Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Тлисов Азамат Борисович
Должность: Директор Северо-Кавказского института - филиала РАНХиГС
Дата подписания: 16.09.2026 22:48:02
Уникальный программный ключ:
ac2df3a37f30cf89983b8fac4daa7e874c1d10e1

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ИНСТИТУТ-ФИЛИАЛ РАНХиГС

ФАКУЛЬТЕТ ЭКОНОМИКИ, УПРАВЛЕНИЯ И ПРАВА

Кафедра истории, права и гуманитарных дисциплин

УТВЕРЖДЕНО
Директор института – филиала

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Государственная и муниципальная служба

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
реализуемой с применением электронного (онлайн) курса

К.М.01 Модуль "Физическая культура и здоровьесбережение"
К.М.01.02 Физическая культура и спорт

бакалавриат
(уровень образования)

38.03.04 Государственное и муниципальное управление
(код, наименование направления подготовки/специальности)

очная, очно-заочная
(форма(формы) обучения)

Год набора - 2026

Пятигорск, 2026 г.

Автор–составитель:
старший преподаватель
(ученая степень и(или) ученое звание, должность)
кафедры истории, права и гуманитарных дисциплин Иванова И.Б.
(наименование кафедры) *(Ф.И.О.)*

Заведующий кафедрой
истории, права и гуманитарных дисциплин
(наименование кафедры)
д-р истор. наук, доцент Кулиев Ф.М.
(ученая степень и (или) ученое звание) *(Ф.И.О.)*

Автор(ы)–составитель(и) электронного (онлайн) курса:
Старший преподаватель
(ученая степень и(или) ученое звание, должность
Кафедры истории, права и гуманитарных дисциплин Иванова И.Б.
(*наименование кафедры)* *(Ф.И.О.)*

Рабочая программа дисциплины *«Физическая культура и спорт»* рассмотрена и одобрена на заседании кафедры истории, права и гуманитарных дисциплин
наименование структурного подразделения)

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры истории, права и гуманитарных дисциплин.
протокол от «30» июня 2026 г. № 11

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине(модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы

1.1. Дисциплина К.М.01.02 «Физическая культура и спорт» обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Код компетенций	Наименование компетенции	Код компонента компетенции	Наименование компонента компетенции
УК ОС – 7	способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	**УК ОС-7.1**	способность вовлекаться в организованные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия.
		УК ОС-7.2	способность поддерживать и развивать уровень своей физической подготовленности на основе самостоятельного выбора вида физкультурно-спортивной деятельности, исходя из личных и профессиональных целей.
		УК ОС-7.3	способность разработать и реализовать программу физического саморазвития.

1.2. В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта)/профессиональные действия	Код компонента компетенции	Результаты обучения
ТФ: А[1] *Образовательный стандарт* 01-4568 от 18.08.2016	УК ОС - 7	*На уровне знаний:* - роль и основы физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста
		На уровне умений: - использование средств и методов физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
		На уровне навыков: - владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развития и совершенствование психофизических способностей и качеств

[1] Профессиональный стандарт от 01-1602 от 25.02.2021

2.Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина осваивается с применением электронного (онлайн) курса (далее – ЭК)

Очная форма обучения

общий объем дисциплины, включая ЭК:2 ЗЕ (72 ч)

объем дисциплины, за исключением ЭК: количество академических часов, выделенных на лекции -8 а.ч., на практические занятия -4 8 а.ч., на самостоятельную работу студентов на освоение электронного курса- 14 а.ч. и контроль(зачёт)-2 ч.

Дисциплина К.М.01.02 «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам по обязательной части учебного плана по направлению 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление».

Дисциплина изучается в 1 и 2 семестров очной формы обучения.

Данная дисциплина реализуется после изучения школьного курса по дисциплине «Физическая культура и спорт» Форма промежуточной аттестации зачет.

3. Содержание и структура дисциплины

3.1. Распределение учебных часов и форм контроля дисциплины по семестрам (72 ак.ч.)

Вид учебной работы	Часы		
	Всего	Семестр	
		1	2
Лекции	8	4	4
Практические занятия	48	24	24
Самостоятельная работа (всего)	12	6	8
Контроль	2	2	-
Общая трудоемкость: 72 часа	72	36	36

3.2 Структура дисциплины, реализуемой с применением ЭК

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.					Форма текущего контроля успеваемости[2], промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий			СР	
			Л	ПЗ	КСР		
1 семестр							
1	**Тема № 1.** Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.	6	-	4	-	2	Р, О, Т
2	**Тема № 2.** Нормативно-правовые документы, регламентирующие физическую культуру и спорт	2	-	2	-	-	О, Р
3	**Тема № 3.** История становления и развития Олимпийского движения. Международный олимпийский комитет, международные спортивные организации, объединения.	6	2	4	-	-	Т
4	**Тема № 4.** Социально-биологические основы физической культуры	4	-	2	-	2	Р, О, Т
5	**Тема № 5.** Основы здорового образа жизни обучающегося. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	4	-	2	-	2	Р, О, Т
6	**Тема № 6.** Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях.	6	2	4	-	-	Т, О
7	**Тема № 7.** Профилактика предупреждения травматизма и техника безопасности на занятиях.	2	-	2	-	-	О
8	**Тема № 8.** Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	2	-	2	-	-	Р, Т
9	**Тема № 9.** Структура физической культуры личности.	2	-	2	-	-	О, ЗН
	Итого за 1 семестр	**34**	**4**	**24**	**-**	**6**	
2 семестр							
10	**Тема № 10.**Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.	6	-	4	-	2	Т, О
11	**Тема № 11.** Спортивные и Подвижные игры.	2	-	2	-	-	Т, Р
12	**Тема № 12.**Туризм и экскурсионнаяработа	6	2	4	-	-	О

13	**Тема № 13.** Нетрадиционные (необычные) виды спорта	4	-	2	-	2	О
14	**Тема № 14.** Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений.	4	-	2	-	2	О
15	**Тема № 15**. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	6	2	4	-	2	О, П, Т, Р
16	**Тема № 16.** Самоконтроль обучающихся, занимающихся физическими упражнениями и спортом	2	-	2	-	-	О, П, Т, Р
17	**Тема № 17.** Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания	2	-	2	-	-	О
18	**Тема № 18.** Профессионально-прикладная физическая подготовка	2	-	2	-	-	О, П, Т, Р
Итого за 2 семестр		**36**	**4**	**24**	**-**	**8**	
Итого по дисциплине		**70**	**8**	**48**	**-**	**14**	

Используемые сокращения:
О - опрос на практическом занятии,
Т – тестирование,
Р – реферат,
ЗН – зачетные нормативы,
ПЗ – практическое задание
ДОТ – занятия, проводимые с применением дистанционных образовательных технологий, в том числе с применением виртуальных аналогов профессиональной деятельности.
П, У - презентация, учебный фильм
К-С (М)-материалы для подготовки кейс-стади
Т(W) - тестирование в формате Word или on-line
СРО – самостоятельная работа обучающегося
Примечание:
** – разработчик указывает формы заданий текущего контроля успеваемости опрос (О), тестирование (Т), и виды учебных заданий (эссе (Эс), реферат (Реф, и др.), с применением которых ведется мониторинг успешности освоения образовательной программы обучающимися*
*** - разработчик указывает формы промежуточной аттестации: зачет (З)/ зачет*

Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование тем	Содержание тем
Тема № 1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.	Понятие о системе физической культуры. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и важная составляющая целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Особенности психофизического состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Механизмы умственного и зрительного утомления. Особенности использования средств оздоровительной физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики психофизического утомления обучающихся, повышения эффективности учебного труда. Профилактика и коррекция отклонений в состоянии здоровья средствами оздоровительной физической культуры в условиях вуза.
Тема № 2.	Нормативно-правовые документы, регламентирующие физическую культуру и спорт	Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ (последняя редакция), «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020г.» Нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту, Международные нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту.
Тема № 3.	История становления и развития Олимпийского движения. Международный олимпийский комитет, международные спортивные организации, объединения.	История становления и развития Олимпийского движения. Возникновение олимпийских игр. Возрождение олимпийской идеи. Олимпийское движение. Олимпийские комитеты в России. Международный олимпийский комитет. Организация Олимпийских игр. Деятельность спортивных федераций в России. Универсиады. Универсиада в Казани. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс: цель, задачи, структура, основные требования. Европейские игры. Кавказские игры в СКФО.
Тема № 4.	Социально-биологические основы физической культуры	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Обмен веществ и энергии. Функциональная активность. Гиподинамия. Социальные причины ухудшения зрения. Социально-биологические аспекты психоэмоционального стресса и его воздействие на психофизиологическое состояние человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма и психического состояния человека в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма в процессе занятий физической культурой. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Тема № 5.	Основы здорового образа жизни обучающегося. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	Основы здорового образа жизни обучающегося. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Образ жизни обучающихся и его влияние на здоровье. Основные требования к организации здорового образа жизни (ЗОЖ). Влияние окружающей среды на здоровье. Наследственность и ее влияние на здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья. Характеристика составляющих ЗОЖ. Физическое воспитание и самосовершенствование – условие ЗОЖ. Культура здоровья – общекультурная компетенция
Тема № 6.	Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях.	Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях. Средства лечебной физической культуры. Классификация и характеристика физических упражнений. Основы методики лечебного применения физических упражнений. Дозировка. Формы лечебной физической культуры. Лечебная физическая культура при различных заболеваниях. Механизмы лечебного действия физических упражнений. Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры Роль физических упражнений в профилактике заболеваний.
Тема № 7.	Профилактика предупреждения травматизма и техника безопасности на занятиях.	Профилактика предупреждения травматизма и техника безопасности на занятиях. Общие требования врачебного контроля над здоровьем**.** Основы медицинского контроля и самоконтроля. Первая помощь при травмах. Методы закаливания и поддержания здорового стиля жизни.
Тема № 8.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Воспитание физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Особенности общей и специальной физической подготовки обучающихся различных медицинских групп. Энергозатраты в процессе занятий физической культурой. Значение мышечной релаксации. Особенности использования средств оздоровительной физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики психофизического утомления обучающихся, повышения эффективности учебного труда. Профилактика и коррекция отклонений в состоянии здоровья средствами оздоровительной физической культуры в условиях вуза. Проектирование оздоровительных программ –скандинавская ходьба, шейпинг.Роль оздоровительной физкультуры в коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности обучающихся. Формы занятий физическими упражнениями
Тема № 9.	Структура физической культуры личности.	Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Физическая культура личности. Потребность в занятиях физической культурой. Система мотивов. Уровни проявления физической культуры личности. Проблемы в повышении мотивации обучающихся и возможные пути решения вопроса. Формирование мотивации к занятиям физической культурой в европейских странах.

Тема № 10.	Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений	Спорт. Классификация видов спорта. Многообразие видов спорта. Краткая характеристика некоторых видов спорта. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и физическое состояние Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий. Система студенческих спортивных соревнований. Требования спортивной классификации и правил соревнований по избранному виду спорта. Волонтерское движение наследие Олимпийских и Параолимпийских игр
Тема № 11.	Спортивные и подвижные игры.	Спортивные и подвижные игры. Суть и краткие правила спортивных игр: баскетбол, волейбол, гандбол, настольный теннис, футбол, хоккей с шайбой, хоккей с мячом, хоккей на траве, водное поло, бадминтон. Организация и проведение соревнований по спортивным играм. Значение соревнований и их виды. Подвижные игры. Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации. Национальные подвижные игры Кавказа
Тема № 12.	Туризм и экскурсионная работа	Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации. Классификация туристской деятельности. Рекреационный туризм. Спортивный туризм. Рекреационно-оздоровительный туризм. Рекреационно-познавательный туризм. Рекреационно-спортивный туризм. Классификация туристской деятельности по единым основаниям. Методика разработки маршрута похода. Методика разработки продуктовой раскладки похода. Методика раскладки снаряжения. Понятие техники туризма. Топографическая подготовка туриста. Техника ориентирования на местности. Основы туристской техники передвижения и страховки. Основы жизнеобеспечения туристов в природной среде. Техника транспортировки пострадавшего в походных условиях и на дистанциях туристских соревнований. Оздоровительное воздействие активного туризма на организм подрастающего поколения.
Тема № 13.	Нетрадиционные (необычные) виды спорта	Классификация нетрадиционных видов спорта: командные, гонки и соревнования на скорость, силовые, метание необычных предметов, болотные, экстремальные, экзотические, технические и др. Нетрадиционный спорт в России. Необычные соревнования народов мира.
Тема № 14.	Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений.	Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений. Традиционные оздоровительные системы: йога, ушу, «Син До», «Тайчи» и др. Современные оздоровительные системы: - атлетическая гимнастика, спортивная аэробика, гидроаэробика, стрейтчинг, шейпинг, калланетика, изотон, бодифлекс, велнес и др., системы дыхательной гимнастики оздоровительная методика фитнеса. Классификация фитнес программ по функциональной направленности.

Тема № 15.	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий оздоровительно-коррекционной направленности. Роль оздоровительной гимнастики при самостоятельных занятиях. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок на самостоятельных занятиях. Гигиенические требования к самостоятельным занятиям. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий
Тема № 16.	Самоконтроль обучающихся, занимающихся физическими упражнениями и спортом	Самоконтроль обучающихся, занимающихся физическими упражнениями и спортом. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы и показатели, дневник самоконтроля. Корректировка содержания занятий с обучающимися разных медицинских групп по результатам показателей врачебно- педагогического контроля. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой для обучающихся. Физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и спортом, первая помощь при некоторых болезненных состояниях и травмах.
Тема № 17.	Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания	Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания. Восстановительные процессы при мышечной деятельности. Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований. Пути повышения эффективности процессов восстановления. Основы рационального питания. Витамины. Минералы и микроэлементы. Роль питания в поддержании кислотно- щелочного равновесия.
Тема № 18.	Профессионально-прикладная физическая культура	Определение понятия профессионально-прикладной подготовки (ППФП) и ее место в системе физического воспитания студентов. Основные факторы, определяющие общую направленность ППФП будущих специалистов -Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов. Особенности ППФП студентов высших учебных заведений. Формирование прикладных знаний, умений и навыков, физических и специальных качеств в процессе ППФП. Методика подбора средств ППФП студентов. Формы ППФП в высших учебных заведениях. Производственная физическая культура (ПФК). Цели и задачи. ПФК в рабочее время (производственная гимнастика). ПФК во внерабочее время

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине

В ходе реализации дисциплины «Физическая культура и спорт» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся

Тема и/или раздел	Методы текущего контроля в аудитории
Тема № 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.	реферат, опрос, презентация
Тема № 2. Нормативно-правовые документы, регламентирующие физическую культуру и спорт	реферат, опрос, презентация
Тема № 3. История становления и развития Олимпийского движения. Международный олимпийский комитет, международные спортивные организации, объединения.	реферат, презентация, опрос
Тема № 4. Социально-биологические основы физической культуры	реферат, опрос, презентация, практические задания
Тема № 5. Основы здорового образа жизни обучающегося. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	реферат, опрос, практическое задание
Тема № 6. Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях.	реферат, опрос, практическое задание
Тема №. 7. Профилактика предупреждения травматизма и техника безопасности на занятиях.	реферат, опрос, практическое задание
Тема № 8. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	реферат, практическое задание
Тема № 9. Структура физической культуры личности.	опрос, практические задания,
Тема № 10. Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.	реферат, опрос, практическое задание
Тема № 11. Спортивные и подвижные игры.	опрос, практическое задание
Тема № 12. Туризм и экскурсионная работа	реферат, опрос, практическое задание
Тема №13. Нетрадиционные (необычные) виды спорта	реферат, опрос, практическое задание
Тема № 14. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений.	реферат, опрос, практическое задание
Тема № 15. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	реферат, опрос, практическое задание
Тема № 16. Самоконтроль обучающихся, занимающихся физическими упражнениями и спортом	реферат, опрос, практическое задание
Тема № 17. Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания	реферат, опрос, практическое задание
Тема № 18. Профессионально-прикладная физическая культура	реферат, опрос, практическое задание

Промежуточный контроль проводится в форме зачета предусматривает устный опрос и тестирование (частично с применением ДОТ).

Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

Вопросы для подготовки обучающихся к опросу

Тема № 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся

1. Цель и задачи физического воспитания.
2. Дайте определение основным терминами понятиям физической культуры: «физическая культура», «физическое воспитание», «физическое развитие», «тренировка», «физическое упражнение», «физическая рекреация».
3. Виды физической культуры.
4. Социальная роль физической культуры и спорта
5. Функции физической культуры.
6. Формы физической культуры
7. Признаки физической культуры
8. Ценности физической культуры.

Варианты тестовых заданий

1. Физическая культура направлена

а) на повышение трудоспособности организма

б) на укрепление уровня здоровья

в) на повышение активности мозговой деятельности

2. Физическая культура-это

а) стремление к высшим спортивным достижениям

б) разновидность развлекательной деятельности человека

в) часть человеческой культуры

3. Основным показателем физического состояния человека является его

а) артериальное давление

б) продолжительность жизни

в) здоровье

4. Спорт это

а) часть физической деятельности

б) часть физической культуры, направленная на совершенствование психических и физических способностей

в) метод физического воспитания

4. Назовите основной законодательный документ дисциплины «Физическая культура и спорт»

а) приказ Министерства здравоохранения РФ

б) приказ Министерства обороны РФ

в) приказ Министерства образования РФ

5. В каком из древних государств культура тела был достаточно высокой?

а) Древняя Греция

б) Египет
в) Китай

6. Что свидетельствует о наличии запаса физических сил и возможности человека экономно их расходовать

а) лёгкость
б) быстрота
в) красота

7. Какие качества спортсмена ярко показывают эстетику физической культуры

а) физические
б) духовные
в) физические и духовные

8. Для организма наиболее благоприятен:

а) динамический режим работы
б) статический режим работы
в) когда происходит смена нагрузки, перемена усилий и групп работающих мышц

9. Работоспособность восстанавливается быстрее и полнее

а) в состоянии покоя
б) в активном состоянии
в) в состоянии пассивного отдыха

10. Длительное выполнение работы в положении сидя вызывает хроническую перегрузку

а) нервной системы
б) мышечной системы
в) позвоночника

11. Продолжительность утренней гимнастики составляет

а) 5 – 10 мин
б) от 8 -10 до 20 -30 мин
в) не менее 30 мин

Примерные темы рефератов

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Развитие физической культуры личности студента.
3. Ценностные ориентации и отношения студентов к физической культуре и спорту.
4. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
5. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
6. Профессиональная направленность физического воспитания.

Тема№ 2. Нормативно-правовые документы, регламентирующие физическую культуру и спорт

Вопросы для подготовки обучающихся к опросу

1. Предмет, метод и принципы спортивного права.
2. Источники спортивного права.
3. Правовые акты в сфере физкультуры и спорта.
4. Общие положения Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Примерные темы рефератов

1. Международное спортивное право.
2. Формально и неформальное физкультурно-спортивное право.
3. Европейская конвенция о насилии и недостойном поведении зрителей на спортивных мероприятиях, и особенно во время футбольных матчей.
4. Роль и место законодательства о физкультуре и спорте в правовом поле России.
5. Правовое регулирование спортивно–оздоровительной сферы.

Тема № 3. История становления и развития Олимпийского движения. Международный олимпийский комитет, международные спортивные организации и объединения

Варианты тестовых заданий

1. Термин «Олимпиада» означает

а) четырехлетний период между Олимпийскими играми

б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры

в) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр

2. В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране (2 ответа)

а) 1944 г

б) 2014 г.

в) 1976 г.

г) 1980 г.

3. Укажите, каким Олимпийским играм была впервые предложена Олимпийская эмблема из пяти переплетенных колец

а) 1908 г. - Лондон

б) 1912 г. - Стокгольм

в) 1920 г. - Антверпен

4. Какой континент символизирует кольцо красного цвета в олимпийской эмблеме

а) Азия

б) Австралия

в) Африка

г) Америка

д) Европа

5. С какого цвета начинается эмблема колец Международного олимпийского комитета (МОК)

а) желтый

б) синий

в) черный

г) красный

д) зеленый

6. Какого цвета Олимпийский флаг?

а) красный

б) белый

в) синий

7. Парад Олимпийских игр начинает команда

а). Греции

б) страна организатора игр

в) Франции

8. Какой вид спорта не входит в программу летних игр?

а) софтбол

б) триатлон

в) шорт-трек.

Тема № 4. Социально-биологические основы физической культуры

Вопросы для подготовки обучающихся к опросу

1. Роль двигательной активности в становлении и развитии человека в филогенезеонтогенезе.
2. Биологическая и физиологическая сущность необходимости физкультурно- спортивных упражнений в современный период.
3. Степень и условия проявления наследственности при физическом развитии и жизнедеятельности человека.
4. Влияние природно-климатических факторов на организм человека.
5. Социальные факторы и их влияние на физическое развитие и функциональное состояние человека.
6. Общая характеристика влияния двигательной активности на адаптационные процессы и резервные возможности организма.
7. Адаптация организма как физиологическая основа функционального и двигательного совершенства человека
8. Физиологические механизмы формирования и совершенствования двигательных действий.
9. Обмен веществ в покое и при различных нагрузках.

Варианты тестовых заданий

1. В настоящее время анатомо-морфологическое строение организма человека общепринято изучать и излагать в следующей последовательности

а) клетки, ткани, органы, системы

б) системы, клетки, ткани, органы

в) системы, органы, ткани, клетки

2. Количество крови составляет

а) 6 - 8 % массы тела человека

б) 9 – 10 % массы тела человека

в) 11 - 12 % массы тела человека

3. Частота сердечных сокращений у здорового взрослого человека составляет

а) 50— 60 ударов в минуту

б) 60— 80 ударов в минуту

в) 80— 90 ударов в минуту

4. Согласно современным представлениям, в коре головного мозга насчитывается

а) 12 - 18 млрд клеток

б) 13 - 19 млрд клеток

в) 20 - 26 млрд клеток

5. Физиология -это

а) наука, изучающая процессы жизнедеятельности организма, составляющих его физиологических систем, отдельных органов, тканей, клеток и субклеточных структур, механизмы регуляции этих процессов, а так же действие факторов внешней среды на

динамику жизненных процессов.
б) наука, изучающая деятельность клеток
в) наука, изучающая строение организма

6. Адаптация –это

а) специфическая сущность человека, которая не упраздняет его биологическое начало
б) приспособление органов чувств и организма к новым, изменившимся условиям существования
в) способность быстро и рационально координировать движение тела

7. Гипокинезия –это

а) недостаток двигательной активности
б) повышение работоспособности
в) утомительная работа

8. Гипоксия –это

а) кислородный голод
б) снижение работоспособности
в) повышение артериального давления

9. Работоспособность –это

а) это способность человека выполнять конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности
б) это приспособление органов чувств и организма к новым условиям существования
в) это длительное использование предельных тренировочных нагрузок

10. При гиподинамии происходит

а) повышается утомляемость
б) увеличивается концентрация внимания
в) увеличивается способность к труду и обучению

11. Главный внутренний водитель ритма у человека

а) нервная система
б) сердце
в) гипоталамус

Примерные темы рефератов

1. Биологические ритмы и работоспособность.
2. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
3. Гиокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
4. Особенности функционирования центральной нервной систем.
5. Психологическое состояние и поведение, занимающихся физической культурой и спортом.

Тема № 5. Основы здорового образа жизни обучающегося. Роль физической культуры в обеспечении здоровья

Вопросы для подготовки обучающихся к опросу

1. Понятие «здоровье».
2. Факторы, влияющие на здоровье человека, связь общей культуры студента и его образа жизни.
3. Основные требования к организации здорового образа жизни и личное отношение к здоровью самого студента.
4. Процесс физического самовоспитания.

5. Межличностные отношения как элемент здорового образа жизни.

6. По каким биосоциальным критериям можно определить эффективность здорового образа жизни.

Варианты тестовых заданий

1. Какова норма потребления белков в день для взрослого человека

а) 60 – 70 гр
б) 80 – 100 гр
в) 110 – 130 гр

2. В среднем суточное потребление энергии у юношей составляет

а)3000
б)2500
в)2700

3. В среднем суточное потребление энергии у девушек составляет

а)3000
б)2400
в)2700

4. Что является важнейшей функцией физической культуры

а) Воспитание этических норм у подрастающего поколения
б) Удовлетворение естественных потребностей человека в двигательной активности
в) Установление межличностных отношений

5. Какова суточная потребность организма вводе

а) 1 литр
б) 1,5 литра
в) соответствует количеству теряемой жидкости

6. При нагрузках, связанных с интенсивным потоотделением необходимо

а) увеличить суточную норму потребления поваренной соли
б) увеличить суточную норму потребления белков
в) увеличить суточную норму потребления углеводов

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.

Примерные темы рефератов

1. Система знаний о здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.
2. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
3. Иммунитет и двигательная активность.
4. Средства закаливания.
5. Особенности закаливания детей разного возраста.
6. Нетрадиционные формы закаливания (растирании снегом, моржевание и т.д.).

Тема№ 6. Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях.

Вопросы для подготовки обучающихся к опросу

1. Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях.

2. Средства лечебной физической культуры.
3. Классификация и характеристика физических упражнений. Основы методики лечебного применения физических упражнений.

Варианты тестовых заданий

1). К основным принципам законодательства о физической культуре и спорта относится принцип…

а) гласности;
б) обеспечения права каждого на свободный доступ к физической культуре и спорту;
в) ответственности;
г) равенства перед законом.

2). Федеральный Закон РФ «О физической культуре и спорте в РФ» 2017 года включает ___статей:

а)37;
б)40;
в)43;
г)45;

3). К субъектам физической культуры и спорта в РФ относятся:

а) только граждане, занимающиеся физической культурой, спортсмены и их коллективы, спортивные судьи, тренеры и иные специалисты;
б) только научные организации, осуществляющие исследования в области физической культуры и спорта;
в) только образовательные учреждения, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта;
г) все вышеперечисленные граждане, организации и учреждения.

4). Состав олимпийской делегации РФ для участия в Олимпийских играх утверждает:

а) Олимпийский комитет России;
б) Председатель правительства РФ;
в) Председатель федерального агентства по физической культуре и спорту;
г) Президент РФ.

5). В Российской Федерации НЕ установлены следующие квалификационные категории спортивных судей:

а) спортивный судья всероссийской категории;
б) спортивный судья первой категории;
в) спортивный судья юношеской категории;
г) юный спортивный судья.

6). Принадлежность спортсмена к физкультурно-спортивной организации определяется на основании…

а) трудового договора, заключённого между спортсменом и физкультурно- спортивной организацией;
б) на основании контракта, заключённого между спортсменом и данной организацией;
в) на основании договора подряда, заключённого между спортсменом и данной организацией;
г) на основании договора оказания возмездных услуг.

7). Подготовка спортивного резерва устанавливает _____ этапов многолетней

подготовки спортсменов:

а)4;

б)5;

в)7;

г) 6.

8) Спортивные сооружения, находящиеся в государственной собственности, приватизации…

а) не подлежат;

б) подлежат полностью, в соответствии с законом о приватизации;

в) подлежат частично, в соответствии с законом о приватизации;

г) подлежат с разрешения государственных органов власти, в ведении которых находятся данные сооружения.

9). Система международного физкультурно-спортивного права включает следующие документы:

а) Кодекс международного спортивного арбитража;

б) Устав Европейской футбольной ассоциации;

в) Международную Хартию физического воспитания и спорта;

г) Конвенцию против применения допинга.

10). Организационная структура многолетней спортивной подготовки спортсменов ДЮСШ основывается на реализации следующих этапов:

а) спортивно-оздоровительного;

б) адаптивного;

в) начальной подготовки;

г) учебно-тренировочного.

11). Рекомендуемый максимальный возраст обучающихся в спортивных школах составляет:

а) 16 лет (18 лет для учащейся молодёжи);

б) 17 лет (18 лет для учащейся молодёжи);

в) 18 лет (20 лет для учащейся молодёжи);

г) 18 лет (21 год для учащейся молодёжи).

Тема № 7. Профилактика предупреждения травматизма и техника безопасности на занятиях

Вопросы для подготовки обучающихся к опросу

1. Укажите причины травматизма на занятиях физической культурой и спортом.
2. Как предупредить травматизм на занятиях физической культурой и спортом.
3. Каковы требования техники безопасности и гигиены к местам занятий физической культурой и спортом и спортивному инвентарю, спортивным сооружениям?
4. Расскажите способы предупреждения травматизма при занятиях спортом?
5. Перечислите меры безопасности на занятиях физической культурой и спортом.

Тема № 8. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

Варианты тестовых заданий

1. Сила –это

а) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или

противодействовать ему посредством умственной деятельности
б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений
в) функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека

2. Абсолютная сила –это

а) суммарная сила всех мышечных групп, участвующих в данном движении
б) сила отдельных мышечных групп, участвующих в данном движении
в) суммарная сила всех мышечных групп, не участвующих в данном движении

3. Относительная сила –это

а) величина абсолютной силы, приходящаяся на 5 кг массы тела человека
б) величина абсолютной силы, приходящаяся на 10 кг массы тела человека
в) величина абсолютной силы, приходящаяся на 1 кг массы тела человека

4. Быстрота –это

а) способность выполнять работу с невысокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергосбережения
б) комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений и двигательной реакции
в) способность эффективно выполнять работу в определенной трудовой и спортивной деятельности, несмотря на физическое утомление

5. Общая выносливость –это

а) способность выполнять работу с невысокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергосбережения
б) способность эффективно выполнять работу в определенной трудовой и спортивной деятельности, несмотря на физическое утомление
в) способность выполнять работу с высокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергосбережения

6. Ловкость –это

а) комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений и двигательной реакции
б) способность быстро, точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи
в) способность эффективно выполнять работу в определенной трудовой и спортивной деятельности, несмотря на физическое утомление

7. Гибкость –это

а) способность выполнять движения с высокой частотой
б) способность выполнять движения с большой амплитудой
в) комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений и двигательной реакции

8. Статическая гибкость –это

а) гибкость, позволяющая сохранять позу и положение тела
б) способность быстро, точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи
в) способность эффективно выполнять работу в определенной трудовой и спортивной деятельности, несмотря на физическое утомление

Примерные темы рефератов

1. Методы и средства физического воспитания.
2. Методические принципы физического воспитания.
3. Воспитание физических качеств.
4. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
5. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
6. Основные принципы определения и увеличения нагрузки и интенсивности.
7. Продолжительность и интенсивность занятий.
8. Нравственное воспитание в процессе овладения физической культурой.
9. Умственное воспитание в процессе овладения физической культурой.
10. Эстетическое воспитание в процессе овладения физической культурой.
11. Трудовое воспитание в процессе овладения физической культурой.
12. Воспитание воли и самовоспитания в процессе овладения физической культуры.

Тема № 9. Структура физической культуры личности

Вопросы для подготовки обучающихся к опросу

1. Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Физическая культура личности.

2. Потребность в занятиях физической культурой. Система мотивов. Уровни проявления физической культуры личности.

3. Проблемы в повышении мотивации обучающихся и возможные пути решения вопроса.

4. Формирование мотивации к занятиям физической культурой в европейских странах.

Зачетные нормативы

Баскетбол

I. Передача мяча на быстроту

Передача мяча в парах (способ передача любой) на время. Выполнить наибольшее количество передач за 30 секунд. Расстояние между выполняющими упражнение 6 метров.

Норматив:

для женщин — 25 передач, для

мужчин — 28 передач.

Упражнение выполняется из трех попыток.

II. Ведение мяча с броском из-подщита

Выполняющий упражнение с мячом в руках стоит с правой стороны от щита в точке пересечения лицевой и шестиметровой линий. По сигналу выполняющий упражнение начинает ведение правой рукой, обводит область штрафного броска, включая полукруг, справа — налево у первого «усика» входит в зону 3- х секунд и бросает мяч в корзину правой рукой. После броска, подобрав мяч, ведет его в обратном направлении до исходной точки левой рукой. Норматив — 5 проходов по 4 попадания для мужчин и женщин. Для выполнения норматива дается 3 попытки.

III. Скоростное ведение мяча «челнок».

Упражнение на волейбольной площадке выполняется следующим образом:

1 этап — выполняющий упражнение начинает ведение от лицевой линии до первой линии нападения на волейбольной площадке и обратно до лицевой;

2 этап — от лицевой до центральной линии и обратно до линии нападения; 3 этап — от линии нападения первой до второй линии нападения;

4 этап — от второй линии нападения до центра и от центра до второй лицевой линии. И от второй лицевой обратно до первой лицевой на исходную точку.
Норматив: мужчины — до 30 — 18 сек.; за 30 — 19,5 сек., женщины — до 30 — 21 сек.; за 30 — 24 сек.

IV. Штрафные броски

С линии штрафного броска выполняющий упражнение совершает 10 бросков подряд (мяч подает партнер). Норматив: 6 попаданий для мужчин, 5 попаданий для женщин.

V. Ведение правой, левой рукой, бросок по кольцу в движении

Выполняющий упражнение находится за лицевой линией слева от кольца. По сигналу начинает движение бегом в центр площадки. В центре обегает лежащий мяч и возвращается обратно к лицевой линии берет мяч и начинает вести мяч правой рукой. Правой рукой обводит круг область штрафного броска. Затем ведет к центральному кругу, переводит мяч на левую руку и обводит центральный круг левой рукой. После этого переводит мяч на правую руку и ведет мяч к кольцу, выполняет бросок в движении по кольцу (обязательно попасть, если мяч не попал в корзину его можно добить). После попадания мяч подбирается и ведет обратно, и выполняет второй бросок в движении, тоже обязательно попасть мячом в корзину. Норматив для мужчин до 30 лет — 27 сек., старше ,30 лет — 30 сек.; женщины до 30 лет — 30 сек., старше 30 — 33 сек.

Волейбол

1. Испытания в передаче мяча сверху у стены, стоя лицом.

Учащийся располагается на расстоянии 1,5 м от стены, на высоте 3 м на стене делается контрольная линия – надо стремиться выдержать расстояние от стены и высоту передачи. Учащийся подбрасывает мяч над собой и передачей посылает мяч в стену. Учитывается максимальное количество раз.

2. Испытания на точность подачи (верхней или нижней).

Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определённом направлении – в определённый участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половины площадки. Каждый учащийся выполняет по 5 подач в каждую половину площадки. Учитывается попадание:

3. Испытания в приёме мяча снизу.

С продвижением вперёд пройти волейбольную площадку (18 метров), удерживая мяч приёмом снизу. При выполнении норматива испытуемый должен делать не более 2-х шагов при одном приёме мяча.

Тема № 10. Структура физической культуры личности. Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений

Вопросы для подготовки обучающихся к опросу

1. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Особенности организации учебных занятий в основном и спортивном отделениях по видам спорта.
3. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа.
4. Общественные студенческие спортивные организации и объединения.

Варианты тестовых задания

1. К видам спорта, акцентировано развивающим общую выносливость, можно отнести

а) велосипедный спорт, биатлон, спортивное ориентирование

б) футбол, хоккей, волейбол

в) шахматы, шашки

2. Занятия видами спорта, развивающими общую выносливость, проводятся

а) с низкой интенсивностью (пульс до 130 удар/мин)

б) со средней интенсивностью (пульс до 155 удар/мин)

в) с высокой интенсивностью (пульс до 185 удар/мин)

3. Виды спорта, развивающие ловкость (кроме спортивных игр)

а) оказывают существенное влияние на сердечно-сосудистую и дыхательные системы

б) не оказывают значительного влияния на сердечно-сосудистую идыхательную системы

в) влияют на подготовку нервно-мышечного аппарата

4. К видам спорта, связанным с развитием скоростно-силовых качеств, относятся

а) бег на короткие и средние дистанции

б) гиревой спорт

в) легкоатлетические метания, толкание ядра

5. К единоборствам можно отнести

а) вольная борьба

б) триатлон

в) современное пятиборье

6. Какая из систем специальных упражнений применяется как восстановительное и разминочное средство

а) шейпинг

б) бодиденс

в) стретчинг

Тема № 11. Спортивные и подвижные игры

Варианты тестовых заданий

1. Укажите количество игроков баскетбольной команды

а) 5

б) 6

в) 7

2. Что означает баскетбольный термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо

а) выполнение с мячом в руках одного шага

б) выполнение с мячом в руках двух шагов

в) выполнение с мячом в руках трех шагов

3. Укажите количество игроков футбольной команды

а) 7

б) 9

в) 11

4. Какая страна считается родиной баскетбола?

а) Англия
б) Германия
в) США

5. Каков состав команды в игре в баскетбол?

а) 4
б) 6
в) 5

6. Сколько очков даётся в баскетболе за попадание мяча со штрафного броска?

а) 1
б) 2
в) 3

7. Технический приём в баскетболе:

а) подача
б) бросок
в) удар

8. В какой игре пользуются самым лёгким мячом?

а) настольный теннис
б) гольф
в) крокет

9. Спортивная обувь для футболистов?

а) шиповки
б) бутсы
в) кроссовки

10. Перевод «волейбола» с английского языка - это…

а) летающий мяч
б) перелетающий мяч
в) летящий мяч
г) мяч над сеткой

11. Изобретатель игры с мячом через сетку:

а) Д. Крокер
б) А. Романов
в) У Дж. Морган
г) Г. Морган

12. Игровая ситуация, при которой команда, принимающая подачу противника, разыгрывает какую-либо тактическую комбинацию в нападении называется____.

13. «Разбор игры» в волейболе – это…

а) анализ выполнения индивидуальных заданий
б) анализ эффективности выполнения технических приемов
в) беседа о преимуществах противника волейбола
г) оценка правильности действий тренера

14. Размер волейбольной площадки …

а) 18х18
б) 9х18
в) 9х9

г) 7х9

15. Провести описание и анализ техники основных элементов игры: верхняя прямая подача;

приём мяча двумя руками снизу;
передача двумя руками сверху; прямой
нападающий удар; блок.

Примерные темы рефератов

1. История и тенденция развития_____. (спортивная игра выбирается студентом)
2. Травматизм при игре в _____(спортивная игра выбирается студентом)
3. Основы судейства по _____ (спортивная игра выбирается студентом). (спортивная игра выбирается
4. Правила игры _____
студентом)

Тема № 12. Туризм и экскурсионная работа

Вопросы для подготовки обучающихся к опросу

1. Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации.
2. Классификация туристской деятельности.
3. Методика разработки маршрута похода. Методика разработки продуктовой раскладки похода.
4. Основы туристской техники передвижения и страховки. Основы жизнеобеспечения туристов в природной среде.
5. Техника транспортировки пострадавшего в походных условиях и на дистанциях туристских соревнований. Оздоровительное воздействие активного туризма на организм подрастающего поколения.

Тема№ 13. Нетрадиционные (необычные) виды спорта

Вопросы для подготовки обучающихся к опросу

1. Классификация нетрадиционных видов спорта: командные, гонки и соревнования на скорость, силовые, метание необычных предметов, болотные, экстремальные, экзотические, технические и др.

2. Нетрадиционный спорт в России. Необычные соревнования народов мира.

Тема № 14. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений

Вопросы для подготовки обучающихся к опросу

1. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений.
2. Традиционные оздоровительные системы: йога, ушу, «Син До»,»Тайчи» идр..
3. Классификация фитнес программ по функциональной направленности.

Тема№ 15. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями

Вопросы для подготовки обучающихся к опросу

1. Роль мотивации в определении содержания самостоятельных занятий.
2. Формы, средства и организация самостоятельных занятий.
3. Гигиена самостоятельных занятий.
4. Особенности самостоятельных занятий женщин.

Варианты тестовых заданий

1. Планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями связано

а) с индивидуальным подходом

б) с наличием времени

в) с физической подготовкой

2. Самостоятельные занятия проводятся по общепринятой структуре

а) разминка, основная часть, заключительная часть

б) основная часть, заключительная часть

в) физическая подготовка, основная часть, заключительная часть

3. Степень сложности упражнений зависит от

а) выносливости мышечных групп
б) количества мышечных групп
в) развитости мышечных групп

4. .С ростом тренировок оздоровительный эффект

а) постепенно снижается
б) резко повышается
в) постепенно повышается

5. Основным методов тренировки в беге является метод

а) постепенный
б) ступенчатый
в) равномерный

6. Методика занятий силовыми упражнениями в целом опирается

а) на ритмичный метод развития силы
б) на повторный метод развития силы
в) на силовой метод развития силы

7. Коррекция двигательной подготовленности связана

а) с постоянной оценкой своих возможностей
б) с самооценкой уровня подготовленности
в) с индивидуальной подготовкой

Примерные темы рефератов

1. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
2. Личность спортсмена: особенности формирования социализации.
3. Недельная потребность студентов в физкультурно-спортивной деятельности.
4. Развитие и совершенствование физических качеств (общей выносливости, быстроты движений, ловкости, гибкости).

Задание:

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

Тема №16. Самоконтроль обучающихся, занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Вопросы для подготовки обучающихся к опросу

1. Дайте определение понятию «самоконтроль в процессе занятий по физическому воспитанию» (на примере избранного вида спорта).
2. Перечислите антропометрические характеристики физического развития.
3. Укажите изменения, происходящие в организме под влиянием неадекватной физической нагрузки.
4. Изложите алгоритм действий студента по организации самоконтроля на практических занятиях (на примере избранного вида спорта).

Варианты тестовых заданий

1. При групповом старте на короткие дистанции

а) бежать кратчайшим путём

б) бежать только по своей дорожке

в) бежать к учителю

2. Можно ли выполнять прыжки на неровном и скользком грунте

а) нет

б) можно

в) можно, со страховкой

3. Во время выполнения беговых упражнений

а) соблюдать необходимый интервал и дистанцию

б) соблюдать дисциплину

в) слушаться товарищей

4. Перед метанием гранаты, молота, диска, копья, при появлении в секторе для метания людей, животных нужно

а) продолжить метания

б) продолжить, соблюдая осторожность

в) прекратить метание.

5. Где нужно находиться во время упражнения в метании

а) на безопасном расстоянии слева

б) справа от метающего ученика.

в) за спиной

6. При прыжках в высоту

а) выполнять прыжок изучаемым способом

б) выполнять прыжок «ласточкой»

в) выполнять прыжок любым способом

7.Можно ли выполнять сложные двигательные действия без разминки

а) нет

б) можно, но осторожно

в) можно

8.Разрешаются ли произвольные метания

а) разрешаются

б) не разрешаются

в) разрешаются с соблюдением техники безопасности

9. Обувь для занятий лёгкой атлетикой должна быть

а) на кожаной подошве

б) на подошве, исключающей скольжение, плотно облегающей ногу, не стесняющей кровообращение

в) «сланцы»

10. При сильном ветре, пониженной температуре разминка должна быть

а) более интенсивной

б) более лёгкой

в) обычной

11. Передавать снаряд для метания броском друг другу

а) можно

б) нельзя

в) можно, соблюдая осторожность

12. При выполнении прыжков в длину, песок в прыжковой яме должен быть

а) «лежалым», содержать камни, битое стекло

б) песок перекопан, без посторонних предметов

в) сухой

13. Чтобы после интенсивного бега не наступил гравитационный шок (кратковременная потеря сознания) –необходимо

а) резко остановиться и начать отдыхать

б) перейти на шаг и успокоиться

в) выполнить несколько прыжков

14. При выполнении физических упражнений потоком (один за другим)

а) выполнять упражнение произвольно (когда захочется)

б) выполнять упражнение быстро

в) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений

15.Порядок выполнения сложных физических упражнений на гимнастических снарядах?

а) только с преподавателем.

б) самостоятельно

в) со страховщиком.

16. Порядок выполнения изученных физических упражнений на гимнастических снарядах?

а) самостоятельно,

б) с тремя страхующими,

в) со страхующим.

17. При выполнении физических упражнений потоком (один за другим):

а) выполнять упражнение произвольно (когда захочется)

б) выполнять упражнение быстро

в) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

18. Можно ли выполнять упражнения на гимнастических снарядах с влажными руками?

а) можно

б) можно, соблюдая осторожность

в) нельзя.

19. При выполнении другими учащимися физических упражнений стоять:

а) на достаточном расстоянии от снаряда не создавая помехи,

б) стоять рядом со снарядом

в) ходить вокруг снаряда.

20. При выполнении физических упражнений нужно

а) громко разговаривать, смеяться

б) быть внимательным и соблюдать тишину

в) мешать выполнять физические упражнения другим.

21. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться:

а) на «жёсткие ноги»

б) стремясь выполнить кувырок или перекат

в) мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

22. В местах соскоков со снаряда:

а) должно быть чисто

б) должен лежать гимнастический мат

в) должен сидеть страховщик.

23. При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потёртостей на ладонях, а также при плохом самочувствии:

а) продолжить занятия со страховкой

б) прекратить занятия и сообщить об этом учителю

в) уйти с занятия к врачу.

24. При неисправном гимнастическом снаряде:

а) не заниматься на этом снаряде

б) выполнять упражнение на снаряде, соблюдая осторожность

в) выполнять упражнение со страховкой.

25. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений:

а) нельзя

б) можно, со страховкой

в) можно, соблюдая осторожность.

26. Вход в спортивный зал:

а) разрешается в спортивной форме

б) разрешается только в присутствии преподавателя

в) разрешается в присутствии дежурного.

27. Могут ли учащиеся, освобожденные в данный момент от занятий физическими упражнениями, привлекаться в качестве страхующих:

а) могут всегда

б) категорически запрещено

в) могут по два человека.

28. На занятиях спортивными играми

а) ногти на руках должны быть коротко острижены, украшения (кольца, браслеты, серьги) сняты, очки закреплены резинкой

б) разрешается ношение украшений только девушкам

в) разрешается ношение украшений в особых случаях (показательные, финальные выступления)

28. Основное средство профилактики против травм и многих заболеваний (в особенности сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата и др.)

а) зарядка

б) регулярные занятия физическими упражнениями

в) туристические прогулки

29. Заниматься на неподготовленных площадках

а) можно со страховкой

б) можно, соблюдая осторожность

в) нельзя

30. Самостоятельные занятия физическими упражнениями необходимо

начинать

а) с разминки

б) со сложных упражнений

в) с лёгких упражнений

31 Главная причина травматизма

а) не внимательность

б) нарушение дисциплины

в) нарушение формы одежды

Практическое задание

1. Определить уровень физического развития путем расчета индексов должного веса.
2. Провести функциональные пробы для определения уровня функционального состояния (под наблюдением преподавателя).
3. На протяжении месяца вести дневник самоконтроля.
4. Определить собственный уровень физического развития по модифицированной методике экспресс-оценки Г.Л. Апанасенко и при необходимости составить индивидуализированную программу его коррекции.
5. Выполнить исследования функционального состояния сердечно-сосудистой системы и резервных возможностей системы внешнего дыхания, используя функциональные пробы.
6. Сделать заключение об индивидуальном функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы и резервных возможностей системы внешнего дыхания.

Тема№ 17. Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания

Вопросы для подготовки обучающихся к опросу

1. Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания.

2. Восстановительные процессы при мышечной деятельности. Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований. Пути повышения эффективности процессов восстановления.

3. Основы рационального питания. Витамины. Минералы и микроэлементы. Роль питания в поддержании кислотно-щелочного равновесия.

4. Профессионально-прикладная физическая подготовка как часть культуры труда и физической культуры в целом.

5. Особенности подготовленности в соответствии с требованиями профессии.

6. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.

Тема № 18. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

Вопросы для подготовки обучающихся к опросу

1. Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями.

2. Адаптация к труду. Профилактическое и корригирующее противодействие негативному влиянию профессиональных вредностей.

3. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.

4. Влияние индивидуальных особенностей географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов. работающих на производстве.

5. Методические особенности занятий по профессионально-прикладной физической подготовке.

6. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

7. Алгоритм занятий по ППФП.

8. Использование средств ППФП для развития и совершенствования профессиональных качеств государственного служащего: развитие и совершенствование личностных качеств (организаторские, инициативность, смелость и решительность, стойкость, эмоциональная устойчивость, оперативное мышление).

9. Развитие и совершенствование психофизических качеств (статическая выносливость и устойчивость к гиподинамии, устойчивость в проявлении внимания, устойчивость к воздействию неблагоприятных производственных факторов, устойчивость работоспособности в условиях нервной напряженности).

10. Развитие и совершенствование физических качеств (общей выносливости, быстроты движений, ловкости, гибкости.

11. Проведение самостоятельных занятий по физической культуре.

12. Гигиенические требования к проведению физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий

Код компетенций	**Наименование компетенции**	**Код компонента компетенции**	**Наименование компонента компетенции**
УК ОС – 7	способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС-7	способен вовлекаться в организованные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия

Компонент компетенции	**Индикатор оценивания**	**Критерий оценивания**
владение навыками составления плана использования средств физической культуры для улучшения своего физического состояния, повышения умственной работоспособности с использованием знаний основ анатомических, физиологических, биохимических систем организма человека; - разработки плана действий для использования средств физической культуры и спорта для формирования необходимых качеств и свойств личности человека;	Имеет представления об анализе различных факторов, влияющих на организм и жизнедеятельность человека; о использовании знаний основ анатомических, физиологических, биохимических систем организма человека; - об использовании знаний основ анатомических, физиологических, биохимических систем организма человека для улучшения и совершенствования своего физического состояния и здоровья, спортивного совершенствования, для	Имеет четкое представление об организме человека как единой саморазвивающейся и саморегулирующейся биологической системы; - о природных, социально-экономических факторах, воздействующих на организм человека; - о формах физической культуры и спорта, направленных на совершенствование физического состояния и функциональных возможностей организма, спортивного совершенствования в целях обеспечения умственной и физической работоспособности; демонстрирует способность свободно ориентироваться и использовать средства - физических упражнений, системы питания, естественных факторов природы и др. для обеспечения здорового образа жизни и

- разработки плана использования разнообразных средств физической культуры для оздоровления, профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек, для обеспечения здорового образа жизни с учетом знаний основ анатомических, физиологических, биохимических систем организма человека.	обеспечения умственной и физической работоспособности; - об анализировании оздоровительных систем физического воспитания, направленные на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.	методики их применения. Использует информационные технологии и системы физической культуры и спорта.

Типовые оценочные материалы промежуточной аттестации

Перечень вопросов к зачету

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Цель и задачи системы физкультурного образования специалиста – выпускника академии.
3. Физическое развитие и его связь с занятиями физическими упражнениями.
4. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания.
5. Компоненты физической культуры (физическое воспитание, физическое развитие).
6. Компоненты физической культуры (оздоровительно-реабилитационная физическая культура, фоновые виды физической культуры).
7. Физическая культура в структуре профессионального образования.
8. Организация и содержание физкультурно-спортивной работы в вузе.
9. Физическая культура в режиме трудового дня.
10. Физическая культура в быту трудящихся.
11. Производственная гимнастика и характеристика ее форм.
12. Основные направления в физическом воспитании: общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное, гигиеническое, оздоровительно-рекреативное, лечебное.
13. Общая физическая подготовка - основа профессионально-прикладной физической подготовки.
14. Умственно-эмоциональное перенапряжение и его профилактика.
15. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
16. Предупреждение травматизма на занятиях физической культурой и спортом.
17. Психологическое состояние и поведение занимающихся физической культурой и спортом.
18. Контроль и самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом.
19. Предупреждение инфекционных заболеваний в практике занятий физической культурой и спортом.
20. Гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным учреждениям.
21. Гигиеническое обеспечение подготовки физкультурников и спортсменов.
22. Организм человека как сложная биологическая система.
23. Воздействие на организм внешней природной, производственной и социальной среды.
24. Общие представления о строении тела человека.
25. Понятие о функциональной активности человека.
26. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
27. Представление о биологических ритмах человека.
28. Гипокинезия и гиподинамия.
29. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
30. Самооценка собственного здоровья.
31. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие ЗОЖ.
32. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
33. Восстановление во время работы (пассивный отдых, отдых в воде, активный отдых).
34. Психологические средства восстановления.
35. Медико-биологические средства восстановления.
36. Личная гигиена и питание.

37. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
38. Методы исследования физического развития и телосложения (наружный осмотр).
39. Методы исследования физического развития и телосложения (антропометрия).
40. Факторы, ухудшающие физическую работоспособность.
41. Оценка физического развития.
42. Совершенствование качеств личности, важных для спортсмена.
43. Методы и средства физического воспитания.
44. Воспитание физических качеств.
45. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
46. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
47. Основные принципы определения и увеличения нагрузки и интенсивности.
48. Продолжительность и интенсивность занятий.
49. Значение мышечной релаксации.
50. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
51. Формы занятий физическими упражнениями.
52. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
53. Спортивная подготовка ее цели и задачи.
54. Структура подготовленности спортсмена.
55. Нравственное воспитание в процессе овладения физической культурой.
56. Умственное воспитание в процессе овладения физической культурой.
57. Трудовое воспитание в процессе овладения физической культурой.
58. Воспитание воли и самовоспитания в процессе овладения физической культурой.
59. Цели и задачи профессионально-прикладной физической культуры.
60. Формирование и потребность обучающихся в физкультурно-спортивной деятельности.

Тестовые задания.

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка это:
- подсистема физического воспитания, обеспечивающая формирование и совершенствование свойств и качеств личности, имеющее существенное значение для конкретной профессиональной деятельности;
- комплекс упражнений, обеспечивающий эффективную деятельность человека в конкретной профессиональной области.

2.Факторами, определяющими содержание профессионально-прикладной физической подготовки являются:
- сфера деятельности;
- финансово-экономическое состояние конкретной сферы деятельности;
- содержание и условия труда;
- экологические условия проживания;
- психофизиологические особенности труда.

3.Целью профессионально-прикладной подготовки студентов является:
-обеспечение формирования и совершенствования свойств и качеств личности, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности;
- формирование с помощью различных средств физической культуры и спорта профессионально важных свойств и качеств личности;

- содействие освоению конкретной профессии врача, достижение необходимого уровня профессиональной дееспособности и психофизической готовности к высокопроизводительному труду.

4. **Назовите основной законодательный документ дисциплины «Физическая культура и спорт:**
- приказ Министерства здравоохранения РФ;
- приказ Министерства обороны РФ;
- приказ Министерства образования РФ.

5. Профессионально-прикладная физическая подготовка в вузе:
- подготовка обучающихся в вузах;
- профессионально-ориентированная подготовка обучающихся в вузе;
- процесс подготовки обучающегося к будущей профессии;
- средствами и методами физической культуры

6.Что свидетельствует о наличии запаса физических сил и возможности человека экономно их расходовать
а) лёгкость
б) быстрота
в) красота

7.Для организма наиболее благоприятен:
а) динамический режим работы
б) статический режим работы
в) когда происходит смена нагрузки, перемена усилий и групп работающих мышц

8. **Работоспособность восстанавливается быстрее и полнее**
а) в состоянии покоя
б) в активном состоянии
в) в состоянии пассивного отдыха

9. **Длительное выполнение работы в положении сидя вызывает хроническую перегрузку**
а) нервной системы
б) мышечной системы
в) позвоночника

10. **Продолжительность утренней гимнастики составляет**
а) 5 – 10 мин
б) от 8 -10 до 20 -30 мин
в) не менее 30 мин

11. Физическая активность –это:
- степень возможности выполнения физических нагрузок, которые требуют выносливости, силы или гибкости и обусловлены сочетанием физических качеств человека с генетически передающимися способностями;
- любые движения тела при помощи мышечной силы, сопровождающиеся расходом энергии, которые включают двигательную деятельность на работе и в свободное время

12.Низкая двигательная активность является фактором риски развития:
- ИБС;
- ожирения;

- рака лѐгких;
- инфекционных заболеваний

13. Готовность к профессиональной деятельности – это:
-состояние обучающегося в связи с предстоящей задачей;
-процесс подготовки к профессиональной деятельности;
-набор профессиональных качеств к предстоящей деятельности.

14. Профпригодность – это:
-соответствие нормам и требованиям профессии;
-состояние готовности к предстоящей деятельности;
-наличие индивидуальных психофизических качеств к данной профессии

15. Двигательная активность студентов по количеству шагов в сутки в среднем должна в среднем находиться в пределах:
- 5-10 тыс. шагов;
- 10-14 тыс. шагов;
- 14-19 тыс. шагов;
- 19-21 тыс. шагов.

16. Оптимальная физическая активность должна рассчитываться:
- на основе усреднѐнных значений для различных групп населения;
- индивидуально

17. Физическая активность –это:
-степень возможности выполнения физических нагрузок,которые требуют выносливости, силы или гибкости и обусловлены сочетанием физических качеств человека с генетически передающимися способностями;
- любые движения тела при помощи мышечной силы, сопровождающиеся расходом энергии, которые включают двигательную деятельность на работе и в свободное время.

18.Недельной нормой двигательной активности студентов являются занятия физическими упражнениями в объеме:
-4-6 ч.;
-5-7 ч.;
- 16 ч.;
-10-12 ч.

19.Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:
-профессиональная подготовка;
- профессионально-прикладная подготовка;
- профессионально-прикладная физическая подготовка;
-спортивно – техническая подготовка.

20.Понятие, отражающее прикладную направленность физического воспитания:
-физическое воспитание; - физическое состояние;
-физическая подготовка; - физическая нагрузка.

21.Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:
- профессиональная подготовка; - профессионально-прикладная подготовка;
- профессионально-прикладная физическая подготовка; -спортивно – техническая подготовка.

22.Производственной физической культурой называется:
- система методически обоснованных физических упражнений; - пассивный отдых в рабочее время;
- подготовка к трудовой деятельности; - активный отдых в рабочее время.

23. Основа производственной физической культуры — это:
- умственная и нервно-эмоциональная напряженность труда; -теория активного отдыха;
- полное состояние покоя; - пассивный отдых.

25.Производственная физическая культура проявляется в форме:
- оптимальных методов и средств производственной физической культуры;
- рабочего утомления в течение рабочего времени;
- производственной гимнастики, оздоровительно-восстановительных процедур занятий в спортивных секциях;
-эмоционального подъема на рабочем месте.

25. Производственная гимнастика — это:
- комплексы специальных упражнений, применяемых в режиме рабочего дня;
- рабочая поза, положение туловища, рабочее движение;
-санитарно-гигиеническое состояние места занятий;
-бег по пересеченной местности.

26. Цель вводной гимнастики состоит в том, чтобы:
- активизировать физиологические процессы в тех органах и системах организма, которые играют ведущую роль при выполнении конкретной работы;
- срочно и активно отдохнуть;
- резко увеличить нагрузку при включении человека в работу;
-все вышеперечисленное.

27Основными формами занятий физкультурой в свободное время являются:
- утренняя гигиеническая гимнастика; - чтение специализированной литературы;
- прием водных и солнечных процедур; - ходьба по пересеченной местности.

28. Основная задача физических упражнений профилактической направленности заключается в том, чтобы:
- повысить устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов труда;
- снять перенапряжение, возникающее при тяжелом физическом труде;
- все вместе;
- нет правильного ответа.

29. Упражнения непосредственного воздействия на сосуды головного мозга -это:
- наклоны; -повороты; -круговые движения; -встряхивание.

30. Утренняя гигиеническая гимнастика относится:
- к оздоровительно-развивающей гимнастике; - оздоровительной гимнастике;
-спортивной гимнастике; - к профессионально – прикладной гимнастике.

31. Формами производственной гимнастики являются:
- вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка;
- упражнения на снарядах;
- игра в настольный теннис;

- подвижные игры.

32. **В течение рабочей смены физкультурная пауза проводится:**

- 1 раз в смену; -2 раза в смену; -3 раза в смену; - 4 раза в смену

Шкала оценивания студента на зачете по дисциплине

Оценка	Требования к знаниям
Зачтено	Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает на зачете, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятое решение. Учебные достижения в семестровый период демонстрируют высокую степень овладения программным материалом.
Незачтено	Оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится обучающимся, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине. Учебные достижения в семестровый период не демонстрировали достаточную степень овладения программным материалом на пороговом уровне.

5. Методические материалы по освоению дисциплины с применением ЭК

Методические указания по подготовке вопросов для самостоятельного изучения к занятиям практического (семинарского) типов

Подготовка обучающегося к практическому занятию осуществляется на основании плана раскрытия темы практического занятия, которое разрабатывается преподавателем на основе рабочей программы и доводится до сведения обучающегося своевременно.

При подготовке к практическому занятию обучающемуся необходимо изучить внимательно основные вопросы темы семинара. Важным условием успешной подготовки к практическому занятию является четкая организация самостоятельной работы студентов по изучению учебной и дополнительной литературы. Умение анализировать и применять для ответов на вопросы и решения задач и заданий полученные знания при самостоятельной подготовке в значительной степени определяет успешность освоения материала по дисциплине и формирование у обучающихся соответствующих компетенций.

Подготовка вопросов для самостоятельного изучения включает: изучение необходимой литературы (обязательной, дополнительной литературы, специальных периодических изданий, Интернет-ресурсов), подготовку конспекта ответа, ответы на вопросы.

При подготовке к практическим занятиям важно:

– использовать достаточно широкий диапазон массива информации, провести обзор литературы и специальных изданий, составить каталог Интернет-ресурсов;

– представить различные подходы, четко и полно определить рассматриваемые понятия, выявить взаимосвязи понятий и явлений, взаимозависимости и связи с другими вопросами;

– грамотно структурировать материал, ясно, четко и логично его излагать, приводить соответствующие примеры из практики, для иллюстрации положений, тезисов и выводов использовать таблицы, схемы, графики, диаграммы.

Вопросы для самостоятельной подготовки к занятиям практического (семинарского) типов

1. Основные требования к физической подготовленности в современных условиях.
2. Утренняя физическая зарядка (цель, задачи, продолжительность и возможные варианты).
3. Особенности физических упражнений в процессе учебной деятельности.
4. Самостоятельная физическая тренировка (цель, задачи, содержание).
5. Сила как физическое качество и методы ее развития.
6. Выносливость как физическое качество и методы ее развития.
7. Ловкость как физическое качество и методы ее развития.
8. Быстрота как физическое качество и методы ее развития.
9. Самоконтроль в процессе выполнения физических упражнений.
10. Организация и проведение спортивных соревнований и судейство.
11. Использование средств физической культуры, спорта и туризма для оздоровления.
12. Средства массовой информации и их влияние на совершенствование физической культуры, спорта и туризма.
13. Мотивационно-ценностная ориентация на занятиях физическими упражнениями.

14. Взаимосвязь занятий физических упражнений с развитием умственных способностей.

15. Воспитание морально-психологических качеств в ходе занятий физической культурой, спортом и туризмом.

16.Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе обучения физической культуре.

17. Гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.

18. Условия коррекции физического развития, телосложения, осанки, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

19.Физическое воспитание, физическая культура, спорт, физическое совершенство, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность.

20. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.

21. Двигательная деятельность как необходимый компонент существования человека.

22. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.

23. Утомление при физической и умственной нагрузке.

24.Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Влияние образа жизни на здоровье.

25. Наследственность, ее влияние на здоровье.

26. Основные составляющие здорового образа жизни: режим труда и отдыха, питание, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек.

27.Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие ЗОЖ.

28.Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студента.

29. Общие закономерности изменения работоспособности студента в учебном дне, неделе, семестре, учебном году.

30. Средства ФК в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.

31.Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.

32.Занятия физическими упражнениями с рекреативно-оздоровительной направленностью.

33. Принципы физической культуры: сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, динамичности.

34. Методы физического воспитания.

35. Воспитание физических качеств.

36. Цели, задачи ОФП.

37. Цели, задачи СФП.

38. Цели, задачи профессионально-прикладной физической подготовки.

39. Цели, задачи спортивной подготовки.

40. Интенсивность физических нагрузок, зона интенсивности (по частоте сокращений).

Темы рефератов

1. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
2. Формы занятий физическими упражнениями.
3. Построение и структура учебно-тренировочных занятий.
4. Общая и моторная плотность занятий.
5. Формы и содержание самостоятельных занятий.
6. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
7. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
8. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста
9. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
10. Использование антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений - тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности
11. Причины нарушения зрения. Корригирующая гимнастика для глаз.
12. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
13. Методы определения физической работоспособности и оценки.
14. Система двигательной активности по К. Куперу.
15. Дыхательная гимнастика А. Стрельниковой и К Бутейко.
16. Тысяча движений для здоровья по методике Н.М. Амосова.
17. Атлетическая гимнастика В. Дикуля.
18. Аутогенная тренировка человека.
19. Роль питания в формировании здоровья.
20. Понятие о рациональном питании.
21. Пища как источник энергии.
22. Роль белков, жиров, углеводов в сохранении здоровья.
23. Роль витаминов в сохранении здоровья.
24. Методы контроля за состоянием здоровья организма и оценки уровня физического здоровья.
25. Методы регуляции эмоционального состояния.
26. Комплекс физических упражнений при заболевании позвоночника.
27. Комплекс физических упражнений при заболевании дыхательной системы.
28. Комплекс физических упражнений при заболевании опорно-двигательного аппарата.
29. Комплекс физических упражнений при заболевании сердечно-сосудистой системы.
30. Комплекс физических упражнений при заболевании желудочно-кишечного тракта.
31. Комплекс физических упражнений при гинекологических заболевания.
32. Комплекс физических упражнений при заболеваниях нервной системы.
33. Комплекс физических упражнений при заболеваниях эндокринной системы.
34. Комплекс физических упражнений для расслабления.

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

Обучающемуся прежде всего, следует внимательно изучить структуру теста, оценить объем времени, выделяемого на данный тест, увидеть, какого типа задания в нем содержатся. Это поможет настроиться на работу.

Лучше начинать отвечать на те вопросы, в правильности решения которых нет сомнений, пока, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Это позволит успокоиться и сосредоточиться на выполнении более трудных вопросов.

Очень важно всегда внимательно читать задания до конца, не пытаясь понять условия «, по первым словам,» или выполнив подобные задания в предыдущих тестированиях. Если обучающийся не знает ответа на вопрос или не уверен в правильности, следует пропустить его и отметить, чтобы потом к нему вернуться.

Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом непосредственно, поэтому необходимо концентрироваться на данном вопросе и находить решения, подходящие именно к нему. Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание на одном-двух вероятных вариантах.

Рассчитывать выполнение заданий нужно всегда так, чтобы осталось время на проверку и доработку (примерно 1/3-1/4 запланированного времени). Тогда вероятность описок сводится к нулю и имеется время, чтобы сосредоточиться на решении более трудных, которые вначале пришлось пропустить. Процесс угадывания правильных ответов желательно свести к минимуму, так как это чревато тем, что студент забудет о главном: умении использовать имеющиеся накопленные в учебном процессе знания.

Тест выполняется обучающимися самостоятельно во время практических (семинарских) занятий. Обучающийся имеет возможность самостоятельно подготовиться к тестированию.

Методические рекомендации по подготовке и написанию реферата

Словари определяют значение как «краткое изложение в письменном виде или в форме публичного доклада содержания книги, учения, научной проблемы, результатов научного исследования: доклад на определенную тему, освещающий ее на основе обзора литературы и других источников».

Реферат должен содержать достаточное количество сносок. Текст реферата должен быть набран шрифтом TimesNewRoman, 14, с одинарным или полуторным межстрочным интервалом. Параметры страницы А4 должны быть стандартными. Общий объем реферата не должен быть менее 20 или более 30 страниц. *Несоблюдение этих требований может повлечь отказ преподавателя от проверки реферата и выставление за него отрицательной оценки.*

Структура реферата:

1. Тема реферата и ее выбор

Основные требования к этой части реферата:

Тема должна быть сформулирована грамотно с юридической точки зрения: в названии реферата следует определить четкие рамки рассмотрения темы, которые не должны быть слишком широкими или слишком узкими. Следует, по возможности, воздерживаться от использования в названии спорных с научной точки зрения терминов, излишней

наукообразности, а также от чрезмерного упрощения, равно как и усложнения формулировок.

2. Оглавление

Сразу после титульного листа должно идти оглавление. Реферат должен состоять из четырех основных частей:

- введение,
- основная часть (она может состоять из нескольких глав),
- заключение,
- список использованной литературы.

3. Основные требования к введению

Введение должно включать в себя краткое обоснование *актуальности темы* реферата, которая может быть связана с не разработанностью вопроса в науке, а также с многочисленными теориями и спорами, которые вокруг него возникают. В этой части необходимо также показать, почему данный вопрос может представлять *научный интерес* и какое может иметь *практическое значение*. Таким образом, тема реферата должна быть актуальна либо с научной точки зрения, либо из практических соображений. Очень важно выделить *цель* (или несколько целей) и *задачи*, которые требуется решить для реализации цели. Например, целью может быть показ разных точек зрения на ту или иную правовую проблему, а задачами могут выступать описание ее характеристик с позиции ряда авторов, освещение ее практических последствий и т.д. Обычно одна задача ставится на один параграфреферата.

Введение должно содержать также краткий *обзор использованной литературы*, в котором указывается взятый из того или иного источника

материал, анализируются его сильные и слабые стороны. Объем введения обычно составляет *2-3 страницы* текста.

4. Требования к основной части реферата

Основная часть реферата содержит материал, который отобран для рассмотрения проблемы. Необходимо обратить внимание на обоснованность распределения материала на параграфы, умение формулировать их название, соблюдение логики изложения.

Основная часть реферата, кроме содержания, выбранного из разных научных источников, также должна включать в себя собственное мнение автора и самостоятельно сформулированные выводы, опирающиеся на приведенные факты.

5. Требования к заключению

Заключение – часть реферата, в которой формулируются выводы по параграфам, обращается внимание на выполнение поставленных во введении задач и целей (или цели). Заключение должно быть четким, кратким, вытекающим из основной части. Объем заключения - *2-3 страницы*.

6. Основные требования к списку использованнойлитературы

Источники должны быть перечислены в алфавитной последовательности (по первым буквам фамилий авторов или по названиям сборников). Необходимо указать место издания, название издательства, годиздания.

Методические указания по выполнению практического задания

Целью выполнения практического задания обучающимися по дисциплине является закрепление знаний и практических умений по изученным темам.

При этом обучающимся следует решить подготовленные практические задания под руководством преподавателя.

Методические рекомендации по подготовке к зачету по дисциплине

Ответ на зачете предусматривает устный ответ на теоретические вопросы и решение практической задачи.

При подготовке к зачету обучающийся обращается к пройденному материалу, сосредоточенному в конспектах лекций, учебниках и других источниках информации. Повторяя, обобщая, закрепляя и дополняя полученные знания, поднимает их на качественно-новый уровень — уровень системы совокупных данных, что позволяет ему понять логику всего предмета в целом. Новые знания обучающийся получает в ходе самостоятельного изучения того, что не было изложено в лекциях и на семинарских занятиях.

Зачет как особая форма учебного процесса имеет свои особенности, специфические черты и некоторые аспекты, которые необходимо обучающемуся знать и учитывать в своей работе. Это, прежде всего:

- что и как запоминать при подготовке к зачету;
- по каким источникам и как готовиться;
- на чем сосредоточить основное внимание;
- каким образом в максимальной степени использовать программу курса;
- что и как записать, а что выучить дословно и т.п.

На зачете, как правило, проверяется не столько уровень запоминания обучающимися учебного материала, сколько то, насколько успешно он оперирует теми или иными научными понятиями и категориями, систематизирует факты, как умеет мыслить, аргументировано отстаивать определенную позицию, объясняет и пересказывает заученную информацию.

Программу курса необходимо максимально использовать как в ходе подготовки, так и на самом зачете. Ведь она включает в себя разделы, темы и основные проблемы, в рамках которых и формируются вопросы для зачета.

Оптимальным для подготовки к зачету является вариант, когда обучающийся начинает подготовку к нему с первых занятий по данному курсу.

При подготовке к зачету по наиболее сложным вопросам, ключевым проблемам и важнейшим понятиям необходимо сделать краткие письменные записи в виде тезисов, планов, определений. Особое внимание в ходе подготовки к зачету следует уделять конспектам лекций, ибо они обладают рядом преимуществ по сравнению с печатной продукцией. Как правило, они более детальные, иллюстрированные, что позволяет оценивать современную ситуацию, отражать самую свежую научную и оперативную информацию, отвечать на вопросы, интересующие аудиторию, в данный момент, тогда как при написании и опубликовании печатной продукции проходит определенное время, и материал быстро устаревает.

В то же время подготовка по одним конспектам лекций недостаточна, необходимо использовать и иную учебную литературу. Не следует бояться дополнительных и

уточняющих вопросов на зачете. Они, как правило, задаются или помимо вопроса для выявления общей подготовленности, или в рамках билета для уточнения высказанной мысли.

6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет

6.1. Основная литература

1. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.].
2. Письменский, И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2017.

6.2. Дополнительная литература

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронныйресурс]:учебник/И.С.Барчуков,Ю.Н.Назаров,В.Я.КикотьЭлектрон.текстовые данные.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012.— 431 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15491.html.— ЭБС «IPRbooks
2. Кислицын Ю.Л. Физическая культура и спорт в социально-биологической адаптации студентов [Электронный ресурс]: справочное пособие/ Ю.Л. Кислицын, В.С. Побыванец, В.Н. Бурмистров— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2013.— 228 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/22226.html.— ЭБС«IPRbooks»
3. Пшеничников А.Ф. Физическая культура студента. (Методико- практические занятия) [Электронный ресурс]: учебное пособие/ А.Ф. Пшеничников— Электрон. текстовые данные.— СПб.: Санкт-Петербургский государственныйархитектурно-строительныйуниверситет,ЭБСАСВ,2012.— 218 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/19345.html.— ЭБС «IPRbooks»
4. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании [Электронный ресурс]: учебное пособие для академического бакалавриата / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 170 с. — (Бакалавр. Академический курс). - Режим доступа:https://www.biblio-online.ru/book/008AC822-B6A1-4642- 92E8-AFFFECEBE815
5. Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Е.В. Сахарова, Р.А. Дерина, О.И. Харитонова— Электрон. текстовые данные.— Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013.— 94 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/11361.html.— ЭБС«IPRbooks»
6. Хлистун Ю.В. Комментарий к Федеральному закону от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (3-е издание переработанное и дополненное) [Электронный ресурс]/ Ю.В. Хлистун, С.Н. Братановский— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2013.— 492 с.— Режим доступа:http://www.iprbookshop.ru/19241.html.— ЭБС«IPRbooks»
7. Шулятьев В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие/ В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2012.— 288 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/22227.html.— ЭБС«IPRbooks»

6.3. Нормативные правовые документы

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями) [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ (с изменениями и дополнениями) [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/
3. О Всероссийской физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24.03.2014 №172 [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://www.gto.ru/document
4. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/2/26363/

6.4. Интернет-ресурсы

(базы данных, мультимедиа ресурсы, сайты, порталы и иные ресурсы).

1. Научная электронная библиотека- http://www.eLIBRARY.ru.
2. Электронная библиотечная система IBooks - http:////ibooks.ru//
3. Электронная библиотечная система BOOK.ru - www.book.ru
4. Правила написания адресов // http://delo-press.ru/articles.php?n=5441

6.Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - https://www.minsport.gov.ru/

7.Электронно-библиотечная система - www.znanium.com

8.Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) - http://www.gto.ru/

9. ЭБС «Лань» Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/

10.Электронно-библиотечная система **Электронно-библиотечная система «ZNANIUM.COM»**. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://new.znanium.com/site/index

6.5. Иные источники

1. Безопасность и здоровье: ресурсы, технологии и обучение http://www.risk- net.ru
2. Безопасность и здоровье: ресурсы, технологии и обучение. Охрана труда и техника безопасности http://www.znakcomplect.ru.
3. Основы безопасности жизнедеятельностиhttp://0bj.ru/
4. Всероссийский научно-исследовательский институт по проблемам гражданской обороны ичрезвычайных ситуаций http://www.ampe.ru/web/guest/russian
5. Институт психологических проблем безопасности http://anty-crim.boxmail.biz 6.Искусство выживанияhttp://www.goodlife.narod.ru
7. Все о пожарной безопасностиhttp://www.0-1.ru
8. Охрана труда. Промышленная и пожарная безопасность. Предупреждение чрезвычайных ситуацийhttp://www.hsea.ru
9. Первая медицинская помощьhttp://www.meduhod.r

7.Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационных справочных систем

Для проведения занятий по дисциплине Северо-Кавказский институт- филиал РАНХиГС располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы, а именно:

- учебными аудиториями для проведения занятий лекционного и семинарского типа, оборудованными учебноймебелью;
- помещениями для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспеченные доступом в электронную информационно-образовательную среду;
- библиотекой, имеющей рабочие места для студентов, оснащенные компьютерами с доступом к базам данных, электронно-библиотечным системам и сетиИнтернет;
- компьютерными классами с комплектом лицензионного программного обеспечения.

Программное обеспечение

В процессе самостоятельной работы обучающихся используется следующее программноеобеспечение:

Windows 8.1Профессиональная;

Open Office и/илиMicroSoft Office Professional 2007

Профессиональные базы и информационные справочные системы

1. Справочная информационно-правовая система «Консультант плюс».