

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ»

Утверждаю
Декан СПФ
_____ Т.В. Поштарева

«20» мая 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Физическая культура и спорт

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) программы: Общая психология и
психологическое консультирование

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная, очно-заочная

Год начала подготовки – 2023, 2024

Разработана
канд. пед. наук, доц. кафедры СГД
_____ И.Р. Тарасенко

Согласована
зав. выпускающей кафедры СГД
_____ Е.В. Смирнова

Рекомендована
на заседании кафедры СГД
от «20» мая 2024 г.
протокол № 11
Зав. кафедрой СГД _____ Е.В. Смирнова

Одобрена
на заседании учебно-методической
комиссии факультета
от «20» мая 2024 г.
протокол № 10
Председатель УМК _____ Т.В. Поштарева

Ставрополь, 2024 г.

Содержание

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	Ошибка! Закладка не определена.
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП	Ошибка! Закладка не определена.
3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	Ошибка! Закладка не определена.
4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ	3
5. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ	4
5.1. Содержание дисциплины	4
5.2. Структура дисциплины	6
5.3. Занятия семинарского типа	7
5.4. Курсовой проект (курсовая работа, реферат, контрольная работа)	8
5.5. Самостоятельная работа	9
6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	9
7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	9
8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	20
8.1. Основная литература	20
8.2. Дополнительная литература	21
8.3. Программное обеспечение	21
8.4. Профессиональные базы данных	21
8.5. Информационные справочные системы	21
8.6. Интернет-ресурсы	21
8.7. Методические указания по освоению дисциплины	21
9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	25
10. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	25

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» являются:

- формирование у студентов физической культуры личности
- способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья,
- психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «Физическая культура» относится к основной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» (Б.1.Б.9) ОПОП по направлению подготовки 37.03.01 Психология находится в логической и содержательно-методической связи с частями ОПОП.

Предшествующие дисциплины (курсы, модули, практики)	Последующие дисциплины (курсы, модули, практики)
Физическая культура и спорт (общая физическая подготовка)	Физическая культура и спорт (общая физическая подготовка)
Физическая культура и спорт (легкая атлетика)	Физическая культура и спорт (легкая атлетика)
-	Психофизиология

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Код и наименование компетенции	Код и индикатор (индикаторы) достижения компетенции	Результаты обучения
УК– 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2. Определяет средства и методы физической культуры, необходимые для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: - средства и методы физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности
		Уметь: -выбирать средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
		Владеть: - навыками формирования здорового образа жизни

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общий объем дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Триместр
		2
Контактная работа (всего)	44	44
в том числе:		
1) занятия лекционного типа (ЛК)	22	22
из них		
- лекции	22	22
2) занятия семинарского типа (ПЗ)	22	22
из них		
- семинары (С)		
- практические занятия (ПР)	22	22
- лабораторные работы (ЛР)		
3) групповые консультации		
4) индивидуальная работа		
5) промежуточная аттестация		
Самостоятельная работа (всего) (СР)	28	28
в том числе:		
Курсовой проект (работа)		

Расчетно-графические работы		
Контрольная работа		
Реферат	10	10
Самоподготовка (самостоятельное изучение разделов, проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к практическим занятиям, коллоквиумам и т.д.)	18	18
Подготовка к аттестации		
Общий объем, час	72	72
Форма промежуточной аттестации		зачет

Очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Триместр
		1
Контактная работа (всего)	30	30
в том числе:		
1) занятия лекционного типа (ЛК)	14	14
из них		
- лекции	14	14
2) занятия семинарского типа (ПЗ)	16	16
из них		
- семинары (С)		
- практические занятия (ПР)	16	16
- методические занятия		
Самостоятельная работа (всего) (СР)	42	42
в том числе:		
Реферат	10	10
Самоподготовка (самостоятельное изучение разделов, проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к занятиям семинарского типа)	32	32
Подготовка к аттестации		
Общий объем, час	72	72
Форма промежуточной аттестации	зачет	зачет

5. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Содержание дисциплины

№ раздела (темы)	Наименование раздела (темы)	Содержание раздела (темы)
Тема 1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства и методы физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре профессионального образования. Основы физической культуры и спорта в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
Тема 2	История физической культуры и спорта	История физической культуры, ее предмет, задачи, методы изучения, периодизация. Истоки и причины возникновения физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в России.

Тема 3	Социально-биологические основы физической культуры	<p>Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Внешняя среда её воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Функциональная активность человека.</p> <p>Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.</p>
Тема 4	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в системе физического воспитания	<p>Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.</p> <p>Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, функциональной и физической подготовленности средствами и методами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Формы занятий физическими упражнениями.</p> <p>Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование).</p>
Тема 5	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальная деятельность	<p>Работоспособность студента и ее составляющие. Изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов. Средства и методы физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности.</p>
Тема 6	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра	<p>Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль за эффективностью ППФП студентов.</p> <p>Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии.</p> <p>Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние учебных занятий физической культурой на поддержание должного уровня физической подготовленности. Использование методов и средств физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>
Тема 7	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<p>Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. Методика проведения утренней гигиенической гимнастики. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономических способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание). Влияние</p>

		самостоятельных занятий физической культурой и спортом на поддержание должного уровня физической подготовленности.
Тема 8	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств, поддержание должного уровня физической подготовленности. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.
Тема 9	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни	Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности средств и методов физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни и личное отношение к здоровью. Физическая культура и спорт как условие формирования здорового образа жизни.
Тема 10	Комплекс ГТО в отечественной системе физического воспитания	История возникновения комплекса ГТО. Цель и задачи комплекса ГТО. Принципы комплекса ГТО. Содержание комплекса – нормативы. ГТО в современной России. Роль подготовки и выполнения нормативов ГТО в поддержании должного уровня физической подготовленности.
Тема 11	Методики развития основных физических качеств	Характеристика основных физических качеств, необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Возрастные периоды развития физических качеств человека. Средства и методы физической культуры, используемые при развитии силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Уровень развития физических качеств как показатель физической подготовленности.

5.2. Структура дисциплины

Очная форма обучения

№ раздела (темы)	Наименование раздела (темы)	Количество часов					СР
		Всего	ЛК	С	ПР	ЛР	
Тема 1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	6	2		2		2
Тема 2	История физической культуры и спорта	4	2				2
Тема 3	Социально-биологические основы физической культуры	6	2		2		2
Тема 4	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в системе физического воспитания	6	2		2		2
Тема 5	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальная деятельность	6	2		2		2
Тема 6	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра	6	2		2		2
Тема 7	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	10	2		4		4
Тема 8	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	8	2		2		4
Тема 9	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни	4	2				2
Тема 10	Комплекс ГТО в отечественной системе физического воспитания	6	2		2		2

Тема 11	Методики развития основных физических качеств	10	2		4		4
	Итого за триместр	72	22		22		28
	Общий объем	72	22		22		28

Очно-заочная форма обучения

№ раздела (темы)	Наименование раздела (темы)	Количество часов					СР
		Всего	ЛК	С	ПР	ЛР	
Тема 1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	8	2		2		4
Тема 2	История физической культуры и спорта	2					2
Тема 3	Социально-биологические основы физической культуры	8	2		2		4
Тема 4	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в системе физического воспитания	6			2		4
Тема 5	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальная деятельность	6			2		4
Тема 6	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра	6			2		4
Тема 7	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	8	2		2		4
Тема 8	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	8	2		2		4
Тема 9	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни	6	2				4
Тема 10	Комплекс ГТО в отечественной системе физического воспитания	6	2				4
Тема 11	Методики развития основных физических качеств	8	2		2		4
	Итого за триместр	72	14		16		42
	Общий объем	72	14		16		42

5.3. Занятия семинарского типа

Очная форма обучения

№ п/п	№ раздела (темы)	Вид занятия	Наименование	Количество часов
1	Тема 1	ПР	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2
2	Тема 3	ПР	Социально-биологические основы физической культуры	2
3	Тема 4	ПР	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в системе физического воспитания	2
4	Тема 5	ПР	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальная деятельность	2
5	Тема 6	ПР	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра	2
6	Тема 7	ПР	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	4
7	Тема 8	ПР	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2
8	Тема 10	ПР	Комплекс ГТО в отечественной системе физического воспитания	2
9	Тема 11	ПР	Методики развития основных физических качеств	4
			Общий объем	22

Очно-заочная форма обучения

№	№	Вид	Наименование	Количество
---	---	-----	--------------	------------

п/п	раздела (темы)	занятия		часов
1	Тема 1	ПР	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2
2	Тема 3	ПР	Социально-биологические основы физической культуры	2
3	Тема 4	ПР	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в системе физического воспитания	2
4	Тема 5	ПР	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальная деятельность	2
5	Тема 6	ПР	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра	2
6	Тема 7	ПР	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2
7	Тема 8	ПР	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2
8	Тема 11	ПР	Методики развития основных физических качеств	2
			Общий объем	16

5.4. Курсовой проект (курсовая работа, реферат, контрольная работа)

Типовые темы рефератов

1. Роль физической культуры в развитии человека.
2. Возможности физической культуры в развитии и формировании основных качеств и свойств личности.
3. Влияние систематических занятий физическими упражнениями, спортом, туризмом на организм человека.
4. Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
5. Диагностика состояния организма и отдельных его систем.
6. Коррекция развития отдельных систем организма средствами физической культуры и спорта.
7. Физическое /соматическое/ здоровье, методика поддержания и сохранения.
8. Педагогические технологии повышения умственной и физической работоспособности.
9. Физическая культура в профилактике различных заболеваний человека.
10. Физическая культура в рекреации и реабилитации человека.
11. Методика проведения самостоятельных занятий по физической культуре.
12. Методика проведения занятий по физической культуре силовой направленности.
13. Методика использования лечебной физической культуры при различных отклонениях в состоянии здоровья.
14. Основы рационального питания и контроля над весом тела.
15. Оздоровительные системы физической культуры (традиционные, восточные и др.).
16. Роль двигательной активности в режиме дня студентов.
17. Методики закаливания человека.
18. Влияние осанки на здоровье человека.
19. Влияние алкоголя, никотина и наркотических веществ на развитие личности и состояние здоровья.
20. Утомление и восстановление организма. Роль физических упражнений в регулировании этих состояний.
21. Методика коррекции строения тела человека средствами физической культуры и спорта.
22. Самоконтроль а занятиях физической культурой, его цели и задачи. Средства и методы самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
23. Оптимальный двигательный режим – один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья.
24. Методы определения физической работоспособности и подготовленности человека.
25. Физическое развитие человека и методы его определения.
26. Нормы двигательной активности для лиц разной подготовленности и уровня здоровья.
27. Методические основы составления комплексов специальных упражнений с учетом индивидуальных особенностей в состоянии здоровья.
28. Преимущества и недостатки упражнений аэробной направленности.
29. Преимущества и недостатки упражнений силовой направленности.
30. Пульсовой режим и дозирование физической нагрузки при занятиях физической культурой в зависимости от пола, возраста, уровня здоровья и физической подготовленности.

31. Азбука оздоровительного бега и ходьбы.
32. Особенности занятий физической культурой и спортом лиц разного возраста и пола.
33. Базовые комплексы упражнений, используемые в домашних условиях.
34. Аутогенная тренировка человека.
35. Виды и профилактика утомления.

5.5. Самостоятельная работа

№ раздела (темы)	Виды самостоятельной работы	Количество часов	
		ОФО	ОЗФО
Тема 1-11	1. Самостоятельное изучение тем (разделов). 2. Подготовка к занятиям семинарского типа: чтение профессиональной литературы, конспектирование, выполнение практических заданий, подготовка к дискуссии, тестированию.	18	32
	3. Подготовка рефератов	10	10
Тема 1-11	Подготовка к аттестации	-	-

6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

- сбор, хранение, систематизация и выдача учебной и научной информации;
- обработка текстовой, графической и эмпирической информации;
- подготовка, конструирование и презентация итогов исследовательской и аналитической деятельности;
- самостоятельный поиск дополнительного учебного и научного материала, с использованием поисковых систем и сайтов сети Интернет, электронных энциклопедий и баз данных;
- использование электронной почты преподавателей и обучающихся для рассылки, переписки и обсуждения возникших учебных проблем;
- использование образовательных технологий в рамках ЭИОС для рассылки, переписки и обсуждения возникших учебных проблем

На практических занятиях студенты представляют презентации, подготовленные с помощью программного приложения MicrosoftPowerPoint, подготовленные ими в часы самостоятельной работы.

Интерактивные и активные образовательные технологии

№ раздела (темы)	Вид занятия (Л, ПР, С, ЛР)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Количество часов	
			ОФО	ОЗФО
Тема 9	ПР	Дискуссия	2	2
Тема 11	ПР	Дискуссия	2	2

Практическая подготовка обучающихся

№ раздела (темы)	Вид занятия (ЛК, ПР, ЛР)	Виды работ	Количество часов
-	-	-	-

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

7.1. Типовые задания для текущего контроля успеваемости

Типовые контрольные вопросы для устного опроса

1. Дайте определение понятиям «физическая культура», «физическая подготовка», «физическая подготовленность», «физическая рекреация», «физическая реабилитация», «физическая форма».
2. Что такое спорт? Охарактеризуйте спорт высших достижений, профессиональный спорт, любительский спорт, массовый спорт?
3. Охарактеризуйте социальную значимость функции физической культуры и спорта.
4. Понятие социально-биологических основ физической культуры.
5. Что понимается под саморегуляцией и самосовершенствованием организма в процессе его развития.
6. Дайте физиологическую характеристику процессам утомления и восстановления организма после нагрузок.

7. Какие представления известны в науке о здоровье человека?
8. Дайте определение понятию «здоровье» в позиции Всемирной организации здравоохранения. Какое еще существование определения этого понятия?
9. Назовите основные факторы, обуславливающие формирование здорового образа жизни. Что включает в себя здоровый образ жизни?
10. Дайте краткую характеристику социально-психологических особенностей студенческого возраста.
11. Охарактеризуйте психофизические особенности учебно-трудовой деятельности студентов.
12. Опишите внешние признаки утомления в процессе физической нагрузки.
13. Какие основные положения определяют закономерности спортивной тренировки.
14. Какова оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
15. Назовите особенности самостоятельных занятий для людей разного возраста.
16. Понятие и значение ППФП.
17. Раскройте классификацию физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по анатомическому признаку, по структурным биомеханическим признакам, по степени близости к соревновательным упражнениям.
18. Охарактеризуйте возможности влияния избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.
19. Какие негативные последствия проявляются в результате пренебрежительного отношения к физической культуре общества и личности?
20. В чём на Ваш взгляд заключаются основные недостатки в физическом воспитании детей и учащейся молодёжи?
21. Назовите природные, биологические и социальные факторы, влияющие на организм и здоровье человека.
22. Назовите показатели тренированности при выполнении стандартных нагрузок.
23. Дайте характеристику изменений пульса и кровяного давления при физической нагрузке.
24. Охарактеризуйте уровни культуры здорового образа жизни студента.
25. Охарактеризуйте основные формы средств физической культуры, повышающие общую и умственную работоспособность в течение дня?
26. Каковы роль, задачи и методика утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз и минуток?
27. Охарактеризуйте структуру тренировочного занятия.
28. Значение мышечной релаксации (расслабления).
29. Охарактеризуйте пульсовые режимы тренировочной нагрузки разной интенсивности. Приведите примеры разных методик расчета ЧСС.
30. Назовите методические принципы физического воспитания и охарактеризуйте психолого-педагогические и физиологические закономерности их составляющие.
31. Охарактеризуйте основные методы чередования нагрузки и отдыха.
32. Дайте определение понятию «нагрузка». Виды нагрузок.
33. Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.
34. Дайте определение основным физическим качествам (способностям). Основные закономерности развития физических качеств.
35. Физическое качество «сила»: максимальная, абсолютная, относительная сила. Сенситивные периоды развития силы.
36. Охарактеризуйте основные силовые качества человека (максимальная изометрическая сила, медленная динамическая, «взрывная» сила, амортизационная, силовая выносливость).
37. Назовите и охарактеризуйте основные средства и методы развития силовых способностей.
38. Физическое качество «выносливость»: общая, специальная, скоростная, статическая, силовая. Сенситивные периоды развития выносливости.
39. Перечислите основные средства и методы воспитания выносливости.
40. Физическое качество «гибкость»: активная, пассивная. Сенситивные периоды развития гибкости.
41. Основные средства и методы развития гибкости.
42. Физическое качество «быстрота»: быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота движений. Сенситивные периоды развития быстроты.
43. Физическое качество «ловкость». Сенситивные периоды развития ловкости.
44. Приведите примеры упражнений и условий их выполнения, способствующих развитию координационных способностей.

45. Перечислите основные контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития физических качеств.

Критерии шкалы оценки устного опроса

Оценка «отлично» выставляется студенту, если изложение полученных знаний полное, в соответствии с требованиями рабочей программы на основе учебной, методической, дополнительной литературы; студент понимает актуальность научно-практическую значимость обсуждаемого вопроса; построение ответа на вопрос четкое, последовательное и грамотное; допускаются единичные несущественные ошибки, самостоятельно исправляемые студентами.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если изложение полученных знаний полное, в соответствии с требованиями рабочей программы на основе учебной литературы; студент понимает актуальность и научно-практическую значимость обсуждаемого вопроса; построение ответа на вопрос достаточно четкое, последовательное и грамотное; допускаются отдельные несущественные ошибки, исправляемые студентами после указания преподавателями.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если изложение полученных знаний неполное (на основе только учебной литературы), однако это не препятствует усвоению последующего программного материала; студент частично понимает актуальность научно-практическую значимость обсуждаемого вопроса; затрудняется при самостоятельном воспроизведении ответа; построение ответа не последовательное и нечеткое; допускаются отдельные существенные ошибки, исправленные с помощью преподавателя.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если изложение учебного материала неполное, бессистемное, что препятствует усвоению последующей учебной информации; существенные ошибки, не исправляемые даже с помощью преподавателя, или студент отказался от ответа на вопрос.

Перечень типовых тестовых заданий

Тест 1.

1. Физическая культура представляет собой...

- а) учебный предмет в школе;
- б) выполнение упражнений;
- в) процесс совершенствования возможностей человека; г) часть человеческой культуры.

2. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется...

- а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды различным заболеваниям;
- б) уровне работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;
- в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;
- г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.

3. Под физическим развитием понимается...

- а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
- б) размеры мускулатуры, формата тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
- в) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;
- г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

4. Физическая культура ориентирована на совершенствование... а) физических и психических качеств людей;

- б) техники двигательных действий;
- в) работоспособности человека;
- г) природных физических свойств человека.

5. Отличительным признаком физической культуры является...

- а) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;
- б) физическое совершенство;
- в) выполнение физических упражнений;

г) занятия в форме уроков.

6. Физическими упражнениями называются...

- а) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
- б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
- в) движения, выполняемые на уроках физической культуры в течение утренней гимнастики;
- г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

7. Укажите, решение каких задач способствует реализации общей цели физического воспитания?

- а) адаптационные задачи
- б) гигиенические задачи
- в) двигательные задачи
- г) методические задачи

8. Цель физического воспитания заключается в...

- а) в создании условий для максимального физического развития человека, совершенствования его двигательных навыков, воспитание моральных качеств
- б) в формировании двигательных навыков и воспитании физических качеств
- в) в повышении физической работоспособности и подготовленности человека
- г) в укреплении здоровья и профилактике заболеваний

Тест 2.

1. Главной причиной нарушения осанки является...

- А. Наследственная предрасположенность к заболеванию опорно-двигательного аппарата
- Б. Слабость мышц
- В. Отсутствие движений во время учебных занятий
- Г. Ношение сумки, портфеля на одном плече

2. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения?

- А. Упражнения, способствующие увеличению мышечной массы
- Б. Упражнения, способствующие снижению веса тела
- В. Упражнения, объединённые в форму круговой тренировки
- Г. Упражнения, способствующие повышению скорости движений

3. Что понимают под термином «средства физической культуры»?

- А. Лекарственные средства
- Б. Медицинское обследование
- В. Физические упражнения
- Г. Туризм

4. Правильное дыхание характеризуется...

- А. Более продолжительным выдохом
- Б. Более продолжительным вдохом
- В. Вдохом через нос и резким выдохом ртом
- Г. Равной продолжительностью вдоха и выдоха

6. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь её...

- А. Затылком, ягодицами, пятками
- Б. Лопатками, ягодицами, пятками
- В. Затылком, спиной, пятками
- Г. Затылком, лопатками, ягодицами, пятками

6. Релаксация - это...

- А. Физическое и психическое расслабление
- Б. Физическое расслабление
- В. Физиологическое расслабление
- Г. Психическое расслабление

7. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в...

- А. Укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей
- Б. Обучении двигательным действиями и повышении работоспособности

- В. Совершенствовании природных, физических свойств людей
- Г. Создании специфических духовных ценностей

8. Какое из представленных определений сформулировано некорректно?

- А. Физическое совершенство – это оптимальная мера всесторонней физической подготовленности и гармоничного физического развития, соответствующая требованиям общества
- Б. Физическое совершенство заключается в приобретении основного фонда знаний, жизненно важных двигательных умений и навыков, достижение необходимого в жизни уровня физического развития
- В. Физически совершенным может считаться человек, способный справиться с нормативами Российского Физкультурного Комплекса
- Г. Физически совершенным является человек, обладающий здоровьем, высокой физической работоспособностью, гармонически развитыми физическими качествами, владеющий техникой жизненно важных движений

9. Что из представленного является отличительным признаком физической культуры?

- А. Активная двигательная деятельность человека
- Б. Виды гимнастики, спорта, игр, разновидности комплексов упражнений
- В. Знания, принципы, правила и методика использования упражнений
- Г. Всё вышеперечисленное

10. Как называется деятельность, составляющая основу физической культуры?

- А. Физическая подготовка
- Б. Физическое совершенствование
- В. Физическое развитие
- Г. Физическое упражнение

11. Основные направления использования физической культуры способствуют...

- А. Формированию базовой физической подготовленности
- Б. Формированию профессионально-прикладной физической подготовленности
- В. Восстановлению функций организма после травм и заболеваний
- Г. Всё вышеперечисленного

12. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...

- А. Физической подготовленности человека к жизни
- Б. Развития резервных возможностей организма человека
- В. Сохранения и восстановления здоровья
- Г. Подготовку к профессиональной деятельности

15. Двигательные действия представляют собой...

- А. Проявления двигательной активности, способствующие решению задач физического воспитания
- Б. Проявления двигательной активности, с помощью которых решаются двигательные задачи
- В. Перемещение тела и его звеньев в пространстве относительно точки опоры
- Г. Систему произвольных (приобретенных) и произвольных (врождённых) движений

Критерии и шкала оценки тестовых заданий

Количество правильных ответов:

- Менее 52% – «неудовлетворительно»;
- 53-70% – «удовлетворительно»;
- 71-85% – «хорошо»
- 86-100% – «отлично»

Типовые практические задания

Задание 1. Провести исследование физического развития (метод антропометрических стандартов).

1. Наблюдение за ростом: Чтобы измерить свой рост, к стене прикрепите сантиметровую ленту, так, чтобы нулевое деление находилось внизу. После этого нужно стать спиной вплотную к стене, касаясь её пятками, ягодицами, межлопаточной областью спины и затылком, голову нужно держать прямо. Положите линейку на голову и прижмите её

к стене. Не теряя касания линейки со стеной, отойдите и посмотрите число, показывающее ваш рост на ленте. Запишите показатели вашего роста в таблицу отчета.

2. Наблюдение за весом: Вес оценивается в зависимости от роста. Отнимите от показателя вашего роста (в сантиметрах) число 100 для юношей, для девушек 110. Полученная разность показывает наиболее оптимальный для вас вес. Если ваш действительный вес меньше полученной разности на 10-12 кг, то, значит, он недостаточный, а если больше на 5 кг – избыточный. Запишите в таблицу отчета показатели вашего веса.

3. Наблюдение за окружностью грудной клетки: Чтобы измерить окружность грудной клетки, возьмите сантиметровую ленту правой рукой за нулевое деление, а левой за середину. Поднимите локти и наложите ленту на грудную клетку так, чтобы сзади она проходила под нижними углами лопаток, а спереди по нижнему краю сосковых кружков. Опустите локти и соедините концы ленты на правой стороне груди, около грудины. Во время фиксации ленты просчитайте вслух до трех. Число в месте соединения ленты показывает окружность грудной клетки в спокойном состоянии. Затем сделайте максимальный выдох и высоту дыхания зафиксируйте в результате измерения. После этого измерьте окружность грудной клетки на предельном выдохе. Разность между двумя последними результатами показывает экскурсию (подвижность) грудной клетки. Запишите в таблицу отчета показатели окружности грудной клетки в спокойном состоянии и ее экскурсию (в сантиметрах).

4. Развитие мышечной системы: первая группа – рельефное выступание контуров мышц, вторая группа – все случаи, когда мышечная система не относится ни к первой ни ко второй группе; третья группа – незначительные контуры мышц, отвисание живота, выступание ключиц и ребна лопаток, недостаточная упругость при напряжении.

Задание 2. Составить представление о пропорциональности телосложения.

Индекс пропорциональности между ростом и окружностью грудной клетки – окружность ГК (в см) в паузе умножается на 100 и делится на величину роста (в см) – норма – 50-55%.

Индекс пропорциональности между ростом и шириной плеча определяется отношением ширины плеч к росту (в см) – норма для мужчин – 22%, для женщин – 21%.

Задание 3. Определить функциональное состояние организма путем проведения ортостатической пробы.

Ортостатическая проба – подсчитывается пульс в состоянии покоя. Из исходного положения «сидя» испытуемый принимает положение «стоя», подсчитывается пульс. Оценивается разница в частоте пульса: учащение на менее 1 уд/мин – пониженная возбудимость сердечно-сосудистой системы; 8-14 уд/мин – нормальная реакция; 14 и более – повышенная возбудимость сердечно-сосудистой системы.

Задание 4. Определить функциональное состояние организма путем проведения пробы Штанге и Генчи.

Проба Штанге – после 2-3 глубоких дыхательных циклов задержать дыхание на максимальное время (норма – 60 сек и более); проба Генчи – порядок проведения пробы тот же, только дыхание задерживается на выдохе (норма – более 30 сек).

Задание 5. Определить функциональное состояние организма путем проведения пробы с 20-ю приседаниями.

Подсчитывается пульс в состоянии покоя. Выполняется 20 приседаний за 30 сек. Оценка пробы: «хорошая реакция сердечно-сосудистой системы» – учащение пульса сразу после пробы не превышает 50%, продолжительность восстановления не более 1,5 мин; «удовлетворительная реакция» – возбудимость пульса до 75-80%, восстановление – не более 3 мин.; «неудовлетворительная реакция» – возбудимость пульса – более 80%, восстановление – более, чем 3 мин.

Задание 6. Составить комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.

Задание 7. Составить комплекс упражнений для развития мышц ног для развития мышц передней поверхности бедра – приседания.

Задание 8. Выполнить оценку быстроты двигательной реакции.

Для проверки выполняется «эстафетный тест» – Из положения «стоя», сильнейшая рука ребром ладони вниз с разогнутыми пальцами вытянута вперед. Помощнику ставится на расстоянии 1-2 м ладонь с нулевой отметкой на уровне нижнего края ладони. Помощник отпускает линейку, испытуемый должен схватить падающую линейку. Измеряется расстояние от нижнего края линейки.

Задание 9. Выполнить оценку степени нагрузки по частоте дыхания.

Измерить ЧСС в покое. Рассчитать ЧСС при определенной работе. Повышена на 25-40% – легкая работа, 40-50% – средняя, более 60-85% – высокая.

Критерии шкалы оценки решения практического задания

Оценка	Критерии
Отлично	ставится, если содержание работы/ответа полностью соответствует заданию. Обучающийся демонстрирует всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умение свободно выполнять практическое задание. Полно освещает заданную тему, её актуальность и новизну. Материал изложен в определенной логической последовательности, с использованием современных научных терминов. Обучающийся продемонстрировал в полном объеме необходимые знания и умения; обоснованность результатов и выводов, оригинальность идеи; способность представлять результаты исследования в творческой форме; обоснование возможности практического использования полученных данных. Оформление работы в целом отвечает установленным требованиям.
Хорошо	ставится, если содержание работы/ответа достаточно полно отражает задание. Обучающийся демонстрирует знание учебного материала, умение успешно выполнить задание, усвоение основной литературы, рекомендованной в программе. Материал изложен в определенной логической последовательности, при этом допущены две-три несущественные ошибки (или оговорки), исправленные по требованию преподавателя. Научная терминология используется достаточно, отражены новизна полученных данных, выводы достаточно обоснованы. Достаточно продемонстрирован личный вклад обучающегося в работу. Оформление работы отвечает установленным требованиям.
Удовлетворительно	содержание работы/ответа недостаточно полностью соответствует заданию. Задание выполнено частично. Обучающийся демонстрирует недостаточное освещение заданной темы, допущены погрешности и неточности, допускает одну существенную ошибку, но обладает необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя. Научная терминология используется не достаточно, выводы не обоснованы. Личный вклад обучающегося в работу недостаточен. Оформление работы не полностью отвечает установленным требованиям.
Неудовлетворительно	содержание работы/ответа не соответствует заданию. В работе продемонстрирован низкий уровень знаний и умений, наблюдаются значительные неточности в использовании научной терминологии, нет выводов, ограничен объем содержания выполненного задания. Оформление работы не отвечает установленным требованиям.

Типовые задания для дискуссии

Тема 8. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа

1. Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.
2. Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие.
3. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни.
4. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
5. Критерии эффективности здорового образа жизни и личное отношение к здоровью. Общая культура как условие формирования здорового образа жизни.

Тема 10. Методики развития основных физических качеств.

1. Характеристика основных физических качеств. Возрастные периоды развития физических качеств человека.
2. Методики развития силы.
3. Методики развития быстроты.
4. Методики развития ловкости.
5. Методики развития гибкости.
6. Методики развития выносливости.

Критерии шкалы оценки участия в дискуссии

Оценка «отлично» выставляется студенту, если при аргументации точки зрения студент показал умение грамотно подбирать факты, излагать основные положения, аргументировано отстаивать свою точку зрения и воспринимать противоположные, отвечать на вопросы оппонентов.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если при аргументации точки зрения студент показал умение грамотно подбирать факты, излагать основные положения, однако не смог убедительно аргументировать свою точку зрения и отвечать на вопросы оппонентов.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если при аргументации точки зрения студент смог подобрать некоторые факты, но при этом ему не удалось обосновать свою точку зрения.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если при аргументации точки зрения студент не смог подобрать аргументы и факты для обоснования своей позиции.

7.2. Перечень типовых тем рефератов.

1. Роль физической культуры в развитии человека.
2. Возможности физической культуры в развитии и формировании основных качеств личности.
3. Влияние систематических занятий физическими упражнениями, спортом, туризмом на организм человека.
4. Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
5. Диагностика состояния организма отдельных его систем.
6. Коррекция развития отдельных систем организма средствами физической культуры и спорта.
7. Физическое/соматическое/здоровье, методика поддержания и сохранения.
8. Педагогические технологии повышения умственной и физической работоспособности.
9. Физическая культура в профилактике различных заболеваний человека.
10. Физическая культура в рекреации и реабилитации человека.
11. Методика проведения самостоятельных занятий по физической культуре.
12. Методика проведения занятий по физической культуре силовой направленности.
13. Методика использования лечебной физической культуры при различных отклонениях в состоянии здоровья.
14. Основы рационального питания и контроля над весом тела.
15. Оздоровительные системы физической культуры (традиционные, восточные и др.).
16. Роль двигательной активности в режиме дня студентов.
17. Методика закаливания человека.
18. Влияние осанки на здоровье человека.
19. Влияние алкоголя, никотина и наркотических веществ на развитие личности и состояние здоровья.
20. Утомление и восстановление организма. Роль физических упражнений в регулировании этих состояний.
21. Методика коррекции строения тела человека средствами физической культуры и спорта.
22. Самоконтроль за занятиями физической культурой, его цели и задачи. Средства и методы самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
23. Оптимальный двигательный режим – один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья.
24. Методы определения физической работоспособности и подготовленности человека.
25. Физическое развитие человека и методы его определения.
26. Нормы двигательной активности для лиц разной подготовленности и уровня здоровья.
27. Методические основы составления комплексов специальных упражнений с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья.
28. Преимущества и недостатки упражнений аэробной направленности.
29. Преимущества и недостатки упражнений силовой направленности.

30. Пульсовый режим дозирования физической нагрузки при занятиях физической культурой в зависимости от пола, возраста, уровня здоровья и физической подготовленности.
31. Азбука оздоровительного бега ходьбы.
32. Особенности занятий физической культурой и спортом лиц разного возраста и пола.
33. Базовые комплексы упражнений, используемые в домашних условиях.
34. Аутогенная тренировка человека.
35. Виды профилактики утомления.

Критерии шкалы оценки рефератов

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

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; в целях защиты отсутствует вывод.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенно непонимание проблемы.

7.3. Типовые задания для промежуточной аттестации

Перечень типовых контрольных вопросов для устного опроса на промежуточной аттестации (зачет)

1. Физическая культура – часть общей культуры. Сущность понятия «Физическая культура».
2. Место роль физической культуры в современном обществе.
3. Понятие о системе физического воспитания и его структуре (основы системы физического воспитания).
4. Цель и задачи физического воспитания в вузе.
5. Специфические функции физической культуры (функция физического воспитания; оздоровительно-рекреативная функция; соревновательно-достиженческая функция).
6. Общекультурные функции физической культуры (функция духовного воспитания, экономическая функция, функция досуга, познавательная функция).
7. Понятие о формах физической культуры и их классификация (физическое воспитание, производственная физическая культура, оздоровительно-рекреативная физическая культура, спорт).
8. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений на организм человека.
9. Классификация физических упражнений.
10. Содержание и форма физических упражнений.
11. Понятие о технике физических упражнений (основы, детали техники, факторы обеспечивающие совершенствование техники).
12. Естественные силы природы и гигиенические факторы как средства физического воспитания.
13. Понятие о методах физического воспитания и их структурной основе (нагрузка и отдых).
14. Общие педагогические методы, используемые в физическом воспитании.
15. Специфические методы физического воспитания (методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный).
16. Специфические принципы в физическом воспитании (принцип непрерывности процесса физического воспитания, принцип прогрессирующего воздействия, принцип циклического построения занятий, принцип возрастной адекватности педагогического воздействия).
17. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.
18. Физиологический механизм формирования двигательного действия в взаимодействие (перенос) навыков.
19. Сила и основы методики ее воспитания.

20. Скоростные способности и основы методики их воспитания.
21. Выносливость и методика ее воспитания.
22. Гибкость и методика ее развития.
23. Ловкость и методика ее воспитания.
24. Роль самостоятельных занятий в решении задач физического воспитания студентов.
25. Виды самостоятельных занятий физической культурой студентов.
26. Наче основывается подбор физических упражнений для самостоятельных занятий.
27. Руководство самостоятельными занятиями.
28. Содействие занятий физическими упражнениями повышению умственной работоспособности.
29. Взаимосвязь уровня физической подготовленности и успеваемости студентов вуза.
30. Основные психофизиологические характеристики умственного труда студентов.
31. Средства и методы использования двигательной активности для повышения эффективности учебного процесса в вузе.
32. Роль профессионально-прикладной физической подготовки для будущей профессиональной деятельности.
33. Формы занятий физическими упражнениями.
34. Понятие «Соревновательный метод». Соотношение понятий «Соревнование» и «Соревновательный метод».
35. Понятие «Игровой метод». Соотношение понятий «Игра» и «Игровой метод».
36. Роль физических упражнений в развитии профессионально значимых качеств для различных видов трудовой деятельности.
37. Систематические занятия физическими упражнениями как компонент здорового образа жизни.
38. Причины травматизма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
39. Техника безопасности при занятиях физической культурой.
40. Самоконтроль на занятиях по физической культуре и спорту и его роль в предупреждении травматизма.
41. Роль соревнований в решении задач физического воспитания студентов.
42. Возрастные особенности развития основных физических качеств. Сенситивные периоды развития.
43. Методы развития физических качеств.
44. Комплексное развитие силы, быстроты и выносливости на занятиях физической культурой и спортом.
45. Формы активного отдыха студентов (гимнастика до начала занятий, физкультминутки, занятия в секциях, кружках, самостоятельные занятия).
46. Содержание активного отдыха с использованием двигательной деятельности.
47. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему.
48. Физические упражнения и система дыхания.
49. Воздействие физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
50. Влияние физических упражнений на различные системы организма.
51. Понятие «Здоровье», его содержание и критерии.
52. Влияние образа жизни и условий окружающей среды на здоровье.
53. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
54. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году.
55. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.
56. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления, переутомления. Причины и профилактика.
57. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система.
58. Значение самоконтроля за состоянием организма во время занятий физическими упражнениями, его цель и задачи. Дневник самоконтроля.
59. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
60. Общая характеристика оздоровительной физической культуры (оздоровительная направленность, как важнейший принцип системы физического воспитания).
61. Основы построения оздоровительной тренировки.
62. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности

занимающихся оздоровительной физической культурой.

63. Определите понятия профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), её цели, задачи, средства.

64. Дайте определение понятий: физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, физическая функциональная подготовленность.

65. Раскройте неблагоприятное влияние на организм здоровья человека гипокинезия и гиподинамии.

Ситуационные задачи для промежуточной аттестации

Задача 1. Провести оценку массы тела распространенными способами. Составить индивидуальную программу коррекции веса.

Задача 2. Составить приблизительный комплекс утренней гигиенической гимнастики.

Задача

3. Составить приблизительный комплекс производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.

Задача 4. Заполнить дневник самоконтроля (индивидуальной карты здоровья) за текущий день.

Определить уровень здоровья (по Э.Н. Вайнеру).

Задача 5. Дать характеристику «совам» и «жаворонкам». Определить периоды активности своего рабочего дня. Составить режим дня с учетом тренировочного занятия.

Задача 6. Составить индивидуальный план тренировок занятий недельного цикла с учетом расписания учебных занятий в вузе.

Задача 7.

В практике проведения занятий по физической культуре и спорту используются следующие приемы дозирования физической нагрузки:

- изменение числа повторений упражнений;
- ускорение или замедление темпа движений;
- уменьшение или увеличение длительности выполнения упражнений;
- усложнение или упрощение исходных положений;
- изменение амплитуды движений;
- применение различных тяготений при выполнении упражнений;
- сокращение или увеличение интервалов отдыха между упражнениями;
- характер отдыха (пассивный, активный).

Напримере упражнения «приседание» увеличьте/уменьшите нагрузку.

Задача 8. Заполните таблицу: Внешние признаки утомления (по С.В. Хрущеву)

Объект наблюдения \ Степень утомления	Степень утомления		
	Незначительное	Значительное	Сильное
Окраска кожных покровов			
Потливость			
Движения			
Дыхание			
Внимание			
Самочувствие			

Задача 9. Опишите метод оценки динамической нагрузки по индексу Руффье (формула). Оцените свою переносимость динамической нагрузки по индексу Руффье. (Индекс у спортсменов из здоровой молодежи оценивается: меньше 1 – отлично, 1-5 – хорошо, 6-10 – удовлетворительно, 11-15 – слабо, >15 – неудовлетворительно).

Задача 10. При нагрузке низкой интенсивности ЧСС увеличивается на 25-40% от ЧСС в покое, при нагрузке средней интенсивности – на 40-60%, при нагрузке высокой интенсивности – 60-85%, при экстремальной – 85-100%. Рассчитайте свою ЧСС при нагрузках разной интенсивности.

Задача 11. Вырешили улучшить общую выносливость. Составьте примерный план самостоятельных занятий на

первый месяц.

Задание 12. Составьте примерный комплекс физических упражнений для профилактики и коррекции нарушения осанки.

Задача 13. В каких условиях человек будет холоднее: при температуре воздуха +16°С и влажности 50%, или при температуре +16°С и влажности 90%? Обоснуйте ответ с помощью механизмов теплообмена и терморегуляции. Приведите оптимальные величины температуры и влажности.

Задача 14. В каких условиях человек будет больше перегреваться: при температуре воздуха +38°С и влажности 30%, или при температуре воздуха +38°С и влажности 90%. Обоснуйте ответ с помощью механизмов теплообмена и терморегуляции. Перечислите основные пути отдачи тепла.

Задача 15. Рассчитайте (приблизительно) свой рабочий вес для силовой тренировки, воспользовавшись специальным калькулятором, исходя из того, что вы предположили, что в пробном подходе сможете выжать штангу лежа весом 70 кг 10 раз.

Критерии шкалы оценки зачета

При оценке знаний, полученных обучающимся при изучении дисциплины, должно быть учтено, что для получения зачета по изученной дисциплине необходимо показать знание и понимание основных вопросов рассмотренного материала, а также способность найти и применить необходимый нормативно-правовой акт для разрешения конкретной ситуации:

оценка «зачтено» выставляется студенту, если он дал четкий, не позволяющий двойного толкования ответ, а также за способность анализировать рассматриваемую проблему и применять ее в конкретном случае на практике, убедительно аргументируя свои выводы, либо если первоначально ответ не позволял однозначно трактовать изложенный обучающимся материал, но при помощи дополнительных вопросов он показывает способность ориентироваться в нормах и применять их к соответствующим обстоятельствам.

Наситуационную задачу дал правильно решение, объяснил суть возникшего спора, разобрали оценкой доводы участников соответствующего спора и обосновал ссылкой на источники собственное решение предложенной задачи. В случае вариативности решения задачи следует обосновать все возможные варианты решения

оценка «не зачтено» выставляется студенту, если в знании основного материала по программе имеются существенные пробелы, а также, если он допустил принципиальные ошибки при изложении материала или не смог правильно ответить на вопросы преподавателя, а также не решил ситуационную задачу или совершил грубую ошибку.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Основная литература:

1. *Стриханов, М. Н.* Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515859>

2. *Письменский, И. А.* Физическая культура: учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511117>

3. *Германов, Г. Н.* Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539407>

4. *Парыгина, О. В.* Теория физической культуры и спорта: учебное пособие / О. В. Парыгина. — Москва: Московская государственная академия водного транспорта, 2019. — 131 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/97326.html>

5. *Физическая культура и спорт: учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под редакцией А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова.* — Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. — 372 с. — ISBN 978-5-8064-2668-1. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/98630.html>

6. *Физическая культура: учебное пособие / А. Г. Наймушина, Ю. А. Петрова, О. А. Драгич, Н. Н. Рябова.* — Тюмень: Тюменский индустриальный университет, 2019. — 75 с. — ISBN 978-5-9961-2006-2. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/101437.html>

8.2. Дополнительная литература

1. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543188>

2. Андриянова, Е. Ю. Профилактика допинга в спорте : учебное пособие для вузов / Е. Ю. Андриянова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 134 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12572-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543199>

3. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 253 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538235>

Библиотечно-информационный
центр Северо-Кавказского
социального института

8.3. Программное обеспечение

Microsoft Windows
Microsoft Office Professional Plus 2019
Консультант-Плюс
Антивирус
Google Chrome
Яндекс.Браузер
PDF24 Creator

8.4. Профессиональные базы данных;

База данных «ФизкультУРА» <http://www.fizkult-ura.ru/>
База знаний по биологии человека <http://humbio.ru/>

8.5. Информационные справочные системы

Справочно-правовая система «КонсультантПлюс» <http://www.consultant.ru/>
Поисковые системы
Поисковая система Google - <https://www.yandex.ru/>
Поисковая система Yandex - <https://www.rambler.ru/>
Поисковая система Rambler - <http://www.rambler.ru>

8.6. Интернет-ресурсы

Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации <https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/>
Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» <https://www.gto.ru/>
Научная электронная библиотека - <https://rusneb.ru>
Научная электронная библиотека «Киберленинка» - <http://cyberleninka.ru/>
Образовательная платформа ЮРАЙТ - <https://urait.ru/>
Цифровой образовательный ресурс IPRsmart - <https://www.iprbookshop.ru>
Открытый образовательный видеопортал UniverTV.ru - <http://univertv.ru/>
Электронная библиотека «Все учебники» - <http://www.vse-ychebniki.ru/>
Электронная библиотечная система «СКСИ» - <https://www.sksi.ru/Environment/EbsSksi>

8.7. Методические указания по освоению дисциплины

Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Целью практических занятий является углубление и закрепление теоретических знаний, полученных обучающимися на лекциях и в процессе самостоятельного изучения учебного материала, а, следовательно, формирование у них определенных умений и навыков.

В ходе подготовки к практическому занятию необходимо прочитать конспект лекции, изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, выполнить выданные преподавателем практические задания. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования программы. Дорабатывать свой конспект лекции,

делая в нем соответствующие записи из литературы. Желательно при подготовке к практическим занятиям по дисциплине одновременно использовать несколько источников, раскрывающих заданные вопросы.

Работа над литературой, состоит из трёх этапов – чтения работы, её конспектирования, заключительного обобщения сути изучаемой работы. Прежде, чем браться за конспектирование, скажем, статьи, следует её хотя бы однажды прочитать, чтобы составить о ней предварительное мнение, постараться выделить основную мысль или несколько базовых точек, опираясь на которые можно будет в дальнейшем работать с текстом. Конспектирование – дело очень тонкое и трудоёмкое, в общем виде может быть определено как фиксация основных положений и отличительных черт рассматриваемого труда вкупе с творческой переработкой идей, в нём содержащихся. Конспектирование – один из эффективных способов усвоения письменного текста. Достоинством заключительного обобщения как самостоятельного этапа работы с текстом является то, что здесь читатель, будучи автором обобщений, отделяет себя от статьи, что является гарантией независимости читателя от текста.

Методические указания по работе над учебными лекциями по данной дисциплине.

Проработка лекционного курса является одной из важных активных форм самостоятельной работы. Лекция преподавателя представляет плод его индивидуального творчества. Он читает свой авторский курс со своей логикой и со своими теоретическими и методическими подходами. Это делает лекционный курс конкретного преподавателя интересным индивидуально-личностным событием. Кроме того, в своих лекциях преподаватель стремится преодолеть многие недостатки, присущие опубликованным учебникам, учебным пособиям, лекционным курсам. В лекциях находят освещение сложные вопросы Федерального образовательного стандарта, которые вызывают затруднения у студентов.

Сетка часов, отведенная для лекционного курса, не позволяет реализовать в лекциях всей учебной программы. Исходя из этого, каждый лектор создает свою тематику лекций, которую в устной или письменной форме представляет студентам при первой встрече. В создании своего авторского лекционного курса преподаватель руководствуется двумя документами - Государственным образовательным стандартом и Учебной программой. Кафедра не допускает стандартизации лекционных курсов. Именно поэтому в учебно-методическом пособии отсутствует подробный план лекционного курса, а дана лишь его тематика, носящая для лекторов рекомендательный характер.

Методические указания по организации самостоятельной работы обучающегося

Для индивидуализации образовательного процесса самостоятельную работу (СР) можно разделить на базовую и дополнительную.

Базовая СР обеспечивает подготовку обучающегося к текущим аудиторным занятиям и контрольным мероприятиям для всех дисциплин учебного плана. Результаты этой подготовки проявляются в активности обучающегося на занятиях и в качестве выполненных контрольных работ, тестовых заданий, сделанных докладов и других форм текущего контроля. Базовая СР может включать следующие формы работ: изучение лекционного материала, предусматривающие проработку конспекта лекций и учебной литературы; поиск (подбор) и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме курса; выполнение домашнего задания или домашней контрольной работы, выдаваемых на практических занятиях; изучение материала, вынесенного на самостоятельное изучение; подготовка к практическим занятиям; подготовка к контрольной работе или коллоквиуму; подготовка к зачету, аттестациям; написание реферата по заданной проблеме.

Дополнительная СР направлена на углубление и закрепление знаний обучающегося, развитие аналитических навыков по проблематике учебной дисциплины. К ней относятся: подготовка к экзамену; выполнение курсовой работы или проекта; исследовательская работа и участие в научных студенческих конференциях, семинарах и олимпиадах; анализ научной публикации по заранее определенной преподавателем теме; анализ статистических и фактических материалов по заданной теме, проведение расчетов, составление схем и моделей на основе статистических материалов и др.

В учебном процессе выделяют два вида самостоятельной работы: аудиторная и внеаудиторная. Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданиям. Основными формами самостоятельной работы обучающегося с участием преподавателей являются: текущие консультации; коллоквиум как форма контроля освоения теоретического содержания дисциплин; прием и разбор домашних заданий (в часы практических занятий) и др.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется обучающимся по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия. Основными формами самостоятельной работы обучающихся без участия преподавателей являются: формирование и усвоение содержания конспекта лекций на базе рекомендованной лектором учебной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.); написание рефератов; подготовка к практическим занятиям (подготовка сообщений, докладов, заданий); подбор материала, который может быть использован для написания рефератов; подготовка презентаций; составление глоссария, кроссворда по конкретной теме; подготовка к занятиям, проводимым с использованием активных форм обучения (круглые столы, диспуты, деловые игры). Границы между этими видами работ относительно, а сами виды самостоятельной работы пересекаются.

Методические указания по изучению специальной методической литературы и анализа научных источников

Всю литературу можно разделить на учебники и учебные пособия, оригинальные научные монографические источники, научные публикации в периодической печати. Из них можно выделить литературу основную (рекомендуемую), дополнительную и литературу для углубленного изучения дисциплины.

Изучение дисциплины следует начинать с учебника, поскольку учебник – это книга, в которой изложены основы научных знаний по определенному предмету в соответствии с целями и задачами обучения, установленными программой.

При работе с литературой следует учитывать, что имеются различные виды чтения, и каждый из них используется на определенных этапах освоения материала.

Предварительное чтение направлено на выявление в тексте незнакомых терминов и поиск их значения в справочной литературе. В частности, при чтении указанной литературы необходимо подробнейшим образом анализировать понятия.

Сквозное чтение предполагает прочтение материала от начала до конца. Сквозное чтение литературы из приведенного списка дает возможность обучающемуся сформировать свод основных понятий из изучаемой области и свободно владеть ими.

Выборочное – наоборот, имеет целью поиск и отбор материала. В рамках данного курса выборочное чтение, как способ освоения содержания курса, должно использоваться при подготовке к практическим занятиям по соответствующим разделам.

Аналитическое чтение – это критический разбор текста с последующим его конспектированием. Освоение указанных понятий будет наиболее эффективным в том случае, если при чтении текстов обучающийся будет задавать к этим текстам вопросы. Часть из этих вопросов сформулирована в приведенном в ФОС перечне вопросов для собеседования. Перечень этих вопросов ограничен, поэтому важно не только содержание вопросов, но сам принцип освоения литературы с помощью вопросов к текстам.

Целью изучающего чтения является глубокое и всестороннее понимание учебной информации.

Есть несколько приемов изучающего чтения:

1. Чтение по алгоритму предполагает разбиение информации на блоки: название; автор; источник; основная идея текста; фактический материал; анализ текста путем сопоставления имеющихся точек зрения по рассматриваемым вопросам; новизна.

2. Прием постановки вопросов к тексту имеет следующий алгоритм: медленно прочитать текст, стараясь понять смысл изложенного; выделить ключевые слова в тексте; постараться понять основные идеи, подтекст и общий замысел автора.

3. Прием тезирования заключается в формулировании тезисов в виде положений, утверждений, выводов.

К этому можно добавить и иные приемы: прием реферирования, прием комментирования.

Важной составляющей любого солидного научного издания является список литературы, на которую ссылается автор. При возникновении интереса к какой-то обсуждаемой в тексте проблеме всегда есть возможность обратиться к списку относящейся к ней литературы. В этом случае вся проблема как бы разбивается на составляющие части, каждая из которых может изучаться отдельно от других. При этом важно не терять из вида общий контекст и не погружаться чрезмерно в детали, потому что таким образом можно не увидеть главного.

Методические указания по проведению дискуссии

Дискуссия — это целенаправленное обсуждение конкретного вопроса, сопровождающееся обменом мнениями, идеями между двумя и более лицами. Задача дискуссии - обнаружить различия в понимании вопроса и в споре установить истину. Дискуссии могут быть свободными и управляемыми.

К технике управляемой дискуссии относятся: четкое определение цели, прогнозирование реакции оппонентов, планирование своего поведения, ограничение времени на выступления и их заданная очередность.

Групповая дискуссия (обсуждение вполголоса). Для проведения такой дискуссии все студенты, присутствующие на практическом занятии, разбиваются на небольшие подгруппы, которые обсуждают те или иные вопросы, входящие в тему занятия. Обсуждение может организовываться двояко: либо все подгруппы анализируют один и тот же вопрос, либо какая-то крупная тема разбивается на отдельные задания. Традиционные материальные результаты обсуждения таковы: составление списка интересных мыслей, выступление одного или двух членов подгрупп с докладами, составление методических разработок или инструкций, составление плана действий.

Очень важно в конце дискуссии сделать обобщения, сформулировать выводы, показать, к чему ведут ошибки и заблуждения, отметить все идеи и находки группы.

Методические указания по подготовке к устному опросу

Самостоятельная работа студентов включает подготовку к устному опросу на семинарских занятиях. Для этого студент изучает лекции, основную и дополнительную литературу, публикации, информацию из Интернет-ресурсов.

Тема и вопросы к семинарским занятиям, вопросы для самоконтроля содержатся в рабочей учебной программе и доводятся до студентов заранее. Эффективность подготовки студентов к устному опросу зависит от качества ознакомления с рекомендованной литературой. Для подготовки к устному опросу, блиц-опросу студенту необходимо ознакомиться с материалом, посвященным теме семинара, в учебнике или другой рекомендованной литературе, записях с лекционного занятия, обратить внимание на усвоение основных понятий дисциплины, выявить неясные вопросы и подобрать дополнительную литературу для их освещения, составить тезисы выступления по отдельным проблемным аспектам. В среднем, подготовка к устному опросу по одному семинарскому занятию занимает от 2 до 4 часов в зависимости от сложности темы и особенностей организации студентом своей самостоятельной работы.

Методические указания по подготовке реферата

Реферат – краткая запись идей, содержащихся в одном или нескольких источниках, которая требует умения сопоставлять и анализировать различные точки зрения. Реферат – одна из форм интерпретации исходного текста или нескольких источников. Поэтому реферат, в отличие от конспекта, является новым, авторским текстом. Новизна в данном случае подразумевает новое изложение, систематизацию материала, особую авторскую позицию при сопоставлении различных точек зрения.

Реферирование предполагает изложение какого-либо вопроса на основе классификации, обобщения, анализа и синтеза одного или нескольких источников.

Специфика реферата:

- не содержит развернутых доказательств, сравнений, рассуждений, оценок;
- дает ответ на вопрос, что нового, существенного содержится в тексте.

Структура реферата:

- 1) титульный лист;
- 2) план работы с указанием страниц каждого вопроса, подвопроса (пункта);
- 3) введение;
- 4) текстовое изложение материала, разбитое на вопросы и подвопросы (пункты, подпункты) с необходимыми ссылками на источники, использованные автором;
- 5) заключение;
- 6) список использованной литературы;
- 7) приложения, которые состоят из таблиц, диаграмм, графиков, рисунков, схем (необязательная часть реферата). Приложения располагаются последовательно, согласно заголовкам, отражающим их содержание.

Реферат оформляется на русском языке в виде текста, подготовленного на персональном компьютере с помощью текстового редактора и отпечатанного на принтере на листах формата А4 с одной стороны. Текст на листе должен иметь книжную ориентацию, альбомная ориентация допускается только для таблиц и схем приложений. Шрифт текста – TheTimesNewRoman, размер – 14, цвет – черный. Поля: левое – 3 см., правое – 1,5 см., верхнее и нижнее – 2 см. Межстрочный интервал – 1,5 пт. Абзац – 1,25 см.

Допускается использование визуальных возможностей акцентирования внимания на определенных терминах, определениях, применяя инструменты выделения и шрифты различных стилей.

Наименования всех структурных элементов реферата (за исключением приложений) записываются в виде заголовков строчными буквами по центру страницы без подчеркивания (шрифт 14 полужирный).

Страницы нумеруются арабскими цифрами с соблюдением сквозной нумерации по всему тексту.

Номер страницы проставляется в центре нижней части листа без точки.

Титульный лист включается в общую нумерацию страниц. Номер страницы на титульном листе не проставляется (нумерация страниц – автоматическая).

Приложения включаются в общую нумерацию страниц.

Главы имеют порядковые номера и обозначаются арабскими цифрами. Номер раздела главы состоит из номеров главы и ее раздела, разделенных точкой.

Цитаты воспроизводятся с соблюдением всех правил цитирования (соразмерная кратность цитаты, точность цитирования). Цитированная информация заключается в кавычки, указывается источник цитирования, а также номер страницы источника, из которого приводится цитата (при наличии).

Цифровой (графический) материал (далее – материалы), как правило, оформляется в виде таблиц, графиков, диаграмм, иллюстраций и имеет по тексту отдельную сквозную нумерацию для каждого вида материала, выполненную арабскими цифрами.

Рекомендуемый объем реферата составляет до 10 страниц.

Методические указания по подготовке к тестированию

Успешное выполнение тестовых заданий является необходимым условием итоговой положительной оценки в соответствии с рейтинговой системой обучения. Выполнение тестовых заданий предоставляет студентам возможность самостоятельно контролировать уровень своих знаний, обнаруживать пробелы в знаниях и принимать меры по их

ликвидации. Форма изложения тестовых заданий позволяет закрепить и восстановить в памяти пройденный материал. Для формирования заданий использована как закрытая, так и открытая форма. У студента есть возможность выбора правильного ответа или нескольких правильных ответов из числа предложенных вариантов. Для выполнения тестовых заданий студенты должны изучить лекционный материал по теме, соответствующие разделы учебников, учебных пособий и других источников.

Если какие-то вопросы вынесены преподавателем на самостоятельное изучение, следует обратиться к учебной литературе, рекомендованной преподавателем в качестве источника сведений. Также при подготовке к тестированию следует просмотреть конспект практических занятий и выделить в практические задания, относящиеся к данному разделу. Если задания на какие-то темы не были разобраны на занятиях (или решения которых оказались не понятыми), следует обратиться к учебной литературе, рекомендованной преподавателем в качестве источника сведений. Полезно самостоятельно решить несколько типичных заданий по соответствующему разделу.

Методические указания по выполнению практических заданий

Ответы на вопросы проблемного характера

В процессе выполнения практических заданий, которые предполагают подготовку ответа на вопрос проблемного характера, мотивирующего студента к размышлению по поводу определенной проблемы или содержат требование прокомментировать высказывание того или иного мыслителя, следует придерживаться следующего алгоритма работы:

- 1) Необходимо определить ключевую проблему, содержащуюся в вопросе, и сформулировать ее суть;
- 2) Раскрыть свое понимание (интерпретацию высказанной идеи);
- 3) Обосновать и аргументировать собственную точку зрения по данному вопросу.

Выполнение подобных дидактических задач, содержащих определенную проблемную ситуацию, требующую непосредственного разрешения, активизирует процесс мышления, побуждая к аналитической деятельности, к мобилизации знаний, умения размышлять. Вхождение в процесс поиска решения придает вновь приобретаемому знанию личностный смысл и значение, способствует переводу из мировоззренческого плана восприятия в сферу формирования внутренних убеждений и активизации принципа деятельностного отношения к действительности.

Методические указания по подготовке к промежуточной аттестации (зачету)

Формами промежуточной аттестации по дисциплине Физическая культура и спорт является зачет.

Зачет по дисциплине для очной формы обучения проводится за счет часов, отведённых на изучение дисциплины. Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя: оценку результатов текущего контроля успеваемости студента в течение периода обучения по дисциплине.

Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя: оценку результатов текущего контроля успеваемости студента в течение периода обучения по дисциплине.

Оценочные материалы для промежуточной аттестации определяются Фондом оценочных средств (оценочные материалы) для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации (приложение к рабочей программе).

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для проведения лекционных и практических занятий используются аудитории, оборудованные мультимедийными средствами обучения: экраном, проектором, компьютером или ноутбуком.

Для проведения промежуточной аттестации по дисциплине используются аудитория, оснащенная учебной мебелью, экраном, ноутбуком и проектор.

Для самостоятельной работы обучающихся используется аудитория, оснащенная компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

Использование интернет-ресурсов предполагает проведение занятий в компьютерных классах с выходом в Интернет. В компьютерных классах обучающиеся имеют доступ к информационным ресурсам, к базе данных библиотеки (электронно-библиотечные системы - <http://www.iprbookshop.ru/> <https://urait.ruhttps://sksi.ru/Environment/EbsSksi>).

10. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы, специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, услуги ассистента (тьютора), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано

совместно с другими обучающимися, а также в отдельных группах.

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

В целях доступности получения высшего образования по образовательной программе лицами с ограниченными возможностями здоровья при освоении дисциплины обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

– присутствие тьютора, оказывающего студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),

– письменные задания, а также инструкции о порядке их выполнения оформляются увеличенным шрифтом,

– специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы (имеющие крупный шрифт или аудиофайлы),

– индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс,

– при необходимости студенту для выполнения задания предоставляется увеличивающее устройство;

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

– присутствие ассистента, оказывающего студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),

– обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающемуся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

– обеспечивается надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

– письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются тьютору;

– по желанию студента задания могут выполняться в устной форме.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС по направлению подготовки 37.03.01 Психология