

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное учреждение
высшего профессионального образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Институт фундаментальной медицины и биологии



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной деятельности КФУ

Проф. Таюрский Д.А.

_____ 20__ г.

подписано электронно-цифровой подписью

Программа дисциплины

Методика преподавания циклических видов спорта в высшем учебном заведении Б1.В.ДВ.8

Направление подготовки: 49.04.01 - Физическая культура

Профиль подготовки: Физическая культура в высшей школе

Квалификация выпускника: магистр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Автор(ы):

Газизов Ф.Г. , Фазлеев Н.Ш.

Рецензент(ы):

Абзалов Н.И.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий(ая) кафедрой: Газизов Ф. Г.

Протокол заседания кафедры No ____ от " ____ " _____ 201__ г

Учебно-методическая комиссия Института фундаментальной медицины и биологии:

Протокол заседания УМК No ____ от " ____ " _____ 201__ г

Регистрационный No 8137317

Казань
2017

Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля
4. Структура и содержание дисциплины/ модуля
5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов
7. Литература
8. Интернет-ресурсы
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля согласно утвержденному учебному плану

Программу дисциплины разработал(а)(и) доцент, к.н. (доцент) Газизов Ф.Г. Кафедра спортивных дисциплин Отделение физической культуры , FG Gazizov@kpfu.ru ; заведующий кафедрой, к.н. (доцент) Фазлеев Н.Ш. Кафедра спортивных дисциплин Отделение физической культуры , NSFazleev@kpfu.ru

1. Цели освоения дисциплины

Содействовать формированию у студентов навыков профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту на предметной основе дисциплины Методика преподавания циклических видов спорта в высшем учебном заведении в учебный план.

2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы высшего профессионального образования

Данная учебная дисциплина включена в раздел " Б1.В.ДВ.8 Дисциплины (модули)" основной образовательной программы 49.04.01 Физическая культура и относится к дисциплинам по выбору. Осваивается на 1 курсе, 2 семестр.

Дисциплина "Методика преподавания циклических видов спорта в высшем учебном заведении" занимает основополагающее место в учебном процессе, где прививаются определенные умения и навыки в профессиональной подготовке магистров данного направления. Данный предмет, участвуя в профессиональном становлении магистра, в первую очередь, формирует у студентов:

- профессиональную направленность личности;
- мотивацию студентов на учебную и будущую профессиональную деятельность;
- ценностные ориентации.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ПК-10 (профессиональные компетенции)	способностью применять свои знания и педагогический опыт при решении проблем в новой или незнакомой среде
ПК-13 (профессиональные компетенции)	способностью и готовностью логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь
ПК-14 (профессиональные компетенции)	способностью и готовностью вести диалог, дискуссию, деловое и профессиональное общение, применять методы психолого-педагогического и речевого воздействия на личность и коллектив для достижения поставленных профессиональных целей
ПК-15 (профессиональные компетенции)	способностью к непрерывному самообразованию
ПК-16 (профессиональные компетенции)	способностью и готовностью аккумулировать знания в области организационно-управленческой деятельности
ПК-17 (профессиональные компетенции)	способностью организовать индивидуальную и коллективную работу со всеми категориями населения в конкретных видах физкультурной и спортивной деятельности, готовностью к кооперации с коллегами

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ПК-18 (профессиональные компетенции)	способностью и готовностью к принятию организационно-управленческих решений, связанных с профессиональными рисками
ПК-19 (профессиональные компетенции)	готовностью самостоятельно разрабатывать организационно- нормативные документы и использовать их в своей деятельности
ПК-20 (профессиональные компетенции)	способностью определять приоритеты при решении актуальных проблем и задач организационно-управленческой деятельности
ПК-21 (профессиональные компетенции)	способностью и готовностью организовывать и проводить учебно- тренировочные занятия со спортсменами высокой квалификации
ПК-8 (профессиональные компетенции)	готовностью к научному поиску эффективных средств, методов, техно- логий и их использованию в педагогической деятельности
ПК-9 (профессиональные компетенции)	способностью анализировать, обобщать и транслировать передовой педа- гогический опыт физкультурно-оздоровительной и подготовительно-соревновательной деятельности

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

- историю развития методика преподавания циклических видов спорта в высшем учебном заведении;
- роль методики преподавания циклических видов спорта в высшем учебном заведении как средства физической культуры и спорта;
- методику оздоровительных, физкультурно-спортивных занятий, методики преподавания циклических видов спорта в высшем учебном заведении с различными возрастными группами населения;
- возрастно-половые особенности развития физических качеств и формирования жизненно-важных навыков;
- основы научной и методической деятельности в сфере методики преподавания циклических видов спорта в высшем учебном заведении.

2. должен уметь:

- пользоваться методикой обучения различных групп людей двигательным действиям, развития физических качеств в процессе занятий методика преподавания циклических видов спорта в высшем учебном заведении;
- организовывать и проводить научно-исследовательскую и методическую работу по проблемам физического воспитания, оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки на основе методика преподавания циклических видов спорта в высшем учебном заведении;
- овладевать новыми по отношению к полученному в вузе образованию видами физкультурно-спортивной деятельности в процессе самообразования и самосовершенствования;
- применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения занятий;
- определять причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развития физических качеств и находить методику их устранения на занятиях методика преподавания циклических видов спорта высшем учебном заведении.

3. должен владеть:

- терминологией применяемой в профессиональной деятельности;
- методами педагогического контроля за состоянием спортсменов;
- методами и методиками научно-исследовательской деятельности в циклических видах спорта;
- приемами агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям циклических видов спорта;
- методами обработки результатов исследований с использованием методов математической статистики.

4. должен демонстрировать способность и готовность:

Применять полученные знания на практике.

4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

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

Форма промежуточного контроля дисциплины зачет во 2 семестре.

Суммарно по дисциплине можно получить 100 баллов, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов. Минимальное количество для допуска к зачету 28 баллов.

86 баллов и более - "отлично" (отл.);

71-85 баллов - "хорошо" (хор.);

55-70 баллов - "удовлетворительно" (удов.);

54 балла и менее - "неудовлетворительно" (неуд.).

4.1 Структура и содержание аудиторной работы по дисциплине/ модулю

Тематический план дисциплины/модуля

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Методика преподавания циклических видов спорта в высшем учебном заведении.	2		0	2	0	Отчет
2.	Тема 2. Физиологические особенности циклических видов спорта.	2		0	2	0	Реферат
3.	Тема 3. Фазы движения одного цикла. Классификации мышечной деятельности. Аэробная работа. Промежуточные виды деятельности.	2		0	2	0	Реферат

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
4.	Тема 4. Понятие сущности упражнений циклического и ациклического, смешанного характера.	2		0	2	0	Устный опрос
5.	Тема 5. Виды спорта циклического и ациклического характера.Специфика различных видов спорта.	2		0	2	0	Дискуссия
6.	Тема 6. Классификации физических упражнений.	2		0	2	0	Реферат
7.	Тема 7. Роль и значение методики преподавания циклических видов спорта в настоящее время.	2		0	2	0	Дискуссия
	Тема . Итоговая форма контроля	2		0	0	0	Зачет
	Итого			0	14	0	

4.2 Содержание дисциплины

Тема 1. Методика преподавания циклических видов спорта в высшем учебном заведении.

практическое занятие (2 часа(ов)):

Методика преподавания циклических видов спорта в высшем учебном заведении.

Тема 2. Физиологические особенности циклических видов спорта.

практическое занятие (2 часа(ов)):

Физиологические особенности циклических видов спорта. Многократность повторения одного и того же цикла, состоящего из нескольких фаз;все фазы движения одного цикла;
Метаболизм.

Тема 3. Фазы движения одного цикла. Классификации мышечной деятельности. Аэробная работа.Промежуточные виды деятельности.

практическое занятие (2 часа(ов)):

Мышечная деятельность.Фазы движения одного цикла. Классификации мышечной деятельности. Аэробная работа.Промежуточные виды деятельности.

Тема 4. Понятие сущности упражнений циклического и ациклического, смешанного характера.

практическое занятие (2 часа(ов)):

Занятия циклическими видами спорта, влияние циклических видов спорта на физическое состояние спортсмена.

Тема 5. Виды спорта циклического и ациклического характера.Специфика различных видов спорта.

практическое занятие (2 часа(ов)):

Виды спорта циклического и ациклического характера.Специфика различных видов спорта.

Тема 6. Классификации физических упражнений.

практическое занятие (2 часа(ов)):

Состояние опорно-двигательной функции, развития аппарата внешнего дыхания (состояние свода стопы, форма суставов, эластичность связок, суставных сумок, размеры I рудной клетки и ее подвижность и т. д.)

Тема 7. Роль и значение методики преподавания циклических видов спорта в настоящее время.

практическое занятие (2 часа(ов)):

Роль и значение методики преподавания циклических видов спорта в настоящее время.

4.3 Структура и содержание самостоятельной работы дисциплины (модуля)

N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
1.	Тема 1. Методика преподавания циклических видов спорта в высшем учебном заведении.	2		подготовка к отчету	8	отчет
2.	Тема 2. Физиологические особенности циклических видов спорта.	2		подготовка к реферату	8	реферат
3.	Тема 3. Фазы движения одного цикла. Классификации мышечной деятельности. Аэробная работа.Промежуточные виды деятельности.	2		подготовка к реферату	8	реферат
4.	Тема 4. Понятие сущности упражнений циклического и ациклического, смешанного характера.	2		подготовка к устному опросу	8	устный опрос
5.	Тема 5. Виды спорта циклического и ациклического характера.Специфика различных видов спорта.	2		подготовка к дискуссии	8	дискуссия
6.	Тема 6. Классификации физических упражнений.	2		подготовка к реферату	8	реферат

N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
7.	Тема 7. Роль и значение методики преподавания циклических видов спорта в настоящее время.	2		подготовка к дискуссии	10	дискуссия
	Итого				58	

5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

Освоение дисциплины "Методика преподавания циклических видов спорта в высшем учебном заведении" предполагает использование как традиционных (лекции, практические занятия, так и инновационных образовательных

технологий с использованием в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий: выполнение ряда практических заданий, включающих подготовку и выступления студентов на практических занятиях с фото-, аудио- и видеоматериалами по предложенной тематике.

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Тема 1. Методика преподавания циклических видов спорта в высшем учебном заведении.

отчет , примерные вопросы:

Проверка отчета на тему - методика преподавания циклических видов спорта в высшем учебном заведении.

Тема 2. Физиологические особенности циклических видов спорта.

реферат , примерные темы:

Проверка реферата на тему - "Физиологические особенности циклических видов спорта.

Тема 3. Фазы движения одного цикла. Классификации мышечной деятельности. Аэробная работа. Промежуточные виды деятельности.

реферат , примерные темы:

Проверка реферата на тему - "Фазы движения одного цикла. Классификации мышечной деятельности. Аэробная работа. Промежуточные виды деятельности".

Тема 4. Понятие сущности упражнений циклического и ациклического, смешанного характера.

устный опрос , примерные вопросы:

Устный опрос - "понятие сущности упражнений циклического и ациклического, смешанного характера".

Тема 5. Виды спорта циклического и ациклического характера. Специфика различных видов спорта.

дискуссия , примерные вопросы:

Дискуссия на тему - Виды спорта циклического и ациклического характера. Специфика различных видов спорта.

Тема 6. Классификации физических упражнений.

реферат , примерные темы:

Проверка реферата на тему - "классификации физических упражнений".

Тема 7. Роль и значение методики преподавания циклических видов спорта в настоящее время.

дискуссия , примерные вопросы:

Дискуссия на тему - "роль и значение методики преподавания циклических видов спорта в настоящее время "

Тема . Итоговая форма контроля

Примерные вопросы к зачету:

МАКСИМАЛЬНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ КИСЛОРОДА (МПК) - ЭТО

- 1) количество кислорода, необходимое для выполнения всей предстоящей работы
- 2) объем воздуха, который проходит через легкие за одну минуту
- 3) максимальный объем воздуха, который может выдохнуть человек после максимального вдоха
- 4) наибольшее количество кислорода, которое может усвоить организм при предельно напряженной для него работе

ОТНОСИТЕЛЬНАЯ СИЛА - ЭТО

- 1) сила, приходящаяся на 1 кг массы тела человека
- 2) сила всех мышечных групп, участвующая в данном движении
- 3) противодействие сопротивлению посредством мышечных напряжений
- 4) способность человека преодолевать внешнее сопротивление

ЛЕГОЧНАЯ ВЕНТИЛЯЦИЯ - ЭТО

- 1) объем воздуха, который проходит через легкие за одну минуту
- 2) максимальный объем воздуха, который может выдохнуть человек после максимального вдоха
- 3) количество кислорода, необходимое организму в 1 минуту для окислительных процессов в покое или для обеспечения работы
- 4) количество воздуха, проходящее через легкие при одном дыхательном цикле (вдох, выдох, пауза)

КИСЛОРОДНЫЙ ЗАПРОС - ЭТО

- 1) объем воздуха, который проходит через легкие за одну минуту
- 2) максимальный объем воздуха, который может выдохнуть человек после максимального вдоха
- 3) количество кислорода, необходимое организму в 1 минуту для окислительных процессов в покое или для обеспечения работы различной интенсивности
- 4) количество воздуха, проходящее через легкие при одном дыхательном цикле (вдох, выдох, пауза)

ЖИЗНЕННАЯ ЕМКОСТЬ ЛЕГКИХ (ЖЕЛ) - ЭТО

- 1) объем воздуха, который проходит через легкие за одну минуту
- 2) максимальный объем воздуха, который может выдохнуть человек после максимального вдоха
- 3) количество кислорода, необходимое организму в 1 минуту для окислительных процессов в покое или для обеспечения работы различной интенсивности
- 4) количество воздуха, проходящее через легкие при одном дыхательном цикле (вдох, выдох, пауза)

СУММАРНЫЙ (ОБЩИЙ КИСЛОРОДНЫЙ) ЗАПРОС - ЭТО

- 1) количество кислорода, необходимое для выполнения всей предстоящей работы
- 2) наибольшее количество кислорода, которое может усвоить организм при предельно напряженной для него работе

3) объем воздуха, который проходит через легкие за одну минуту

4) максимальный объем воздуха, который может выдохнуть человек после максимального вдоха

ПОД БЫСТРОТОЙ ПОНИМАЮТ

1) способность человека преодолевать внешнее сопротивление, противодействовать ему посредством мышечных напряжений

2) быстро, точно, экономно решать двигательные задачи

3) способность противостоять утомлению

4) комплекс функциональных свойств человека, определяющих скоростные характеристики движений

ОБЩАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ - ЭТО СПОСОБНОСТЬ

1) длительное время выполнять физические упражнения

2) эффективно выполнять физические упражнения, несмотря на возникающее утомление

3) выполнять работу с невысокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников

энергообеспечения

4) в течение длительного времени поддерживать мышечные напряжения без изменения позы

СПЕЦИАЛЬНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ - ЭТО СПОСОБНОСТЬ

1) выполнять работу с невысокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников

энергообеспечения

2) длительное время выполнять упражнения, требующие значительного проявления силы

3) эффективно выполнять работу в определенной трудовой или спортивной деятельности, несмотря на возникающее утомление

ЛОВКОСТЬ - ЭТО СПОСОБНОСТЬ

1) противостоять утомлению

2) преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений

3) функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений

4) быстро, точно, экономно решать двигательные задачи

ДЫХАТЕЛЬНЫЙ ОБЪЕМ - ЭТО

1) объем воздуха, который проходит через легкие за одну минуту

2) максимальный объем воздуха, который может выдохнуть человек после максимального вдоха

3) количество кислорода, необходимое организму в 1 минуту для окислительных процессов в покое или для обеспечения работы

различной интенсивности

4) количество воздуха, проходящее через легкие при одном дыхательном цикле (вдох, выдох, пауза)

САМОВОСПИТАНИЕ В СПОРТЕ - ЭТО

1) умение предельно мобилизоваться и предельно расслабиться

2) регулятор поведения личности, связанный с уровнем притязаний (т.е. степенью трудностей целей, которые ставит перед собой

личность)

3) деятельность объекта, направленная на совершенствование своей личности в трех сферах - интеллектуальной, эмоциональной

и физической

АБСОЛЮТНАЯ СИЛА - ЭТО

1) сила, приходящаяся на 1 кг массы тела человека

- 2) сила всех мышечных групп, участвующая в данном движении
- 3) противодействие сопротивлению посредством мышечных напряжений
- 4) способность человека преодолевать внешнее сопротивление

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ НАВЫК - ЭТО

- 1) степень владения техникой действия, при которой наблюдается нестабильное решение двигательной задачи
- 2) степень владения техникой действия, при которой управление движением (движениями) происходит автоматически и действия отличаются надежностью

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ УРОВЕНЬ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ

- 1) состоянием всех функциональных систем организма, гармонией физиологических процессов, высокой степенью адаптации индивидуума к факторам внешней и внутренней среды
- 2) активностью человека в обществе, стремлением к поиску новых, более эффективных форм организации труда, увеличению его продолжительности
- 3) убежденностью человека в своем здоровье, личностной установкой "быть только здоровым" и ее практической реализацией

СОЦИАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА ХАРАКТЕРИЗУЕТ

- 1) активность человека в обществе, стремление к поиску новых, более эффективных форм организации труда, увеличению его продолжительности
- 2) убежденность человека в своем здоровье, личностной установкой "быть только здоровым" и ее практической реализацией
- 3) состояние всех функциональных систем организма, гармонию физиологических процессов, высокую степень адаптации

индивидуума к факторам внешней и внутренней среды

БИОЛОГИЧЕСКИЙ УРОВЕНЬ ЗДОРОВЬЯ ОТРАЖАЕТ

- 1) активность человека в обществе, стремление к поиску новых, более эффективных форм организации труда, увеличению его продолжительности
- 2) состояние всех функциональных систем организма, гармонию физиологических процессов, высокую степень адаптации индивидуума к факторам внешней и внутренней среды
- 3) убежденность человека в своем здоровье, личностной установкой "быть только здоровым" и ее практической реализацией

ДВИГАТЕЛЬНОЕ УМЕНИЕ - ЭТО

- 1) степень владения техникой, при которой управление движением происходит автоматически и отличается надежностью
- 2) степень владения техникой, при которой наблюдается нестабильное решение двигательных задач

ОБЩАЯ ПЛОТНОСТЬ ЗАНЯТИЙ - ЭТО

- 1) время, затраченное непосредственно на выполнение физических упражнений
- 2) время, затраченное непосредственно на разминку
- 3) отношение педагогически оправданного времени ко всей продолжительности занятия
- 4) пульсовая плотность занятия

ВЫНОСЛИВОСТЬ РАЗВИВАЮТ

- 1) езда на велосипеде
- 2) метание в цель и на дальность
- 3) бег в гору на 30-60 метров
- 4) прыжки с места или с разбега

СИЛУ РАЗВИВАЮТ

1) дартс 2) метание мяча 3) бег на 60, 100 и 200 метров 4) сгибание и разгибание рук в упоре
СИЛА ИЗМЕРЯЕТСЯ С ПОМОЩЬЮ

1) спирометра 2) тахометра 3) динамометра 4) барометра

УВЕЛИЧЕНИЕ РАЗМЕРОВ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ
УПРАЖНЕНИЯМИ НОСИТ НАЗВАНИЕ

1) гиподинамия 2) гипертрофия 3) атрофия

НЕСООТВЕТСТВИЕ ВРАБАТЫВАЕМОСТИ ФУНКЦИЙ ДЫХАНИЯ И КРОВООБРАЩЕНИЯ
НАЗЫВАЕТСЯ

1) мертвая точка 2) второе дыхание 3) нехватка кислорода 4) избыток кислорода

МАКСИМАЛЬНОЕ УВЕЛИЧЕНИЕ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ ПРОИСХОДИТ ПРИ ПРИМЕНЕНИИ
УПРАЖНЕНИЙ

ОПРЕДЕЛЕННЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

1) скоростно-силовых 2) выносливости 3) ловкости 4) силовых 5) скоростных

УПРАЖНЕНИЯ АЭРОБНОГО ХАРАКТЕРА ВОСПИТЫВАЮТ

1) скоростные качества 2) силовые 3) скоростно-силовые 4) выносливость

НАИБОЛЕЕ ВАЖНЫМИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ЯВЛЯЮТСЯ
КАЧЕСТВА

1) скоростные 2) силовые 3) выносливость 4) ловкость

ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ НАЧИНАЮТСЯ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ ВОДЫ

1) 35 - 38 градусов Цельсия 2) 30 - 34 3) 26 - 30 4) 22 - 26

ПРИ ОБЩЕМ ГИГИЕНИЧЕСКОМ МАССАЖЕ НА ПОГЛАЖИВАНИЕ И УДАРНЫЕ ПРИЕМЫ
ДОЛЖЕН

РАСПРЕДЕЛЯТЬСЯ СЛЕДУЮЩИЙ ПРОЦЕНТ ОБЩЕГО ВРЕМЕНИ

1) 5% 2) 10% 3) 15% 4) 20%

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОБЩЕГО ГИГИЕНИЧЕСКОГО МАССАЖА СОСТАВЛЯЕТ

1) 10 - 20 минут 2) 20 - 30 минут 3) 30 - 40 минут 4) 40 - 50 минут

ПРИ БОЛЬШОЙ СТЕПЕНИ МОЩНОСТИ В СПОРТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

РАБОТЫ СОСТАВЛЯЕТ

1) от 20 до 25 секунд 2) от 25 секунд до 3-5 минут 3) от 3-5 минут до 30 минут 4) свыше 30 минут

ПРИ УМЕРЕННОЙ СТЕПЕНИ МОЩНОСТИ В СПОРТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

РАБОТЫ СОСТАВЛЯЕТ

1) от 20 до 25 секунд 2) от 25 секунд до 3-5 минут 3) от 3-5 до 30 минут 4) свыше 30 минут

ПРИ МАКСИМАЛЬНОЙ СТЕПЕНИ МОЩНОСТИ В СПОРТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

РАБОТЫ СОСТАВЛЯЕТ

1) от 20 до 25 секунд 2) от 25 секунд до 3 - 5 минут 3) от 3 - 5 до 30 минут 4) свыше 30 минут

ПРИ СУБМАКСИМАЛЬНОЙ СТЕПЕНИ МОЩНОСТИ В СПОРТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

РАБОТЫ СОСТАВЛЯЕТ

1) от 20 до 25 секунд 2) от 25 секунд до 3-5 минут 3) от 3-5 до 30 минут 4) свыше 30 минут

ТЕСТЫ КУПЕРА ОПРЕДЕЛЯЮТ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА

1) силу 2) выносливость 3) гибкость 4) ловкость

ПРИ УТОМЛЕНИИ НАБЛЮДАЕТСЯ

1) значительное покраснение лица 2) небольшое покраснение

3) очень сильное покраснение 4) никаких видимых изменений

ПРИ БЕГЕ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ (60-100 м) ОБРАТИТЬ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ НА РАЗМИНКУ

- 1) передней поверхности бедра
- 2) голени
- 3) задней поверхности бедра
- 4) коленного сустава

ОПТИМАЛЬНЫЕ НОРМЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ (В НЕДЕЛЮ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ

УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

- 1) 4 - 6 часов
- 2) 7 - 9
- 3) 10 - 12

БЕГ НА 100 МЕТРОВ ЯВЛЯЕТСЯ ТЕСТОМ НА

- 1) общую выносливость
- 2) скоростно-силовую подготовленность
- 3) силовую подготовленность

БЕГ НА 2000 И 3000 МЕТРОВ ЯВЛЯЕТСЯ ТЕСТОМ НА

- 1) общую выносливость
- 2) силовую подготовленность
- 3) скоростно-силовую подготовленность

ОПТИМАЛЬНО ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

- 1) 1 - 2 раз в неделю
- 2) 3 - 4 раз в неделю
- 3) 5 раз в неделю
- 4) 6 раз в неделю

ОПТИМАЛЬНАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ДОЛЖНА

СОСТАВЛЯТЬ НЕ МЕНЕЕ :

- 1) 10 мин
- 2) 20 мин
- 3) 30 мин
- 4) 40 мин

В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ ВЫПОЛНЯЕТСЯ РАЗМИНКА

- 1) общая
- 2) специальная

НЕОБХОДИМАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ СНА У ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА

- 1) 6 - 7 часов
- 2) 7 - 8
- 3) 8 - 9
- 4) 9 - 10

РАЦИОНАЛЬНЫМ СЧИТАЕТСЯ СЛЕДУЮЩИЙ ПРИЕМ ПИЩИ

- 1) 2 - 3 раза в день
- 2) 3 - 4
- 3) 4 - 5
- 4) 5 - 6

ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ ВОДЫ В ПИТАНИИ ЧЕЛОВЕКА

- 1) рост и восстановление тканей в организме
- 2) облегчение процессов, происходящих в организме
- 3) лучшая усвояемость пищи организмом
- 4) контроль за процессами, происходящими в организме

ФУНКЦИИ КЛЕТЧАТКИ В ПИТАНИИ ЧЕЛОВЕКА

- 1) рост и восстановление тканей организма
- 2) лучшая усвояемость пищи организмом
- 3) контроль за процессами, происходящими в организме
- 4) облегчение процессов, происходящих в организме

ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ И БЕЛКОВ В ПИТАНИИ ЧЕЛОВЕКА

- 1) облегчение процессов, происходящих в организме
- 2) лучшая усвояемость пищи организмом
- 3) контроль за процессами, происходящими в организме

- 2) лучшая усвояемость пищи организмом
- 4) рост и восстановление тканей организма

ФУНКЦИИ БЕЛКОВ В ПИТАНИИ ЧЕЛОВЕКА

- 1) энергия для поддержания функциональной и физической активности организма
- 2) контроль за процессами, происходящими в организме
- 3) лучшая усвояемость пищи организмом
- 4) рост и восстановление тканей организма

ОСНОВАТЕЛЕМ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ ЯВЛЯЕТСЯ

- 1) лорд Килланен
- 2) Хуан Антонио Самаранч
- 3) Пьер де Кубертен

ОСНОВОПОЛОЖНИКОМ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЯВЛЯЕТСЯ

- 1) Сухомлинский
- 2) Матвеев
- 3) Лесгафт
- 4) Семашко

Однократные физические нагрузки :

- 1) уменьшают распад мышечных белков
- 3) приводят к гипертрофии мышц

2) увеличивают синтез белка в печени 4) вызывают угнетение синтеза белка

7.1. Основная литература:

Основная литература:

1. Физическая культура: курс лекций / В.М. Шулятьев. - М.: РУДН, 2009. - 279 с.
http://www.bibliorossica.com/book.html?currBookId=10406&search_query=
2. Физическая культура. Оздоровительная физическая культура студентов специальных медицинских групп: учебное пособие / М.Е. Погадаев, Ю.А. Поскрякова. - Уфа: Уфимская государственная академия экономики и сервиса. 2009. - 152 с.
http://www.bibliorossica.com/book.html?currBookId=8339&search_query=
3. Педагогика с методикой преподавания специальных дисциплин [электронный ресурс] : учеб. Пособие модульного типа / сост. И.В. Новгородцева. - 2-е изд., стереотип. - М.: ФЛИНТА, 2011. - 378с. - ISBN 978-5-9765-1280-1 <http://znaniyum.com/catalog.php?bookinfo=454525>

7.2. Дополнительная литература:

Дополнительная литература:

1. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности "Физическая культура" / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 6-е изд., стер. - Москва : Академия, 2008. - 478, [1] с.
2. Инфраструктура в индустрии спорта: хрестоматия: /сост. С.П. Голубничий. - М.: Изд. центр ЕАОИ, 2010 - 120 с. <http://www.bibliorossica.com/book.html?currBookId=6171>

7.3. Интернет-ресурсы:

Казанский (Приволжский) федеральный университет - <http://www.kpfu.ru>
Министерство образования и науки РФ - <http://old.mon.gov.ru>
Министерство спорта Российской Федерации - <http://minstm.gov.ru/>
Научная электронная библиотека - <http://elibrary.ru/>
Научная электронная библиотека - <http://www.bibliorossica.com/>

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Освоение дисциплины "Методика преподавания циклических видов спорта в высшем учебном заведении" 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.

Компьютерный класс, представляющий собой рабочее место преподавателя и не менее 15 рабочих мест студентов, включающих компьютерный стол, стул, персональный компьютер, лицензионное программное обеспечение. Каждый компьютер имеет широкополосный доступ в сеть Интернет. Все компьютеры подключены к корпоративной компьютерной сети КФУ и находятся в едином домене.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "БиблиоРоссика", доступ к которой предоставлен студентам. В ЭБС "БиблиоРоссика" представлены коллекции актуальной научной и учебной литературы по гуманитарным наукам, включающие в себя публикации ведущих российских издательств гуманитарной литературы, издания на английском языке ведущих американских и европейских издательств, а также редкие и малотиражные издания российских региональных вузов. ЭБС "БиблиоРоссика" обеспечивает широкий законный доступ к необходимым для образовательного процесса изданиям с использованием инновационных технологий и соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен студентам. 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, УМК, 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 профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань", доступ к которой предоставлен студентам. 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.

Проектор, экран на штативе.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 49.04.01 "Физическая культура" и магистерской программе Физическая культура в высшей школе .

Автор(ы):

Газизов Ф.Г. _____

Фазлеев Н.Ш. _____

"__" _____ 201__ г.

Рецензент(ы):

Абзалов Н.И. _____

"__" _____ 201__ г.