и всему что с ними связано. Имеется галерея, коллекция ссылок. На страницах сайта можно найти статьи о питании, форме, физиологии, витаминах, минералах.
7.	http://boxing.ru	Бокс - информационный сайт. База данных по российским боксерам. Официальный рейтинг Федерации профессионального бокса России. Видеофрагменты лучших боев. Энциклопедия бокса. Журнал "Гонг". Правила проведения боев.
8.	http://www.chigarev.hotmail.ru	Гандбол в России. История гандбола. Олимпийская статистика. Легенды гандбола. Чемпионат России. Судьи
9.	http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm	Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.

10.	http://ball.r2.ru/	Мир баскетбол. Сайт посвящен правилам, технике, тактике, биографии игроков, истории команд.
11.	http://www.niios.boom.ru	НИИ проблем олимпийского спорта. Основные направления работы. Лаборатории отделов. Методики.
12.	http://kidsport.narod.ru/	Ранний старт. Задача сайта - доведение до самой широкой аудитории родителей, тренеров, врачей и профессиональных спортсменов обобщенной информации о методиках раннего спортивного старта и уже имеющегося в этой важной сфере жизни опыта.
13.	http://sportlaws.infosport.ru	Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта.
14.	http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/	Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины "Физическая культура" для высших учебных заведений.
15.	http://lib.sportedu.ru	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ. Краткая история и структура библиотеки. Электронный каталог информационных ресурсов библиотеки. Поиск в каталоге. Обзор новых поступлений.
16.	<p style="text-align: center;">Сайты спортивных федераций РФ</p> <p>http://www.parasport.ru — Федерация парашютного спорта</p> <p>http://www.basket.ru — Федерация баскетбола</p> <p>http://www.paintball.ru — Федерация спортивного пейнтбола</p> <p>http://www.shashki.ru — Федерация шашек</p> <p>http://www.shaping.ru — Федерация шейпинга</p> <p>http://www.aiki.ru — Федерация айкидо</p> <p>http://www.far.risk.ru — Федерация альпинизма</p> <p>http://www.aerobics.ru — Федерация аэробики</p> <p>http://www.billiard-info.ru — Федерация бильярдного спорта</p>	

<p>http://www.volley.ru — Федерация волейбола</p> <p>http://www.russian-kayak.da.ru — Федерация гребли на байдаках и каноэ</p> <p>http://www.yachting.ru — Федерация парусного спорта</p> <p>http://www.rfrg.org — Федерация художественной гимнастики</p> <p>http://www.cycling.ru — федерация велосипедного спорта</p> <p>http://www.waterpolo.roc.ru — Федерация водного поло</p> <p>http://www.sport.ru/fieldhockey/roc.ru — Федерация хоккея на траве</p> <p>http://www.fhr.ru — Федерация хоккея</p> <p>http://www.rusbandy.ru — Федерация хоккея с мячом</p>
--

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

9.1. *Методические указания по изучению дисциплины и организации самостоятельной работы студента*

Важнейшим первоначальным условием является тщательная проработка всех основных положений конкретной темы по учебникам, учебным пособиям и рекомендуемым первоисточникам. Без вдумчивого уяснения и чёткого понимания конкретного учебного материала невозможно рассчитывать на успех.

Одной из важнейших задач высшей школы является развитие самостоятельности студентов в овладении знаниями, формирования основ непрерывного самообразования. Поэтому, современный студент – не столько объект обучения, сколько субъект самообучения. Он должен творчески подходить к овладению знаниями и навыками, добытыми наукой и многовековой практикой многих поколений людей.

Приступая к изучению дисциплины, студент знакомится с системой понятий, которая для него зачастую совершенно нова и требует довольно сложной перестройки всего мышления.

Дисциплина предусматривает для студентов очной формы обучения – лекционные и практические занятия, для студентов других форм обучения – лекционные занятия.

Изучение дисциплины завершается зачетом. Успешное изучение дисциплины требует посещения лекций, активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с основной и дополнительной литературой. Работа с конспектом лекций предполагает просмотр конспекта в тот же день после занятий. При этом необходимо пометить материалы конспекта, которые вызывают затруднения для понимания. При этом обучающийся должен стараться найти ответы на

затруднительные вопросы, используя рекомендуемую литературу. Если ему самостоятельно не удалось разобраться в материале, необходимо сформулировать вопросы и обратиться за помощью к преподавателю на консультации или ближайшей лекции. Обучающемуся необходимо регулярно отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам.

9.2. Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Практические занятия составляют важную часть профессиональной подготовки студентов. Основная цель проведения практических занятий - формирование у студентов здорового образа жизни путем приобретения практических навыков. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине наряду с рабочей программой и графиком учебного процесса относятся к методическим документам, определяющим уровень организации и качества образовательного процесса.

Содержание практических занятий фиксируется в РПД в разделе «План практических занятий».

Рекомендации по подготовке к практическому занятию в форме дискуссии

Дискуссия – целенаправленный и упорядоченный обмен идеями, суждениями, мнениями в группе ради формирования мнения каждым участником или поиска истины.

Признаки дискуссии:

- работа группы лиц, выступающих обычно в ролях ведущего и участников;
- соответствующая организация места и времени работы;
- процесс общения протекает как взаимодействие участников;
- взаимодействие включает высказывания, выслушивание, а также использование невербальных выразительных средств;
- направленность на достижение учебных целей.

Взаимодействие в учебной дискуссии строится не просто на поочередных высказываниях, вопросах и ответах, но на содержательно направленной самоорганизации участников – т.е. обращении студентов друг к другу и к преподавателю для углубленного и разностороннего обсуждения самих идей, точек зрения, проблемы. Общение в ходе дискуссии побуждает студентов искать различные способы для выражения своей мысли, повышает восприимчивость к новым сведениям, новой точке зрения; эти личностно развивающие результаты дискуссии напрямую реализуются на обсуждаемом в

группах учебном материале. Сущностной чертой учебной дискуссии является диалогическая позиция преподавателя, которая реализуется в предпринимаемых им специальных организационных усилиях, задает тон обсуждению, соблюдению его правил всеми участниками.

Учебная дискуссия направлена на реализацию двух групп задач, имеющих одинаковую важность:

1. Задачи конкретно-содержательные:
 - осознание обучающими противоречий и трудностей, связанных с обсуждаемой проблемой;
 - актуализация ранее полученных знаний;
 - творческое переосмысление возможностей применения знаний, и др.
2. Организационные задачи:
 - распределение ролей в группах;
 - соблюдение правил и процедур совместного обсуждения, выполнение принятой роли;
 - выполнение коллективной задачи;
 - согласованность в обсуждении проблемы и выработка общего подхода, и т.д.

В проведении учебных дискуссий значительное место принадлежит созданию атмосферы доброжелательности и внимания к каждому.

Общий итог в конце дискуссии – это не столько конец размышления над данной проблемой, сколько ориентир в дальнейших размышлениях, возможный отправной момент для перехода к изучению следующей темы. Итог может подводиться в простой форме краткого повторения хода дискуссии и основных выводов, к которым пришла группа, и определения перспектив или в творческой форме – создание плаката, коллаж, эссе и др. Возможен итог в виде схемы (например, кластера) и т.д.

Анализ и оценка дискуссии повышают ее педагогическую ценность и развивают коммуникативные навыки обучающихся. Анализироваться должно выполнение как содержательных, так и организационных задач. В ходе анализа целесообразно совместно со студентами обсудить следующие вопросы:

1. Выполнила ли групповая дискуссия намеченные задачи?
2. В каком отношении мы не достигли успеха?
3. Отклонились ли мы от темы?
4. Принимал ли каждый участие в обсуждении?
5. Были ли случаи монополизации обсуждения?

Знания студентов, обнаруженные на практических занятиях оцениваются преподавателем и учитываются при выставлении текущей аттестации по учебной дисциплине.

9.3. Методические указания по подготовке к лабораторным занятиям не предусмотрено учебным планом

9.4. Методические указания по выполнению и оформлению контрольных работ не предусмотрено учебным планом

9.5. Методические указания по выполнению и оформлению курсовых работ не предусмотрено учебным планом

9.6. Методические указания по подготовке к зачету

Зачет проводится в устной форме путем проведения собеседования по вопросам, представленным в данной РПД.

В аудитории, где проводится зачет, должно одновременно находиться не более восьми студентов на одного преподавателя, принимающего зачет.

Для прохождения зачета студенту необходимо иметь при себе зачетную книжку и письменные принадлежности. Для составления плана и конспекта ответа экзаменуемые обеспечиваются листами бумаги. На подготовку ответа отводится не менее 45 минут.

За нарушение дисциплины и порядка студенты могут быть удалены с экзамена.

Результат промежуточной аттестации выражается оценкой «зачтено», «не зачтено» и объявляются сразу после законченного ответа студента.

Оценка заносится преподавателем в ведомость и зачетную книжку студента.

В случае получения оценки «не зачтено» данная оценка заносится только в ведомость и считается академической задолженностью, которую студенту необходимо ликвидировать в течение текущего учебного года. В этом случае студенту выдается направление для сдачи зачета (повторно).

**10. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ
ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО
ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ
ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ
СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ**

<i>№ п/п</i>	<i>Название программы/Системы</i>	<i>Описание программы/Системы</i>
1.	СПС «КонсультантПлюс»	Справочно-поисковая система, в которой аккумулирован весь спектр продуктов направленный на то, чтобы при принятии того или иного решения пользователь обладал всей полнотой информации. Ежедневно в систему вводятся тысячи новых документов, полученных из разных источников: органов власти и управления, судов, экспертов. В филиале СПС «КонсультантПлюс» обновляется еженедельно. Для удобства работы студентов данная система установлена на компьютеры в читальном зале библиотеки, а также на все рабочие места сотрудников.
2.	Официальный сайт Филиала	http://kubisep.ru/
3.	Программное обеспечение	- ESET NOD 32 Antivirus Business Edition - Пакет офисных приложений Apache OpenOffice - свободное программное обеспечение
4.	ЭБС	- ЭБС «IPRbooks» - Электронная библиотека ОУП ВО «АТиСО» - Электронная полнотекстовая база данных филиала
5.	Автоматизированная система управления	- АСУ «СПРУТ»

**11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ
ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО
ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

Мультимедийная аудитория № 203	-Интерактивная доска; - проектор; - дата-камера; - скайп-камера; -компьютер с выходом в интернет; - монитор.	- Система Консультант Плюс - ESET NOD 32 Antivirus Business Edition - Пакет офисных приложений Apache OpenOffice - свободное программное обеспечение.
Мультимедийная аудитория № 404	- Столы; - стулья; - проектор; - экран; - учебная доска	- Система Консультант Плюс - ESET NOD 32 Antivirus Business Edition - Пакет офисных приложений Apache OpenOffice - свободное

Учебная аудитория № 201 Б	- компьютер с выходом в интернет. - Столы; - стулья; - учебная доска.	программное обеспечение.
Мультимедийная аудитория № 101	- Столы; - стулья; - монитор; - компьютер; - интерактивная доска; - проектор.	- ESET NOD 32 Antivirus Business Edition - Пакет офисных приложений Apache OpenOffice - свободное программное обеспечение.
Спортивный зал ООО КК ФБ «Самсон»;	- Зал для занятий фитнесом; - спортивный инвентарь.	- Договор на использование спортивных сооружений с ООО КК ФБ «Самсон» от 01.09.2015г. до 01.03.2022 г.
Компьютерный класс 2	- Компьютеры – 7, объединенные в единую локальную сеть; - ноутбук – 1; - программное обеспечение; - учебная доска.	- Система Консультант Плюс - ESET NOD 32 Antivirus Business Edition - Пакет офисных приложений Apache OpenOffice - свободное программное обеспечение.
Мультимедийная аудитория № 306	- Проектор; - экран; - столы; - стулья; - учебная доска; - компьютер.	- ESET NOD 32 Antivirus Business Edition - Пакет офисных приложений Apache OpenOffice - свободное программное обеспечение.

12. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В процессе освоения дисциплины используются следующие образовательные технологии:

1. Стандартные методы обучения:

- лекции;
- практические занятия;
- консультации преподавателя;
- самостоятельная работа студентов, в которую входит освоение теоретического материала, подготовка к практическим занятиям, проработка дополнительных заданий, тестовых материалов, работа с литературой.

2. Методы обучения с применением интерактивных форм обучения:

- практические занятия в форме групповой дискуссии.

Тематика, методические рекомендации представлены в разделах «План практических занятий», «Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям».

*Приложение №1
к разделу № 6 Фонд оценочных средств
для проведения промежуточной аттестации
обучающихся по дисциплине (модулю)*

6.1 ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ С УКАЗАНИЕМ ЭТАПОВ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ

Фонд оценочных средств является составной частью нормативно-методического обеспечения системы оценки качества освоения обучающимися ОПОП ВО по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция. При помощи фонда оценочных средств осуществляется контроль и управление процессом формирования компетенций, приобретения студентами необходимых знаний, умений и навыков, определенных ФГОС ВО, по дисциплине «Физическая культура».

В результате освоения данной дисциплины должны быть сформированы следующие компетенции:

Общекультурные:

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

№ п/п	Код формируемой компетенции и ее содержание	Этапы (семестры) формирования компетенции в процессе освоения дисциплины			
		ОФО	ОЗФО	ЗФО (ускор)	ЗФО
1	ОК-8	1	1	1	4

6.2 ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ, КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ. ШКАЛЫ ОЦЕНИВАНИЯ

В зависимости от количества баллов оценивание компетентности студента оценивается по уровням:

- от 3 до 4 баллов - «минимальный уровень»,
- от 5 до 7 баллов - «базовый уровень»,
- от 8 до 9 баллов - «высокий уровень».

Описание показателей и критериев оценивания компетенций

Показатели оценивания	Критерии оценивания компетенций	Шкала оценивания
Понимание смысла компетенции	<p>Имеет базовые общие знания в рамках диапазона выделенных задач (1 балл)</p> <p>Понимает факты, принципы, процессы, общие понятия в пределах области исследования. В большинстве случаев способен выявить достоверные источники информации, обработать, анализировать информацию. (2 балла)</p> <p>Имеет фактические и теоретические знания в пределах области исследования с пониманием границ применимости (3 балла)</p>	<p>Минимальный уровень</p> <p>Базовый уровень</p> <p>Высокий уровень</p>
Освоение компетенции в рамках изучения дисциплины	<p>Наличие основных умений, требуемых для выполнения простых задач. Способен применять только типичные, наиболее часто встречающиеся приемы по конкретной сформулированной (выделенной) задаче (1 балл)</p> <p>Имеет диапазон практических умений, требуемых для решения определенных проблем в области исследования. В большинстве случаев способен выявить достоверные источники информации, обработать, анализировать информацию. (2 балла)</p> <p>Имеет широкий диапазон практических умений, требуемых для развития творческих решений, абстрагирования проблем. Способен выявлять проблемы и умеет находить способы решения, применяя современные методы и технологии. (3 балла)</p>	<p>Минимальный уровень</p> <p>Базовый уровень</p> <p>Высокий уровень</p>
Способность применять на практике знания, полученные в ходе изучения дисциплины	<p>Способен работать при прямом наблюдении. Способен применять теоретические знания к решению конкретных задач. (1 балл)</p> <p>Может взять на себя ответственность за завершение задач в исследовании, приспособливает свое поведение к обстоятельствам в решении проблем. Затрудняется в решении сложных, неординарных проблем, не выделяет типичных ошибок и возможных сложностей при решении той или иной проблемы (2 балла)</p> <p>Способен контролировать работу, проводить оценку, совершенствовать действия работы. Умеет выбрать эффективный прием решения задач по возникающим проблемам. (3 балла)</p>	<p>Минимальный уровень</p> <p>Базовый уровень</p> <p>Высокий уровень</p>

Шкала оценки письменных ответов по дисциплине

№ п/п	Оценка	Характеристика ответа	Процент результативности (правильных ответов)
1	5/Отлично	Материал раскрыт полностью, изложен логично, без существенных ошибок, выводы доказательны и опираются на теоретические знания	80 - 100
2	4/Хорошо	Основные положения раскрыты, но в изложении имеются незначительные ошибки выводы доказательны, но содержат отдельные неточности	70 - 79
3	3/Удовлетворительно	Изложение материала не систематизированное, выводы недостаточно доказательны, аргументация слабая.	60 - 69
4	2/Неудовлетворительно	Не раскрыто основное содержание материала, обнаружено не знание основных положений темы. Не сформированы компетенции, умения и навыки.	менее 60

Шкала оценки в системе «зачтено – не зачтено»

№ п/п	Оценка за ответ	Характеристика ответа	Процент результативности (правильных ответов)
1	Зачтено	Достаточный объем знаний в рамках изучения дисциплины В ответе используется научная терминология. Стилистическое и логическое изложение ответа на вопрос правильное Умеет делать выводы без существенных ошибок Владеет инструментарием изучаемой дисциплины, умеет его использовать в решении стандартных (типовых) задач. Ориентируется в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине. Активен на практических (лабораторных) занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий.	60 - 100
2	Не зачтено	Не достаточно полный объем знаний в рамках изучения дисциплины В ответе не используется научная терминология. Изложение ответа на вопрос с существенными стилистическими и логическими ошибками. Не умеет делать выводы по результатам изучения дисциплины Слабое владение инструментарием изучаемой дисциплины, не компетентность в решении стандартных (типовых) задач. Не умеет ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине. Пассивность на практических (лабораторных) занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий. Не сформированы компетенции, умения и навыки. Отказ от ответа или отсутствие ответа.	менее 60

Шкала оценки образовательных достижений для тестовых материалов

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
80 - 100	5	отлично
70 ÷ 79	4	хорошо
60 ÷ 69	3	удовлетворительно
менее 60	2	неудовлетворительно

Примерные обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся

№ n/n	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст /лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

**Оценка уровня физической подготовленности юношей основной
медицинской группы**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
3. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
4. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
5. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
8. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики и др (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**Оценка уровня физической подготовленности
девушек основной медицинской группы**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
3. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
4. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики и др. (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

6.3 ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Этап формирования компетенций в процессе изучения дисциплины «Физическая культура» характеризуется следующими типовыми контрольными заданиями

6.3.1. Типовые контрольные вопросы для подготовки к зачету при проведении промежуточной аттестации по дисциплине

1. Определение «физическое воспитание», виды физического воспитания.
2. История физической культуры в рабовладельческом и феодальном обществе.
3. История физической культуры в капиталистическом обществе, возрождение Олимпийских игр современности. История физической культуры и спорта в России.
4. Функции физической культуры и спорта.
5. Уровни физической культуры личности, их особенности.
6. Понятие социальности физической культуры, его определение, основные функции.
7. Организм, его функции. Взаимодействие с внешней средой. Гомеостаз.
8. Костная система организма, ее строение и функции.
9. Мышечная система организма, скелетные мышцы. Энергетика мышечной деятельности, пути ресинтеза АТФ.
10. Сердечно-сосудистая система организма, ее строение.
10. Система кровообращения, ее составляющие.
11. Дыхательная система, ее строение.
12. Обмен веществ, белки, жиры и углеводы.
13. Нервная система, ее строение и функции.
14. Утомление и восстановление в физической тренировке. Что представляет собой здоровый образ жизни студентов? Как он формируется? Назовите составляющие здорового образа жизни (ЗОЖ).
15. Рациональный режим работы и отдыха. Основные требования к режиму труда и отдыха курсантов.
16. Рациональное питание, его основные принципы. Системы питания, их отличительные признаки. Питание фаст-фуд.

17. Вредные привычки.
18. Двигательная активность как биологическая потребность.
19. Основные функции двигательной активности (ДА) организма.
20. Назовите основные виды закаливания, в чем их особенность?
21. Психологическая регуляция. Аутогенная тренировка, в чем заключается ее особенность?
22. Основные разновидности умственной деятельности человека.
23. Основные физиологические характеристики умственной деятельности человека. Умственное утомление, его внешние признаки.
24. Изменение умственной работоспособности в течение рабочего дня, в течение учебной недели, семестра, учебного года.
25. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.
26. Чередование режимов труда и отдыха – условие плодотворной интеллектуальной деятельности.
27. Основное назначение физических упражнений общего воздействия для умственной деятельности. Назначение физических упражнений направленного воздействия.
28. Основные понятия физической подготовки. Общая физическая подготовка (ОФП), её цель и задачи. Основные средства общей физической подготовки.
29. Специальная физическая подготовка (СФП), её цель и задачи. Основные средства специальной физической подготовки.
30. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), её цель и задачи.
31. Характеристика спортивной подготовки (цель, задачи). Теоретическая подготовка.
32. Техническая подготовка. Роль техники в различных видах спорта.
33. Морально-волевая и психологическая подготовка.
34. Планирование спортивной тренировки. Дать определение макро-, мезо- и микроциклов в спортивной тренировке.
35. Основные понятия о физической нагрузке (объем, интенсивность).
36. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
37. Сущность спорта и его основные функции.
38. Соревнования, основные группы видов спорта. Критерии оценки в соревнованиях.
39. Единая спортивная классификация. Деление соревнований на группы.
40. Нетрадиционные системы физических упражнений.

41. Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения.
42. Выбор видов спорта и систем физических упражнений для активного отдыха.
43. Выбор видов спорта для достижения наивысших спортивных результатов.
44. Выбор видов спорта для формирования различных психофизических и специальных прикладных физических качеств.
45. Формирование мотивов занятий физическими упражнениями. Основные принципы проведения физкультурных самостоятельных занятий.
46. Правила проведения комплексов утренней гигиенической гимнастики. Методика составления комплексов утренней гигиенической гимнастики.
47. Методика составления комплексов вводной гимнастики в режиме дня.
48. Методика составления комплексов физкультурной паузы в течение рабочего или учебного дня.
49. Методика составления комплексов физкультминуток и микропауз активного отдыха.
50. Основная направленность самостоятельных занятий. Методика самостоятельных тренировочных занятий.
51. Объективные и субъективные показатели самоконтроля за состоянием своего организма при самостоятельных занятиях физкультурой и спортом.
52. Личная гигиена, рациональное питание и закаливание занимающихся при самостоятельных занятиях.
53. Определение понятия ППФП. Основные задачи ППФП. Методика подбора средств ППФП.
54. Основные формы реализации ППФП. Содержание ППФП в зависимости от профиля получаемой специальности.
55. Организация и средства ППФП на учебных занятиях по физическому воспитанию в вузе. Прикладные виды спорта для ППФП.
56. Система контроля, проверки и оценки профессионально-прикладной физической подготовленности.
57. Прикладные физические упражнения и прикладные виды спорта для работников умственного труда.
58. Виды физкультурно-спортивных занятий для активного отдыха и повышения функциональных возможностей. Попутная тренировка, ее цель и задачи, особенности.
59. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей (формы проведения занятий).

60. Дополнительные средства повышения работоспособности. Профилактика профессиональных заболеваний и травм.

6.3.2. Тестовые материалы для проведения текущей аттестации по дисциплине

1. *Под физической культурой понимают...*

- А). совокупность материальных и духовных ценностей
- Б). средство сохранения себя, как природы, сбережение и поддержание жизни людей

В). способы физкультурной деятельности, результаты, условия, необходимые для культивирования, направленные на освоение, развитие и управление физическими и психическими способностями человека, укрепление его здоровья, повышение работоспособности

2. *К морфологическим показателям человека не относится*

- А). вес
- Б). тип телосложения
- В). рост
- Г). АД

3. *ЧСС при нагрузке*

- А). Увеличивается
- Б). Остается без изменения
- В). Уменьшается
- Г). Зависит от индивидуальных особенностей человека

4. *Согласно Устава Всемирной Организации здравоохранения, здоровье – это:*

- А) полноценное осуществление приспособительных функций
- Б) состояние полного гармоничного физического, духовного и социального благополучия

В) способность сохранять устойчивость в условиях резких изменений внешних воздействий

Г) отсутствие болезней и физических дефектов.

5. *Здоровье человека зависит (допишите):*

- А) на 50-55% от _____
- Б) на 20-30% от _____
- В) на 15-20% от _____
- Г) на 8-10% от _____

6. *Физическая культура – это:*

- А) гармония силы, интеллекта и духовно-нравственных качеств
- Б) совокупность знаний человека об окружающей действительности и самом себе

В) выполнение физических упражнений

Г) совокупность средств, методов и условий всестороннего гармоничного развития личности.

7. Систематические занятия доступными физическими упражнениями с целью укрепления здоровья характерны для:

А) спортсменов

Б) физкультурников

В) пациентов, в период восстановления после болезни

Г) всех категорий.

8. Основным условием для укрепления, сохранения и формирования здоровья является:

А) высокая материальная обеспеченность

Б) квалифицированная помощь тренера

В) собственные усилия человека

Г) медицинское обеспечение.

9. Комплексная оценка уровня здоровья включает в себя (определить соответствие):

I. Физиологические показатели

II Физические качества

III Образ жизни

IV Состояние иммунной системы

А) артериальное давление

Б) курение

В) ловкость

Г) частота сердечных сокращений

Д) выносливость

Е) частота простудных заболеваний

Ж) стаж занятий физической культурой

З) наличие хронических заболеваний

10. Разделите показатели самоконтроля

а) сон;

б) вес;

в) потоотделение;

г) рост;

д) самочувствие;

е) пульс;

ж) настроение;

з) артериальное давление;

- и) частота дыхания;
- к) аппетит;
- л) желание заниматься

по группам: 1. Субъективные показатели 2. Объективные показатели.

11. Что присуще человеческому организму как саморегулирующейся системе:

- А) полная зависимость от внешних условий окружающей среды
- Б) наличие автоматически отработанной сохранной системы – способности к адаптации
- В) приспособление к колебаниям внешней среды
- Г) всё перечисленное.

12. Определите соответствие физиологических характеристик стадиям общего адаптационного синдрома:

I Стадия тревоги

II Стадия резистентности

III Стадия истощения

А)повышение артериального давления

Б)синтез белковых структур

В)гибель

Г)перенапряжение систем

Д)учащение сердцебиений

Е)увеличение продуктов энергообмена АТФ 22

13. Что характерно для адаптационного влияния мышечной деятельности на опорно-двигательный аппарат:

А) ограничение подвижности суставов

Б) усиление кровотока в мышцах

В) увеличение количества мышечных волокон

Г) увеличение объема мышечной ткани.

14. Что характерно для адаптационного влияния мышечной деятельности на сердечно-сосудистую систему:

А) гипертрофия миокарда

Б) учащение дыхания

В) повышение ЧСС и ударного объема крови

Г) изменения в составе форменных элементов крови.

15. Что характерно для адаптационного влияния мышечной деятельности на дыхательную систему:

А) учащение дыхания

Б) увеличение глубины дыхания

В) увеличение объема легочной вентиляции

Г) всё перечисленное.

16. Для того, чтобы функциональные возможности человека превратились в функциональные способности необходимо:

- А) достижение определённого возраста
- Б) создание оптимальных комфортных условий
- В) тренировочный процесс
- Г) это происходит само собой.

17. Целью совершенствования механизмов адаптации является:

- А) лечение заболевания
- Б) удовлетворение потребности человека в движении
- В) повышение функционального резерва организма
- Г) всё перечисленное.

18. Двигательная деятельность в жизни человека является главным образом:

- А) фактором активной биологической стимуляции
- Б) способом времяпрепровождения
- В) фактором физического развития
- Г) не играет существенной роли.

19. Здоровый образ жизни – это:

- А) правильное, разумное поведение
- Б) благоприятные социальные условия труда и быта
- В) стиль поведения, обеспечивающий желаемую продолжительность и качество жизни человека
- Г) отсутствие вредных привычек.

20. Определите соответствие:

- I Витальные потребности
- II Эмоциональные потребности
- III Рациональные потребности
- А) движение
- Б) самостоятельность
- В) любовь
- Г) пища, вода
- Д) достижения
- Е) признание

21. Определите, какому конституциональному типу соответствует следующая характеристика:

«легко возбудим, склонен к гипотонии, малая мышечная масса, чересчур подвижные суставы, как правило, плохая осанка»

- А) нормостенический тип

- Б) астенический тип
- В) гиперстенический тип
- Г) ни к одному из перечисленных.

22. *На что направлены в первую очередь занятия физической культурой у людей гиперстенического типа телосложения:*

- А) на укрепление мышц и выработку выносливости
- Б) на ускорение обменных процессов в организме
- В) на улучшение подвижности и координации
- Г) на наращивание мышечной массы.

23. *Понятие «низкая двигательная активность» включает в себя:*

- А) отказ от занятий спортом
- Б) занятия в группах здоровья
- В) малоподвижную деятельность
- Г) постельный режим.

24. *Гиподинамия – это:*

- А) ограничение двигательной активности
- Б) «сидячий образ жизни»
- В) нехватка положительного воздействия мышечной работы на жизнеспособность организма
- Г) всё перечисленное.

25. *Предрасполагающим психологическим фактором, усиливающим подверженность людей депрессии, является:*

- А) хроническая боль
- Б) генетическая конституция
- В) низкая самооценка
- Г) сложившиеся обстоятельства.

26. *Основным требованием к здоровому питанию является:*

- А) соблюдение правил раздельного питания
- Б) применение только растительной пищи
- В) сбалансированность по энергоёмкости с учётом потребностей организма и вида деятельности
- Г) полное исключение животных жиров.

27. *Аэробикой называют:*

- А) упражнения под музыку
- Б) занятия не менее 20 минут без пауз
- В) упражнения с отягощениями
- Г) упражнения до полного утомления.

28. *Физическое развитие - это:*

А) комплекс показателей, определяющий физическую работоспособность и уровень возрастного развития

Б) приобщение к физической культуре

В) процесс физического образования и воспитания

Г) потребность в движении.

29. *Понятие «телосложение» включает:*

А) размеры частей тела

Б) формы частей тела

В) пропорции и особенности взаимного расположения частей тела

Г) особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

30. *Перечислите основные методы исследования физического развития:*

А) соматоскопия

Б) антропометрия

В) рентгенография

Г) ультразвуковое исследования

Д) томография.

31. *Спирометрия определяет:*

А) размеры и пропорции тела

Б) особенности физического развития

В) жизненную емкость легких

Г) соотношение веса мышц, жира и костной ткани.

32. *Экскурсия грудной клетки – это:*

А) деление веса (г) на рост (см)

Б) разница между вдохом и выдохом

В) соотношение (длина ног / рост сидя)х100 25

Г) становая сила минус рост.

33. *Как измеряется окружность грудной клетки:*

А) при максимальном вдохе

Б) во время паузы

В) при максимальном выдохе

Г) в любом из перечисленных состояний.

6.3.3. Тематика курсовых работ

Не предусмотрено учебным планом

6.3.4. Тематика контрольных работ

Не предусмотрено учебным планом

6.4. Дополнительные задания

6.4.1. Тематика рефератов

- Социальные функции физической культуры.
- Современное состояние физической культуры и спорта.
- Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей.
 - Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
 - Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности.
 - Основные положения организации физического воспитания в вузе.
 - Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов.
 - Методические принципы физического воспитания (принципы наглядности, активности, систематичности и динамичности).
 - Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
 - Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта. Естественнонаучные основы физического воспитания студентов.
 - Организм человека как единая биологическая система.
 - Анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции организма человека.
 - Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
 - Обмен веществ и энергии, физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма (сердечнососудистой, дыхательной, опорно-двигательной, регуляторной) при систематических занятиях физическими упражнениями.
 - Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Спорт в системе физического воспитания студентов:
 - Содержание и основные понятия теории спорта
 - Классификации видов спорта
 - Соревнования, как основа специфики спорта. Смысл и тенденции роста спортивных достижений
 - Понятие о педагогике спорта, ее задачах и целях
 - Социальные функции спорта
 - Понятие о соревновательной деятельности
 - Современное состояние развития спорта в России

- Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
 - Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
 - Правовая база в отношении спорта и физической культуры в России.
- История физической культуры. Олимпийские игры
- История развития олимпийского движения (Древняя Греция).
 - Физическая культура Древнего Рима.
 - Физическая культура в средние века.
 - Создание и развитие системы физической культуры в странах Востока.
 - Физическая культура и спорт в России с VI по XVIII вв.
 - Физическая культура и спорт Российской Империи.
 - Физическая культура и спорт в СССР.
 - Физическая культура в современной России.
 - Современное Международное олимпийское движение.
 - Олимпийские Игры современности.
 - Международный Олимпийский Комитет (МОК). История его создания, цели, задачи, содержание деятельности.
 - Символы и атрибутика Олимпийских игр
 - Развитие Олимпийского движения в России.
 - Международное спортивное движение студентов в области массовой и оздоровительной физической культуры
 - Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
 - Особенности составляющих здорового образа жизни (режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек).
 - Требования санитарии и гигиены для обеспечения здорового образа жизни.
 - Основные требования к организации здорового образа жизни студента.
 - Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности. Методы профилактики алкоголизма среди молодежи.
 - Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
- Профилактика наркомании среди молодежи.
- Методы профилактики курения в молодежной среде.
 - Рациональное питание применительно к учебной и профессиональной деятельности студентов.
 - Распорядок дня, режим труда и отдыха, гигиена сна студентов.

– Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

- Средства физической культуры в регулировании работоспособности

– Средства физической культуры в совершенствовании организма человека, обеспечивающие его устойчивость к физической и умственной деятельности.

– Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.

– Утомление при физической и умственной работе (компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое).

– Особенности утомления при учебной деятельности студентов в разные периоды обучения

– Физиологические основы особенностей интеллектуальной деятельности

– Зависимость работоспособности от состояния здоровья студентов

– Профилактика заболеваний, приобретаемых студентами в период обучения в вузе.

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

– Методы регулирования психоэмоционального состояния с применением средств физической культуры.

– Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. Средства и методы восстановления физической работоспособности

– Биологические ритмы и работоспособность.

– Физическая культура, как средство борьбы с переутомлением и ухудшением работоспособности

– Понятие адаптации в спорте и физической культуре

– Средства и методы мышечной релаксации в спорте.

– Характеристика физических средств восстановления. Их применение в физической культуре и спорте.

– Физиотерапевтические средства восстановления работоспособности в практике физической культуры и спорта

– Массаж, как средство восстановления работоспособности. Основные массажные приемы

– Гидропроцедуры и применение бань, как средства восстановления работоспособности в физической культуре и спорте

– Применение мазей, гелей и тейпов в системе восстановления и реабилитации спортсменов и физкультурников

- Цели и задачи общей физической подготовки. – Понятие о специальной подготовке.
- Средства физического воспитания (физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы).
- Общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании.
- Методы физического воспитания (строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный).
- Общие методические принципы физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуальности).
- Специфические принципы физического воспитания (чередование нагрузок и отдыха, циклическое построение занятия).
- Специально - подготовительные упражнения (легкая атлетика, плавание, спортивные игры, лыжная подготовка).
- Особенности специальной физической подготовки в избранном виде спорта (легкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка)
- Психологическая и технико-тактическая подготовка спортсмена. Основы спортивной тренировки
 - физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость)
 - Понятие о физических качествах человека. Факторы, определяющие проявления быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.
 - Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.
 - Методы и средства воспитания силы.
 - Методы и средства воспитания скоростных способностей.
 - Методы и средства воспитания выносливости.
 - Методы и средства воспитания гибкости.
 - Упражнения (тесты), определяющие уровень развития координационных способностей студентов.
 - Методы диагностики уровня физических качеств
 - Анализ различий между физическими качествами и физическими способностями
 - Роль физических способностей в отборе в различные виды спорта
- Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
 - Роль разминки при проведении самостоятельных занятий по физической подготовке.
 - Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно-важными навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
 - Методика овладения техникой бега на короткие и длинные дистанции.

- Основы методики самомассажа.
- Методика корригирующей гимнастики для глаз.
- Формы организации самостоятельных занятий студентами во внеучебное время
- Особенности самостоятельных занятий для девушек
- Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).
- Методика подготовки и проведения комплексов утренней гимнастики.
- Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
- Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
- Восточные системы физических упражнений. Специфика. Развиваемые качества.
- Виды бега и их влияние на здоровье человека.
- Лыжный спорт: современное состояние и перспективы развития.
- Плавание и его воздействие на развитие функциональных систем организма человека.
- Особенности зимних видов спорта
- Уличные виды спорта: особенности подготовки и соревнований (по выбору)
- Экстремальные виды спорта: классификация, особенности тренировок и правила соревнований (по выбору)
- Виды туризма и особенности соревновательной деятельности.
- Понятие о национальных видах спорта. Классификации, особенности (по выбору).
- Понятие о спортивных единоборствах (по выбору).
- Особенности занятия силовыми видами спорта (по выбору).
- Классификация водных видов спорта
- Принципы индивидуального выбора видов спорта или системы физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений
- Основные направления спортивной тренировки (техническая, физическая, психологическая).
- Особенности, содержание и структура спортивной подготовки.
- Общая характеристика оздоровительной физической культуры.
- Основы построения оздоровительной тренировки.
- Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем.

- Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.
- Методика проведения учебно-тренировочного занятия по ОФП
- Методика обучения двигательным навыкам.
- Построение мезоциклов однонаправленного тренирующего и обучающего воздействия.
- Профилактика профессиональных заболеваний и самоконтроль.
- Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
- Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).
- Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
- Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
- Обеспечение безопасности на занятиях физической культурой и спортом, профилактика травматизма.
- Дневник самоконтроля – цели, содержание, формы.
- Законодательная база РФ в отношении развития студенческого спорта и вовлечения студентов в занятия физической культурой
- Методы пропаганды здорового образа жизни среди студенческой молодежи.
- Особенности и принципы организации спортивных праздников.
- Роль студенческих и молодежных организаций в пропаганде физической культуры и спорта.
- Понятие о паралимпийских играх.

Формальные критерии реферата.

Работа должна быть выполнена в компьютерном наборе. Минимальный объем реферата - 10 страниц чистого текста, без титульного листа, плана и списка литературы. Рекомендуемый шрифт Times New Roman (размер 14), междустрочный интервал "одинарный", параметры страницы со всех сторон 2,5.

Обязательно оформление титульного листа реферата.

Реферат должен иметь стандартную структуру: план, введение, основную часть, заключение и список использованной литературы.

Текст реферата должен быть тщательно вычитан, без грамматических и орфографических ошибок.

Основные требования: самостоятельность и полнота раскрытия заявленной темы.

Во введении желательна: актуализация темы и мотивация выбора именно данной темы.

Основная часть должна начинаться с формулирования той проблемы либо перечня вопросов, раскрытию которых посвящен реферат. Далее должна быть представлена экспозиция основных подходов в науке на решение заявленных противоречий. Подходы следует сравнить, и аргументировано либо выбрать какую-то позицию, либо предложить свое решение. Как правило, основная часть состоит из нескольких содержательных частей, фрагментированных по каким-нибудь критериям.

В *заключении* резюмируются основные идеи, результаты и свое отношение к изучаемому предмету. Список литературы должен демонстрировать эрудицию автора и его способность ориентироваться в заявленной теме. Приветствуется использование самостоятельный поиск и включение в "список литературы" самых разнообразных источников, в том числе

6.4.2. Функциональные пробы и тесты

Функциональные пробы позволяют оценивать общее состояние организма, его резервные возможности, особенности адаптации различных систем к физическим нагрузкам, которые в ряде случаев имитируют стрессорные воздействия.

Ведущим показателем функционального состояния организма является общая физическая работоспособность (ФР), или готовность производить физическую работу. Общая ФР пропорциональна количеству механической работы, которую человек способен выполнять длительно и с достаточно высокой интенсивностью, и в значительной мере зависит от производительности системы транспорта кислорода.

Все функциональные пробы классифицируются по 2 критериям: характеру возмущающего воздействия (физические нагрузки, перемена положения тела, задержка дыхания, натуживание и др.) и типу регистрируемых показателей (систем кровообращения, дыхания, выделения и др.).

Общим требованием к возмущающим воздействиям является их дозировка в конкретных количественных величинах, выраженных в единицах системы СИ. Если в качестве воздействия используется физическая нагрузка, ее мощность должна выражаться в ваттах, энергозатраты — в джоулях и т.д. Когда характеристика входного воздействия выражается количеством приседаний, частотой шагов при беге на месте и тому подобное, надежность получаемых результатов существенно снижается. В качестве регистрируемых после пробы показателей используют физиологические константы, имеющие определенную

шкалу измерений. Для их регистрации применяют специальную аппаратуру (электрокардиограф, газоанализатор и др.).

Одним из объективных критериев здоровья человека является уровень ФР. Высокая работоспособность служит показателем стабильного здоровья, низкие ее значения рассматриваются как фактор риска Для здоровья. Как правило, высокая ФР связана с большей двигательной активностью и более низкой заболеваемостью, в том числе и сердечно-сосудистой системы.

В понятие ФР (в английской терминологии — Physical Working Capacity — PWC) авторы вкладывают различное содержание, однако основной смысл каждой из формулировок сводится к потенциальной возможности человека выполнить максимум физического усилия. ФР — комплексное понятие, которое определяется морфофункциональным состоянием различных органов и систем, психическим статусом, мотивацией и др. Поэтому заключение о величине ФР можно составить только на основе комплексной оценки. В практике спортивной медицины ФР оценивают с помощью многочисленных функциональных проб, которые предполагают определение резервных возможностей организма на основе ответных реакций сердечнососудистой системы. С этой целью предложено более 200 различных тестов.

Неспецифические функциональные пробы Основные неспецифические функциональные пробы, применяемые при исследовании состояния здоровья спортсменов, можно условно разделить на 3 группы.

1. Пробы с дозированной физической нагрузкой: одномоментные (20 приседаний за 30 с, 2-минутный бег на месте в темпе 180 шагов в минуту, 3-минутный бег на месте, 15-секундный бег в максимальном темпе и т.д.), двухмоментные (сочетание 2 стандартных нагрузок) и комбинированная трехмоментная проба Летунова (20 приседаний, 15-секундный бег и 3-минутный бег на месте). Кроме того, к этой группе относятся велоэргометрические нагрузки, степ-тест и т.п.

2. Пробы с изменением внешней среды. В эту группу входят пробы с вдыханием смесей, содержащих различный (повышенный или пониженный по сравнению с атмосферным воздухом) процент O₂ или CO₂, задержка дыхания, нахождение в барокамере и т.п.; пробы, связанные с воздействием различной температуры, — холодовые и тепловые.

3. Фармакологические (с введением различных веществ) и вегетативно-сосудистые (ортостатическая, глазо-сердечная и т.п.) пробы и др. В функциональной диагностике используются также специфические пробы, имитирующие деятельность, характерную для конкретного вида спорта (бой с тенью — для боксера, работа в гребном аппарате — для гребца и т.д.).

При всех этих пробах можно исследовать изменения показателей функции различных систем и органов и по этим изменениям оценить реакцию организма на определенное воздействие.

При оценке функционального состояния сердечно-сосудистой системы выделяют 4 типа реакций на нагрузку: нормотонический, астенический, гипертонический и дистонический. Выявление того или иного вида реакций позволяет судить о регуляторных нарушениях системы кровообращения, а следовательно, косвенно — о работоспособности.

Типы реакции ЧСС и АД на стандартную физическую нагрузку:

Л — нормотонический;

Б — гипертонический;

В — ступенчатый;

Г — дисгонический;

Д — гипотонический

Несмотря на то что при использовании функциональных проб можно получить более ценную информацию о возможностях организма по сравнению с исследованием в состоянии мышечного покоя, объективное суждение о ФР человека на основании полученных результатов затруднительно.

Во-первых, полученная информация позволяет лишь качественно характеризовать ответную реакцию организма на нагрузку; во-вторых, точное воспроизведение любой из проб невозможно, что приводит к ошибкам в оценке полученных данных; в-третьих, каждая из таких проб связана с включением ограниченного мышечного массива, что делает невозможной максимальную интенсификацию функций. Установлено, что наиболее полное представление о функциональных резервах организма может быть составлено в условиях нагрузок, при которых задействовано не менее $2/3$ мышечного массива. Такие нагрузки обеспечивают предельную интенсификацию функций всех физиологических систем и позволяют не только выявить глубинные механизмы обеспечения ФР, но и обнаружить пограничные с нормой состояния и скрытые проявления недостаточности функций. Подобные нагрузочные тесты получают все большее распространение и в клинической практике, физиологии труда и спорта. ВОЗ разработаны следующие требования к тестированию с нагрузками: нагрузка должна подлежать количественному измерению, точному воспроизведению при повторном применении, вовлекать в работу не менее $2/3$ мышечного массива и обеспечивать максимальную интенсификацию физиологических систем; характеризоваться простотой и доступностью; полностью исключать сложнокоординированные движения; обеспечивать

возможность регистрации физиологических показателей во время выполнения теста.

Количественное определение ФР имеет большое значение при организации физического воспитания населения различных возрастно-половых групп, разработке двигательных режимов для лечения и реабилитации больных, определении степени утраты трудоспособности и т.д.

6.4.3 Тематика эссе

1. Мыслители и врачи древности о пользе физических упражнений.
2. Авиценна (Абу Али Ибн Сина. /980 - 1037/) о физическом воспитании.
3. Джон Локк (1632 - 1704) о физическом воспитании.
4. Жан Жак Руссо (1712 - 1778) о физическом воспитании.
5. Франсиско Аморос (1770 - 1848) о физическом воспитании.
6. Жорж Демени (1850 - 1917) о физическом воспитании.
7. В.Г. Белинский (1811 - 1848) о физическом воспитании.
8. К.Д. Ушинский (1824 - 1870) о физическом воспитании.
9. Тырш Мирослав (1832 - 1884) и его система физического воспитания.
10. Н.А. Добролюбов (1836 - 1861) о физическом воспитании.
11. П.Ф. Лесгафт (1837 - 1909) о физическом воспитании.
12. Физическая культура в жизни Л.Н. Толстого.
13. Физическая культура в жизни И.П. Павлова.
14. Физическая культура в системе воспитания А.С. Макаренко.
15. Физическая культура в системах педагогов-новаторов.
16. Нобелевские лауреаты - участники Олимпийских игр.
17. Физическая культура и спорт в жизни крупных ученых.
18. Физическая культура и спорт в жизни выдающихся политических деятелей.

6.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета путем собеседования по примерным вопросам к зачету. Контрольно-измерительный методический материал по дисциплине ежегодно актуализируется. Перечень вопросов к зачету представлен в данной рабочей программе дисциплины в разделе 6.3.1.