

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"  
Елабужский институт (филиал)  
Факультет филологии и истории



подписано электронно-цифровой подписью

## Программа дисциплины

Физическая культура Б1.О.03.02

Направление подготовки: 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль подготовки: Русский язык и литература

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2019

**Автор(ы):** Волкова К.Р.

**Рецензент(ы):** Разживин О.А.

### **СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий(ая) кафедрой: Петров Р. Е.

Протокол заседания кафедры No \_\_\_ от "\_\_\_" \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Учебно-методическая комиссия Елабужского института КФУ (Факультет филологии и истории):

Протокол заседания УМК No \_\_\_ от "\_\_\_" \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий
  - 4.1. Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)
  - 4.2. Содержание дисциплины
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)
  - 6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы и форм контроля их освоения
  - 6.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания
  - 6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
  - 6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
  - 7.1. Основная литература
  - 7.2. Дополнительная литература
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)
12. Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Программу дисциплины разработал(а)(и) доцент, к.н. Волкова К.Р. (кафедра теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности, факультет психологии и педагогики), KRVolkova@kpfu.ru

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

Выпускник, освоивший дисциплину, должен обладать следующими компетенциями:

| Шифр компетенции | Расшифровка приобретаемой компетенции  |
|------------------|--|
| УК-7             | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

Выпускник, освоивший дисциплину:

Должен знать:

научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

Должен уметь:

творчески использовать средства и методы физической культуры для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

Должен владеть:

средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

Должен демонстрировать способность и готовность:

поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность

### 2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования

Данная учебная дисциплина включена в раздел "Б1.О.03.02 Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (Русский язык и литература)" и относится к обязательным дисциплинам.

Осваивается на 1 курсе в 1 семестре.

### 3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы) на 72 часа(ов).

Контактная работа - 72 часа(ов), в том числе лекции - 36 часа(ов), практические занятия - 36 часа(ов), лабораторные работы - 0 часа(ов), контроль самостоятельной работы - 0 часа(ов).

Самостоятельная работа - 0 часа(ов).

Контроль (зачёт / экзамен) - 0 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет в 1 семестре.

#### 4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

##### 4.1 Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

| N  | Разделы дисциплины / модуля   | Семестр | Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах) |                      |                     | Самостоятельная работа |
|----|---|---------|--|----------------------|---------------------|------------------------|
|    |   |         | Лекции   | Практические занятия | Лабораторные работы |                        |
| 1. | Тема 1. Физическая культура в общекультурной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента. Основы здорового питания.                        | 1       | 12   | 12                   | 0                   | 0                      |
| 2. | Тема 2. Физическая культура в обеспечении здоровья. Туризм как форма физической активности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.   | 1       | 12   | 12                   | 0                   | 0                      |
| 3. | Тема 3. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физической культуры. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. | 1       | 12   | 12                   | 0                   | 0                      |
|    | Итого   |         | 36   | 36                   | 0                   | 0                      |

##### 4.2 Содержание дисциплины

###### Тема 1. Физическая культура в общекультурной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента. Основы здорового питания.

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации". Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и важная составляющая целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Психофизиологическая характеристика учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов разных медицинских групп в учебном году и факторы, ее определяющие. Особенности психофизиологического состояния студентов в период экзаменационной сессии. Механизмы умственного и зрительного утомления. Особенности использования средств оздоровительной физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики психофизиологического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда. Профилактика и коррекция отклонений в состоянии здоровья средствами оздоровительной физической культуры в условиях вуза.

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.

Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Понятие "здоровье", его содержание и критерии. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Основные требования к организации здорового образа жизни (ЗОЖ). Влияние окружающей среды на здоровье. Наследственность и ее влияние на здоровье. О связи отклонений в состоянии здоровья с некоторыми аспектами состояния здоровья студенческой молодежи. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья. Характеристика составляющих ЗОЖ.

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 2. Физическая культура в обеспечении здоровья. Туризм как форма физической активности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.**

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Воспитание физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Особенности общей и специальной физической подготовки студентов разных медицинских групп. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Энергозатраты в процессе занятий физической культурой. Значение мышечной релаксации. Роль оздоровительной физкультуры в коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности студентов. Структура и содержание учебного занятия оздоровительной направленности.

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.

Основные понятия. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения. Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов. Влияние периодичности ритмических процессов в организме на работоспособность студентов. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Работоспособность студентов в период экзаменационной сессии. Здоровье и работоспособность студентов. Заболеваемость студентов в период учебы и ее профилактика. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов. Физические упражнения как средство активного отдыха.

## **Тема 3. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физической культуры. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.**

Формы занятий физическими упражнениями. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Олимпийские игры и Универсиады. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

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.

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 со студентами разных медицинских групп по результатам показателей врачебно-педагогического контроля. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой для студентов. Физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и спортом, первая помощь при некоторых болезненных состояниях и травмах.

## **5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

Часы на самостоятельную работу не предусмотрены учебным планом.

## **6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)**

### **6.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы и форм контроля их освоения**

| Этап             | Форма контроля          | Оцениваемые компетенции | Темы (разделы) дисциплины |
|------------------|-------------------------|-------------------------|---------------------------|
| <b>Семестр 1</b> |                         |                         |                           |
|                  | <b>Текущий контроль</b> |                         |                           |

| Этап | Форма контроля | Оцениваемые компетенции | Темы (разделы) дисциплины   |
|------|----------------|-------------------------|---|
| 1    | Тестирование   | УК-7                    | 1. Физическая культура в общекультурной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента. Основы здорового питания.<br>2. Физическая культура в обеспечении здоровья. Туризм как форма физической активности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.<br>3. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физической культуры. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. |
| 2    | Устный опрос   | УК-7                    | 1. Физическая культура в общекультурной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента. Основы здорового питания.<br>2. Физическая культура в обеспечении здоровья. Туризм как форма физической активности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.<br>3. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физической культуры. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. |
|      | <b>Зачет</b>   | УК-7                    |   |

### 6.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

| Форма контроля          | Критерии оценивания  |   |  |   | Этап |
|-------------------------|--|---|--|---|------|
|                         | Отлично  | Хорошо  | Удовл.   | Неуд.   |      |
| <b>Семестр 1</b>        |  |   |  |   |      |
| <b>Текущий контроль</b> |  |   |  |   |      |
| Тестирование            | 86% правильных ответов и более.  | От 71% до 85 % правильных ответов.  | От 56% до 70% правильных ответов.  | 55% правильных ответов и менее.   | 1    |
| Устный опрос            | В ответе качественно раскрыто содержание темы. Ответ хорошо структурирован. Прекрасно освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован высокий уровень понимания материала. Превосходное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения. | Основные вопросы темы раскрыты. Структура ответа в целом адекватна теме. Хорошо освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован хороший уровень понимания материала. Хорошее умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения. | Тема частично раскрыта. Ответ слабо структурирован. Понятийный аппарат освоен частично. Понимание отдельных положений из материала по теме. Удовлетворительное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения. | Тема не раскрыта. Понятийный аппарат освоен неудовлетворительно. Понимание материала фрагментарное или отсутствует. Неумение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения. | 2    |
|                         | <b>Зачтено</b>   |   | <b>Не зачтено</b>  |   |      |
| <b>Зачет</b>            | Зачётные нормативы выполнены на оценку не ниже удовлетворительно. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.                                       |   | Зачётные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.   |   |      |

### 6.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

#### Семестр 1

#### Текущий контроль

#### 1. Тестирование

Темы 1, 2, 3

Тесты

1.Какие виды трудовой деятельности различают на практике?

- а - Физический труд
- б - Умственный труд
- в - Сельскохозяйственный труд
- г - Интеллектуальный труд

2.Какая мышца сокращается самопроизвольно?

- а - Сердечная мышца
- б - Ромбовидная мышца
- в - Икроножная мышца
- г - Трапециевидная мышца

3.В чем проявляется утомление?

- а - Ощущается прилив сил
- б - Улучшается память
- в - Уменьшается сила и выносливость мышц
- г - Улучшается координация

4. Какие виды деятельности относятся к ациклическим физическим упражнениям?

- а - Кувырок
- б - Толкание ядра
- в - Ходьба на лыжах
- г - Езда на велосипеде

5.Что является компонентами здорового образа жизни?

- а - Прием энергетических коктейлей
- б - Походы в ночной клуб
- в - Правильное питание и режим дня
- г - Физические нагрузки и отказ от вредных привычек

6.Какие продукты необходимо употреблять ежедневно?

- а - Овощи, фрукты и мясные продукты
- б - Каши и молочные продукты
- в - Копченую колбасу
- г - Сладости

7.Что является вредными привычками?

- а - Курение
- б - Прием алкоголя и наркотиков
- в - Прогулки за городом
- г - Занятия танцами

8.Состояние физического, духовного и социального благополучия - это...

- а - Отсутствие болезней
- б - Хорошее самочувствие
- в - Комфортное состояние
- г - Гармоничная жизнь

9.Какое влияние оказывает двигательная активность на организм?

- а - Повышает жизненные силы и функциональные возможности
- б - Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса
- в - Понижает выносливость и работоспособность
- г - Уменьшает количество лет

10.Каких правил рекомендуют придерживаться в процессе занятий физическими упражнениями?

- а - Долго отдыхать после каждого упражнения
- б - Пополнять растроченные калории едой и напитками
- в - Больше активно двигаться
- г - Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу

11.Назовите преимущества занятий оздоровительной ходьбой:

- а - Быстрое достижение оздоровительного эффекта
- б - Монотонность занятий ходьбой
- в - Можно заниматься в любом возрасте
- г - Легко дозировать нагрузку по самочувствию

12.Какой вид физической активности наиболее доступен начинающим?

- а - Бокс
- б - Ходьба
- в - Плавание

г - Тяжелая атлетика

13.Какую пользу приносят занятия циклическими видами?

а - Повышают силовые способности

б - Увеличивают количество жировой ткани

в - Улучшают потребление организмом кислорода

г - Увеличивают эффективность работы сердца

14. Что является главным на начальном этапе тренировки в оздоровительной ходьбе и беге?

а - Техника передвижения

б - Скорость передвижения

в - Время пребывания на дистанции

г - Подбор правильной обуви

15.Продолжительность ходьбы для достижения оздоровительного эффекта

а- не менее 30 минут

б - более 5 часов

в - не более 10 минут

г - не более 30 минут

16.Какой темп ходьбы уже требует волевых усилий?

а - 120-140 шагов в минуту

б - Свыше 140

в - Не более 80 шагов в минуту

г - 80-100 шагов в минуту

17.Какой временной интервал рекомендуется выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?

а - 4 часа

б - 2 часа

в - 1 час

г - 10 минут

18.Задачи физического воспитания:

а - Воспитание спортсменов массовых разрядов

б - Воспитание спортсменов высших разрядов

в - Укрепление здоровья

г - Гармоничное развитие личности

19.Каковы задачи мышечной релаксации?

а - Увеличение длины мышечных волокон

б - Увеличение толщины мышечных волокон

в - Выведение продуктов распада из работавших мышц

г - Снятие напряжения

20.Что является основными задачами специальной физической подготовки (СФП)?

а - Развитие силы

б - Развитие выносливости

в - Совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта

г - Преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствование данного вида спорта

21.Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие?

а - Основная

б - Подготовительная

в - Заключительная

г - Дополнительная

22.Какие приемы можно использовать для расслабления мышц?

а - Сочетающие расслабления одних мышц с напряжением других

б - Произвольное расслабление отдельных мышц

в - Удары по напряженной мышце

г - Статическое напряжение

23. Какую пользу приносит утренняя гимнастика?

а - Снижает активность физического состояния

б - Способствует усилению кровообращения и обмена веществ

в - Повышает работоспособность

г - Ухудшает настроение

24.Как правильно дышать при выполнении упражнений?

а - Задерживать дыхание

б - Не обращать внимания на дыхание

в - Ритмично



г - Сочетать дыхание с движением рук, ног, туловища

25. Сколько раз рекомендуется повторять каждое упражнение утренней гимнастики?

а - Сколько захочется

б - 2-4 раза

в - Более 20-30 раз

г - Не менее 8-12 раз

26. С каких упражнений следует начинать утреннюю гимнастику?

а - Упражнения для спины и брюшного пресса

б - Упражнения на гибкость

в - Упражнения типа потягивания, дыхательные упражнения

г - Ходьба на месте с целью активизации деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем

27. Определите классификацию упражнений по анатомическому признаку

а - Упражнения для развития гибкости

б - Упражнения для развития качества силы

в - Упражнения для мышц ног

г - Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса)

28. Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса):

а - Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине

б - Поднимание ног и таза лежа на спине

в - Прыжки

г - Подтягивание в висе на перекладине

29. Назовите базовые упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса

а - Поднимание ног и таза лежа на спине

б - Повороты и наклоны туловища

в - Отжимания

г - Подтягивание в висе на перекладине

30. Назовите базовые упражнения для развития мышц ног

а - Прыжки

б - Приседания

в - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

г - Подтягивание в висе

31. Чем является динамическая физкультурная минутка для работников умственного труда?

а - Средством развития физических качеств

б - Средством, способствующим снижению возбудимости ЦНС и анализаторных систем, снятию резко выраженных нервно-эмоциональных состояний

в - Средством повышения работоспособности

г - Средством, способствующим нормализации мозгового и периферического кровообращения

32. Что рекомендуется делать для снятия напряжения, длительное время работая за компьютером в положении сидя?

а - Выполнять упражнения для снятия напряжения глаз

б - Выполнять упражнения на растягивание и расслабление мышц

в - Ничего не делать

г - Подвинуть ближе монитор компьютера

33. Назовите правила правильного положения при сидении на стуле

а - Держать верхнюю часть спины и шею прямо

б - Чаще менять положение ног

в - Сидеть, закинув ногу за ногу

г - Сидеть долго в одном положении

34. При первых обливаниях рекомендуется использовать воду с температурой

а - +30С, в дальнейшем повышая температуру воды

б - +50С, в дальнейшем снижая температуру воды

в - +50С, в дальнейшем повышая температуру воды

г - +30С, в дальнейшем снижая температуру воды

35. Какие факторы влияют на закаливающий эффект воздухом?

а - День недели

б - Время суток

в - Температура воздуха

г - Влажность

36. В чем выражается принцип систематичности использования закаливающих процедур? Закаливать организм следует:

а - в зависимости от режима дня

б - от 2 до 5 раз в год

в - без длительных перерывов

г - круглогодично

37.Какая рекомендуется последовательность закаливающих процедур:

а - Контрастный душ, обливание, прогулки на воздухе

б - Обтирание снегом, воздушные ванны, купание в проруби

в - Прогулки на воздухе, душ, закаливание в парной

г - Воздушные ванны, обтирание, обливание

38.Какую пищу называют органической, живой??

а - Мясо

б - Морепродукты

в - Овощи

г - Орехи

39.Какие продукты могут осуществить быстрый набор избыточного веса?

а - Овощи

б - Сладкие фрукты

в - Жареные и жирные блюда

г - Сосиски

40.При каких условиях вес человека будет стабильным?

а - При получении количества энергии равной расходуемой

б - При ежедневных активных занятиях спортом

в - При получении недостаточного количества калорий

г - При получении с пищей больше энергии, чем организм может использовать

## 2. Устный опрос

Темы 1, 2, 3

Тема 1.

1. Влияние оздоровительного бега на организм человека.

2. Влияние скандинавской ходьбы на организм человека.

3. Влияние быстрой ходьбы на организм человека.

4. Этапы онтогенеза человека.

5. Факторы, влияющие на здоровье человека.

6. Средства физической культуры.

7. Устойчивость организма человека.

8. Двигательные и вегетативные функции организма человека.

9. Гиподинамия.

10. Принципы здорового образа жизни.

11. Функциональные резервы организма.

12. Факторы, оказывающие влияние на здоровье.

13. Элементы здорового образа жизни студента.

Тема 2.

1. Объективные факторы, влияющие на психофизическое состояние студентов.

2. Субъективные факторы, влияющие на психофизическое состояние студентов.

3. Работоспособность.

4. Психоэмоциональное и функциональное перенапряжение студентов.

5. Методы физического воспитания.

6. Физические качества человека.

7. Развитие физических качеств человека.

8. Совершенствование физических качеств человека.

9. Физическая подготовка.

10. Массовая физическая культура.

11. Оздоровительная тренировка.

12. Способы обучения физическим упражнениям.

13. Принципы обучения физическим упражнениям.

Тема 3.

1. Циклические виды спорта.

2. Ациклические виды спорта.

3. Смешанный тип видов спорта.

4. Планирование учебно-тренировочных занятий.

5. Контроль тренировочных занятий.

6. Виды диагностики.

7. Медицинские группы.
8. Самоконтроль занимающихся.
9. Показатели самоконтроля.
10. Критерии физического развития.

#### **Зачет**

Зачетные нормативы:

Вопросы к зачету:

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Понятия в области физической культуры.
3. Здоровье как социальная категория.
4. Уровень здоровья как характеристика общества.
5. Правила рационального питания.
6. Современные системы питания.
7. Оценки уровня здоровья.
8. Методика проведения самостоятельных занятий по физической культуре.
9. Особенности кардиореспираторных нагрузок.
10. Основы силовых физических нагрузок.
11. Примерный план самостоятельного тренировочного занятия.
12. Цели и задачи самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.
13. Критерии дозирования физических нагрузок.
14. Субъективные показатели самоконтроля.
15. Объективные показатели самоконтроля.
16. Методы самоконтроля при занятиях физической культурой.
17. Функциональные пробы.
18. Методы самоконтроля за физической подготовленностью.
19. Методы самоконтроля за уровнем здоровья.
20. Роль физической активности в жизнедеятельности человека.

#### **6.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Оценка успеваемости обучающихся для дисциплины "Физическая культура" по балльно-рейтинговой системе не предусмотрена.

| Форма контроля          | Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций  | Этап   | Количество баллов |
|-------------------------|--|--------|-------------------|
| <b>Семестр 1</b>        |  |        |                   |
| <b>Текущий контроль</b> |  |        |                   |
| Тестирование            | Тестирование проходит в письменной форме или с использованием компьютерных средств. Обучающийся получает определённое количество тестовых заданий. На выполнение выделяется фиксированное время в зависимости от количества заданий. Оценка выставляется в зависимости от процента правильно выполненных заданий.  | 1      | -                 |
| Устный опрос            | Устный опрос проводится на практических занятиях. Обучающиеся выступают с докладами, сообщениями, дополнениями, участвуют в дискуссии, отвечают на вопросы преподавателя. Оценивается уровень домашней подготовки по теме, способность системно и логично излагать материал, анализировать, формулировать собственную позицию, отвечать на дополнительные вопросы. | 2      | -                 |
|                         |  | Всего: | 50                |
| <b>Зачет</b>            |  |        | -                 |

#### **7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

##### **7.1 Основная литература:**

1. Григорович Е.С. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. - 4-е изд., испр. - Минск: Вышэйшая школа, 2014. - 350 с.: ил. - ISBN 978-985-06-2431-4.-URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=509590>
2. Муллер А.Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богаченко, А.Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0. - URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=443255>

3. Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента: Учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2009. - 336 с.: ил.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8. - URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=180800>

## 7.2. Дополнительная литература:

1. Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий: учебно-методическое пособие. - Минск: Высш. шк., 2011. - 349 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=507251>
2. Чертов Н. В. Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9. - URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=551007>
3. Яшин В. Н. ОБЖ : Здоровый образ жизни [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. Н. Яшин. - 3-е изд., перераб. - М.: ФЛИНТА : Наука, 2011. - 128 с.: илл. - ISBN 978-5-9765-1121-7 (Флинта), ISBN 978-5-02-037675-5 (Наука). - URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=465872>

## 8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Библиотека международной спортивной информации - <http://bmsi.ru/books>

Журнал - Теория и практика физической культуры - <http://www.teoriya.ru>

Электронные медицинские книги - <http://www.sportmedicine.ru/books.php>

## 9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

| Вид работ            | Методические рекомендации  |
|----------------------|--|
| лекции               | Методические рекомендации при работе над конспектом лекций во время проведения лекции<br>В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации, положительный опыт в ораторском искусстве. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций. В ходе подготовки к семинарам изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой. |
| практические занятия | Методические рекомендации по работе на практических занятиях<br>Работа на практических занятиях предполагает активное участие в дискуссиях. Для подготовки к занятиям рекомендуется выделять в материале проблемные вопросы, затрагиваемые преподавателем в лекции, и группировать информацию вокруг них. Желательно выделять в используемой литературе постановки вопросов, на которые разными авторам могут быть даны различные ответы. На основании постановки таких вопросов следует собирать аргументы в пользу различных вариантов решения поставленных проблем.<br>В текстах авторов, таким образом, следует выделять следующие компоненты:<br>- постановка проблемы;<br>- варианты решения;<br>- аргументы в пользу тех или иных вариантов решения.<br>На основе выделения этих элементов проще составлять собственную аргументированную позицию по рассматриваемому вопросу.<br>При работе с терминами необходимо обращаться к словарям, в том числе доступным в Интернете, например на сайте <a href="http://dic.academic.ru">http://dic.academic.ru</a> .   |
| тестирование         | Методические рекомендации по подготовке к тестированию.<br>При подготовке к тестированию необходимо опираться на лекционный материал, данный преподавателем на занятиях, а также на источники, которые разбирались на практических занятиях и литературу, найденную студентом самостоятельно. Каждый тест содержит четыре ответа.  |

| Вид работ    | Методические рекомендации   |
|--------------|---|
| устный опрос | Устный опрос на занятиях предполагает активное участие в разборе материала и дискуссиях. Для подготовки к занятиям рекомендуется выделять в материале проблемные вопросы, затрагиваемые преподавателем в лекции, и группировать информацию вокруг них. Желательно выделять в используемой литературе постановки вопросов, на которые разными авторам могут быть даны различные ответы. На основании постановки таких вопросов следует собирать аргументы в пользу различных вариантов решения поставленных проблем. В текстах авторов, таким образом, следует выделять следующие компоненты: постановка проблемы; варианты решения; аргументы в пользу тех или иных вариантов решения. На основе выделения этих элементов проще составлять собственную аргументированную позицию по рассматриваемому вопросу. При работе с терминами необходимо обращаться к словарям, в том числе доступным в Интернете. |
| зачет        | Методические рекомендации по подготовке к зачету.<br>При подготовке к зачету необходимо опираться на лекционный материал, данный преподавателем на занятиях, а также на источники, которые разбирались на практических занятиях и литературу, найденную студентом самостоятельно. Каждый билет на зачет содержит два вопроса.   |

#### **10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

Освоение дисциплины "Физическая культура" предполагает использование следующего программного обеспечения и информационно-справочных систем:

Операционная система Microsoft Windows Professional 7 Russian

Пакет офисного программного обеспечения Microsoft Office 2010 Professional Plus Russian

Браузер Mozilla Firefox

Браузер Google Chrome

Adobe Reader XI

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, учебно-методические комплексы, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (ФГОС ВО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС Издательства "Лань" включает в себя электронные версии книг издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы, а также электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. ЭБС Издательства "Лань" обеспечивает доступ к научной, учебной литературе и научным периодическим изданиям по максимальному количеству профильных направлений с соблюдением всех авторских и смежных прав.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "Консультант студента", доступ к которой предоставлен обучающимся. Многопрофильный образовательный ресурс "Консультант студента" является электронной библиотечной системой (ЭБС), предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретенным на основании прямых договоров с правообладателями. Полностью соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования к комплектованию библиотек, в том числе электронных, в части формирования фондов основной и дополнительной литературы.

#### **11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

Освоение дисциплины "Физическая культура" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audio, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

## **12. Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;
- создание контента, который можно представить в различных видах без потери данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества, предусмотреть доступность управления контентом с клавиатуры;
- создание возможностей для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников - например, так, чтобы лица с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально;
- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счёт альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;
- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения семинаров, выступления с докладами и защиты выполненных работ, проведения тренингов, организации коллективной работы;
- применение дистанционных образовательных технологий для организации форм текущего и промежуточного контроля;
- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи:
- продолжительности сдачи зачёта или экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;
- продолжительности подготовки обучающегося к ответу на зачёте или экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут;
- продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы - не более чем на 15 минут.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и учебным планом по направлению 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)" и профилю подготовки Русский язык и литература .