МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«САНКТ–ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ АЭРОКОСМИЧЕСКОГО ПРИБОРОСТРОЕНИЯ»

Кафедра №64

«УТВЕРЖДАЮ»
Руководитель направления
доц.,к.ю.н.,доц.
(должность, уч. степень, звание)
Е.И. Сергеева
(подпись)
«27» июня 2019г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»
(Название дисциплины)

Код направления	40.03.01
Наименование направления/ специальности	Юриспруденция
Наименование направленности	Гражданское право
Форма обучения	очная

Санкт-Петербург 2019г.

Лист согласования рабочей программы дисциплины

Программу составил(а)

Старший преподаватель _____ С.Н. Карпова

должность, уч. степень, звание подпись, дата 16.05.19 инициалы, фамилия

Программа одобрена на заседании кафедры № 64

«16» мая 2019 г, протокол № 10

Заведующий кафедрой № 64

д.п.н., доц. В.М. Башкин

должность, уч. степень, звание подпись, дата 16.05.19 инициалы, фамилия

Ответственный за ОП 40.03.01(02)

доц.,к.ю.н. А.Ю. Пиддубривная

должность, уч. степень, звание подпись, дата16.05.19 инициалы, фамилия

Заместитель директора института (декана факультета) № 9 по методической работе

доц.,к.ю.н.,доц. Е.И. Сергеева

должность, уч. степень, звание подпись, дата 16.05.19 инициалы, фамилия

Аннотация

Дисциплина «Физическая культура» входит в базовую часть образовательной программы подготовки обучающихся по направлению 40.03.01 «Юриспруденция» направленность «Гражданское право». Дисциплина реализуется кафедрой №64.

Дисциплина нацелена на формирование у выпускника

общекультурных компетенций:

ОК-8 «способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности».

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с изучением основных разделов предмета физической культуры в вузе: повышение уровня общей физической подготовленности студентов, комплексное развитие основных физических качеств, получение необходимых теоретических и практических умений и навыков.

Преподавание дисциплины предусматривает следующие формы организации учебного процесса: лекционные, практические и самостоятельные занятия.

Программой дисциплины предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль успеваемости, промежуточная аттестация в форме зачета.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 2 зачетных единицы, 72 часа.

Язык обучения по дисциплине «русский».

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

1.1. Цели преподавания дисциплины

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Цель ФВ достигается решением взаимосвязанных задач:
- оздоровительных и развивающих (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, достижение высокой работоспособности и др.);
- образовательных (приобретение необходимых знаний в области физической культуры);
- воспитательных (формирование потребности в занятиях, в физическом самосовершенствовании, развитие и совершенствование положительных качеств личности, ее морально-волевых, нравственных и эстетических начал)

1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОП

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями:
●**ОК-8** «способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности»:
- знать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- уметь использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- владеть методами физического воспитания, средствам укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
- иметь опыт применения методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина базируется на знаниях, ранее приобретенных обучающимися при изучении следующих дисциплин:

- Курс естествознания в средней школе
- Курс основы безопасности жизнедеятельности в средней школе

Знания, полученные при изучении материала данной дисциплины, имеют как самостоятельное значение, так и используются при изучении других дисциплин:
- Прикладная физическая культура (элективный модуль)

3. Объем дисциплины в ЗЕ/академ. Час

Данные об общем объеме дисциплины, трудоемкости отдельных видов учебной работы по дисциплине (и распределение этой трудоемкости по семестрам) представлены в таблице 1

Таблица 1 – Объем и трудоемкость дисциплины

Вид учебной работы	Всего	Трудоемкость по семестрам
		№1
1	2	3
Общая трудоемкость дисциплины, ЗЕ/(час)	2/ 72	2/ 72
Аудиторные занятия, всего час., ***В том числе***	34	34
лекции (Л), (час)	17	17
Практические/семинарские занятия (ПЗ), (час)	17	17
лабораторные работы (ЛР), (час)		
курсовой проект (работа) (КП, КР), (час)		
Экзамен, (час)		
Самостоятельная работа, всего	38	38
Вид промежуточного контроля: зачет, дифф. зачет, экзамен **(Зачет, Дифф. зач, Экз.)**	Зачет	Зачет

4. Содержание дисциплины

4.1. Распределение трудоемкости дисциплины по разделам и видам занятий

Разделы и темы дисциплины и их трудоемкость приведены в таблице 2.

Таблица 2. – Разделы, темы дисциплины и их трудоемкость

Разделы, темы дисциплины	Лекции (час)	ПЗ (СЗ) (час)	ЛР (час)	КП (час)	СРС (час)
Семестр 1					
Раздел 1. История развития физической культуры и спорта	**2**				**2**
Тема 1.1. История физической культуры и спорта	2				2
Раздел 2. Основы теории и методики физической культуры	**6**				**8**

Тема 2.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2				3
Тема 2.2. Развитие физических качеств	2				3
Тема 2.3. Профессинально-прикладная физическая культура	2				2
Раздел 3. Медико-биологические основы физической культуры	**9**				**9**
Тема 3.1. Биологические основы физической культуры	3				3
Тема 3.2. Здоровье и здоровый образ жизни	2				2
Тема 3.3. Основы самоконтроля студентов на занятиях физической культурой и спортом	2				2
Тема 3.4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2				2
Раздел 4. Определение уровня здоровья, физического развития и функционального состояния организма		**7**			**8**
Тема 4.1. Аантропометрические исследования.		2			2
Тема 4.2. Оценка функционального состояния студентов.		3			3
Тема 4.3. Оценка физической подготовленности студентов.		2			3
Раздел 5. Методика развития основных физических качеств		**10**			**11**
Тема 5.1. Средства и методы развития быстроты		2			2
Тема 5.2. Средства и методы развития силовых способностей		2			2
Тема 5.3. Средства и методы развития выносливости		2			3
Тема 5.4. Средства и методы развития гибкости		2			2
Тема 5.5. Средства и методы развития ловкости и координационных способностей		2			2
Итого в семестре:	**17**	**17**			**38**
Итого:	**17**	**17**	**0**	**0**	**38**

4.2. Содержание разделов и тем лекционных занятий

Содержание разделов и тем лекционных занятий приведено в таблице 3.

Таблица 3 - Содержание разделов и тем лекционных занятий

Номер раздела	Название и содержание разделов и тем лекционных занятий
1	**Тема 1.1. История физической культуры и спорта** История развития физических упражнений. Древние Олимпийские игры. Условия зарождения и формирования спорта. Зарождение современных Олимпийских игр. Современное состояние спорта в мире. Зарождение физической культуры и спорта в Российской Федерации. Великие спортсмены Российской Федерации.
2	**Тема 2.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов** Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Сущность и основные составляющие физической культуры. Определения и понятия физической культуры. Ценностная и деятельностная сферы физической культуры. Значение физической культуры в укреплении здоровья и повышения учебной работоспособности студентов Понятие спорта.
2	**Тема 2.2. Развитие физических качеств** Физические качества, их определение и характеристика. Основные задачи, которые решают физические качества. Методы и средства развития физических качеств в легкой атлетике. Особенности развития быстроты, ловкости, силы, координации и гибкости. Контроль за развитием физических качеств.
2	**Тема 2.3. Профессионально-прикладная физическая культура** Производственная физическая культура. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Организация, формы и средства ППФП студентов в ВУЗе. Контроль эффективности профессионально-прикладной физической подготовки студентов по специальности. Профессиограмма. Свойства и качества личности, имеющие существенное значение для успеха в работе. Прямой и косвенный (опосредованный) перенос развития физических качеств и двигательных навыков методом моделирования.
3	**Тема 3.1. Биологические основы физической культуры** Реабилитационная физическая культура. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические

	механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
3	**Тема 3.2. Здоровье и здоровый образ жизни** Здоровье — это главная ценность жизни, оно занимает самую высокую ступень в иерархии потребностей человека. Здоровье — один из важнейших компонентов человеческого счастья и одно из ведущих условий успешного социального и экономического развития. Реализация интеллектуального, нравственно-духовного, физического и репродуктивного потенциала возможна только в здоровом обществе.
3	**Тема 3.3. Основы самоконтроля студентов на занятиях физической культурой и спортом** Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей самоконтроля
3	**Тема 3.4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями** Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.

4.3. Практические (семинарские) занятия

Темы практических занятий и их трудоемкость приведены в таблице 4.

Таблица 4 – Практические занятия и их трудоемкость

№ п/п	Темы практических занятий	Формы практических занятий	Трудоемкость, (час)	№ раздела дисцип-лины
Семестр 1				
1.	Тема 4.1. Аантропометрические исследования.	Методико-практическое занятие	2	4
2.	Тема 4.2. Оценка функционального состояния	Методико-практическое занятие	3	4

	студентов.			
3.	Тема 4.3. Оценка физической подготовленности студентов.	Методико-практическое занятие	2	4
4.	Тема 5.1. Средства и методы развития быстроты	Методико-практическое занятие	2	5
5.	Тема 5.2. Средства и методы развития силовых способностей	Методико-практическое занятие	2	5
6.	Тема 5.3. Средства и методы развития выносливости	Методико-практическое занятие	2	5
7.	Тема 5.4. Средства и методы развития гибкости	Методико-практическое занятие	2	5
8.	Тема 5.5. Средства и методы развития ловкости и координационных способностей	Методико-практическое занятие	2	5
		Всего:	**17**	

4.4. Лабораторные занятия

Темы лабораторных занятий и их трудоемкость приведены в таблице 5.

Таблица 5 – Лабораторные занятия и их трудоемкость

№ п/п	Наименование лабораторных работ	Трудоемкость, (час)	№ раздела дисциплины
Учебным планом не предусмотрено			
	Всего:		

4.5. Курсовое проектирование (работа)

Учебным планом не предусмотрено

4.6. Самостоятельная работа обучающихся

Виды самостоятельной работы и ее трудоемкость приведены в таблице 6.

Таблица 6 Виды самостоятельной работы и ее трудоемкость

Вид самостоятельной работы	Всего, час	Семестр 1, час
1	2	3
Самостоятельная работа, всего	38	38
изучение теоретического материала дисциплины (ТО)	22	22
курсовое проектирование (КП, КР)		
расчетно-графические задания (РГЗ)		
выполнение реферата (Р)		
Подготовка к текущему контролю (ТК)	16	16
домашнее задание (ДЗ)		
контрольные работы заочников (КРЗ)		

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

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся указаны в п.п. 8-10.

6. Перечень основной и дополнительной литературы

6.1. Основная литература

Перечень основной литературы приведен в таблице 7.

Таблица 7 – Перечень основной литературы

Шифр	Библиографическая ссылка / URL адрес	Количество экземпляров в библиотеке (кроме электронных экземпляров)
	История Олимпийский игр. [Электронный ресурс] Е. Гик, Е.Гупало. - М.: Эксмо, 2014. – 350 с. https://fictionbook.ru/author/evgeniyi_yakovlevich_gik/istoriya_olimpiyiskih_igr/read_online.html	
	Энциклопедия спортивного питания. [Электронный ресурс] Тимко И.С.- М.: Твой Тренер, 2014. – 366 с. https://tvoytrener.com/kniga_tvoytrener5.php	
	Теоретические основы занятий физической культурой. [Электронный ресурс] Учебное пособие. Грицак Н.И.- Волгоград.: ВГТУ, 2015. – 66 с. http://files.lib.sfu-kras.ru/ebibl/1404/u_course.pdf	
Ч Ш 95	Физическая культура студента: учебное пособие / Е. Г. Шубин, А. А. Евгеньев, М. М. Матюнин ; С.-Петерб. гос. ун-т аэрокосм. приборостроения. - СПб. : Изд-во ГУАП, 2017. - 79 с.	20

Ч С 34	Самостоятельные занятия студентов для подготовки к сдаче норм комплекса ГТО: учебно-методическое пособие / В. С. Сидоренко, А. С. Сидоренко ; С.-Петерб. гос. ун-т аэрокосм. приборостроения. - СПб. : Изд-во ГУАП, 2016.-71с.	32

6.2. Дополнительная литература

Перечень дополнительной литературы приведен в таблице 8.

Таблица 8 – Перечень дополнительной литературы

Шифр	Библиографическая ссылка/ URL адрес	Количество экземпляров в библиотеке (кроме электронных экземпляров)
	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями. [Электронный ресурс] Учебное пособие. Воцко С.М.- Смоленск.: СКТ, 2014. – 50 с. http://zodorov.ru/samokontrole-zanimayus hihsya-fizicheskimi-uprajneniyami-i-spor.html	
	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом в развитии здорового образа жизни студентов [Электронный ресурс] Журбина А.Д., Перминов М.П., Антипас В.В.- М.: МГТУ ГА, 2015 - 40 с. http://storage.mstuca.ru/bitstream/123456789/8120/1/Binder1.pdf	
Ч С 34	Основы общей физической и специальной технической подготовленности студентов, занимающихся футболом [Текст] : учебно-методическое пособие / А. С. Сидоренко. - СПб. : Изд-во ГУАП, 2017. - 60 с.	37

7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети ИНТЕРНЕТ, необходимых для освоения дисциплины

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети ИНТЕРНЕТ, необходимых для освоения дисциплины приведен в таблице 9.

Таблица 9 – Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети ИНТЕРНЕТ, необходимых для освоения дисциплины

URL адрес	Наименование
http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc	Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту. /
http://rusathletics.com	Легкая атлетика России
http://gto.ru	Комплекс ГТО
http://www.studsport.ru	Российский студенческий спортивный союз.
http://news.sportbox.ru	Портал спортивных новостей.

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

8.1. Перечень программного обеспечения

Перечень используемого программного обеспечения представлен в таблице 10.

Таблица 10 – Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование
	Microsoft Windows (номер лицензии:62047569)
	Microsoft Office (номер лицензии:61351237)

8.2. Перечень информационно-справочных систем

Перечень используемых информационно-справочных систем представлен в таблице 11.

Таблица 11 – Перечень информационно-справочных систем

№ п/п	Наименование
	Справочно-правовая система «Консультант Плюс»
	ЭБС ZNANIUM
	ЭБС издательства ЛАНЬ

9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Состав материально-технической базы представлен в таблице 12.

Таблица 12 – Состав материально-технической базы

№ п/п	Наименование составной части материально-технической базы	Номер аудитории (при необходимости)
1	Учебная аудитории для проведения занятий лекционного типа – укомплектована специализированной (учебной) мебелью, набором демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями, обеспечивающими тематические иллюстрации, соответствующие рабочим учебным программам дисциплин (модулей).	12-07, 13-09, а12-01, а52-32, а52-18, а21-18
2	Спортивный зал с раздельными секциями по видам спорта(с инвентарным обеспечением) - 90/21 для проведения практических занятий - укомплектован специализированными техническими средствами и тренажерами, служащими для реализации учебной программы по физической культуре.	14-01
3	Спортивный зал (с инвентарным обеспечением) 29.70/15.87 для проведения практических занятий - укомплектован специализированными техническими средствами и тренажерами, служащими для реализации учебной программы по физической культуре.	13-10
4	Тренажерный зал (с инвентарным обеспечением) 20.10/6.45 для проведения практических занятий - укомплектован специализированными техническими средствами и тренажерами, служащими для реализации учебной программы по физической культуре.	12-25

5	Зал шейпинга (с инвентарным обеспечением) 9.1/6.45 для проведения практических занятий - укомплектован специализированными техническими средствами и тренажерами, служащими для реализации учебной программы по физической культуре.	10-05
6	Зал медицинской специальной группы. (с инвентарным обеспечением) 9.1/6.45 для проведения практических занятий - укомплектован специализированными техническими средствами и тренажерами, служащими для реализации учебной программы по физической культуре.	13-12
7	Зал медицинской специальной группы. (с инвентарным обеспечением) 8.5/3.5 для проведения практических занятий - укомплектован специализированными техническими средствами и тренажерами, служащими для реализации учебной программы по физической культуре.	14-14
8	Зал общей физической подготовки (с инвентарным обеспечением) 8.5/3.5 для проведения практических занятий - укомплектован специализированными техническими средствами и тренажерами, служащими для реализации учебной программы по физической культуре.	12-26

10. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

10.1. Состав фонда оценочных средств приведен в таблице 13

Таблица 13 - Состав фонда оценочных средств для промежуточной аттестации

Вид промежуточной аттестации	Примерный перечень оценочных средств
Зачет	Вопросы к зачету прилагаются в таблице 17 Тесты

10.2. Перечень компетенций, относящихся к дисциплине, и этапы их формирования в процессе освоения образовательной программы приведены в таблице 14.

Таблица 14 – Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Номер семестра	Этапы формирования компетенций по дисциплинам/практикам в процессе освоения ОП
ОК-8 «способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности»	
1	Физическая культура
2	Прикладная физическая культура (элективный модуль)
3	Прикладная физическая культура (элективный модуль)
4	Прикладная физическая культура (элективный модуль)
5	Прикладная физическая культура (элективный модуль)
6	Прикладная физическая культура (элективный модуль)

10.3. В качестве критериев оценки уровня сформированности (освоения) у обучающихся компетенций применяется шкала модульно–рейтинговой системы университета. В таблице 15 представлена 100–балльная и 4-балльная шкалы для оценки сформированности компетенций.

Таблица 15 –Критерии оценки уровня сформированности компетенций

Оценка компетенции		Характеристика сформированных компетенций
100-балльная шкала	4-балльная шкала	
$85 \le К \le 100$	«отлично» «зачтено»	- обучающийся глубоко и всесторонне усвоил программный материал; - уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает; - опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью направления; - умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи; - делает выводы и обобщения; - свободно владеет системой специализированных понятий.
$70 \le К \le 84$	«хорошо» «зачтено»	- обучающийся твердо усвоил программный материал, грамотно и по существу излагает его, опираясь на знания основной литературы; - не допускает существенных неточностей; - увязывает усвоенные знания с практической деятельностью направления; - аргументирует научные положения; - делает выводы и обобщения; - владеет системой специализированных понятий.
$55 \le К \le 69$	«удовлетво-рительно» «зачтено»	- обучающийся усвоил только основной программный материал, по существу излагает его, опираясь на знания только основной литературы; - допускает несущественные ошибки и неточности; - испытывает затруднения в практическом применении знаний направления; - слабо аргументирует научные положения; - затрудняется в формулировании выводов и обобщений; - частично владеет системой специализированных понятий.
$К \le 54$	«неудовлетворительно» «не зачтено»	- обучающийся не усвоил значительной части программного материала; - допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении проблем в конкретном направлении; - испытывает трудности в практическом применении знаний; - не может аргументировать научные положения; - не формулирует выводов и обобщений.

10.4. Типовые контрольные задания или иные материалы:

1. Вопросы (задачи) для экзамена (таблица 16)

Таблица 16 – Вопросы (задачи) для экзамена

№ п/п	Перечень вопросов (задач) для экзамена
	Учебным планом не предусмотрено

2. Вопросы (задачи) для зачета / дифференцированного зачета (таблица 17)

Таблица 17.1 – Вопросы (задачи) для зачета (теоретический курс)

№ п/п	Перечень вопросов (задач) для зачета / дифференцированного зачета
1	История развития физических упражнений на заре цивилизации и в средние века.
2	Древние Олимпийские игры.
3	Развития физических упражнений от эпохи возрождения до Нового времени.
4	Возрождение Олимпийского движения в конце 19 века.
5	Факторы, влияющие на зарождение и формирование спорта.
6	Современное Олимпийское движение.
7	Зарождение и развитие физической культуры и спорта в Российской Империи.
8	Физическая культура и спорт в Российской Федерации.
9	Физическая культура и спорт в СССР.
10	Понятие физической культуры.
11	Понятия физической подготовки и физической подготовленности.
12	Средства и методы физической культуры.
13	Функциональная подготовленность организма к физической нагрузке
14	Деятельностная и ценностная сфера физической культуры
15	Общая и специальная физическая подготовка
16	Нетрадиционные системы физических упражнений
17	Основные составляющие профессионально-прикладной физической культуры.
18	Производственная физическая культура, ее цель и задачи
19	Методические основы производственной физической культуры
20	Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры
21	Цели и задачи производственной гимнастики
22	Проведение физкультурной паузы и физкультурной минутки на производстве.
23	Методы повышения работоспособности и их классификация.
24	Методические принципы физического воспитания.
25	Основы и этапы обучения движениям.
26	Годичное планирование учебного процесса по физическому воспитанию
27	Общая и специальная физическая подготовка, Её цели и задачи.
28	Части учебного занятия по физической культуре.
29	Формы занятий физическими упражнениями.
30	Основные этапы проведения спортивной тренировки.
31	Особенности развития общей и специальной выносливости.
32	Особенности развития скоростных способностей.
33	Особенности развития силовых способностей.
34	Особенности развития гибкости.
35	Особенности развития ловкости и координации.
36	Комплексное развитие основных физических качеств.
37	Методы оценки основных физических качеств.
38	Возрастная периодизация онтогенеза человека.
39	Обмен веществ и энергии организма под действием физических нагрузок.
40	Строение и функции кровесносной системы человека
41	Строение и функции сердечно-сосудистой системы человека

42	Строение и функции дыхательной системы человека
43	Строение и функции опорно-двигательного аппарата человека
44	Строение и функции нервной системы человека
45	Строение и функции выделительной системы человека
46	Понятие здоровья
47	Факторы сохранения и укрепления здоровья
48	Система закаливания организма
49	Воздействие курения на организм
50	Воздействие алкоголя на организм
51	Воздействие наркотиков на организм
52	Физиологические показатели самоконтроля.
53	Понятие педагогического, врачебного контроля и самоконтроля.
54	Объективные показатели самоконтроля.
55	Субъективные показатели самоконтроля.
56	Антропометрические измерения.
57	Соматоскопические показатели.
58	Антропометрические индексы и стандарты.
59	Функциональные пробы.
60	Ведение дневника самоконтроля.

Таблица 17.2 – Вопросы (задачи) для зачета (методико-практический курс)

№ п/п	Перечень вопросов (задач) для зачета / дифференцированного зачета
1.	Проведение специальных силовых упражнений с набивными мячами.
2.	Проведение специальных парных упражнений на гибкость.
3.	Проведение специальных парных упражнений с гимнастическими палками.
4.	Проведение беговых и прыжковых упражнений.
5.	Проведение упражнений на развитие ловкости и координации.
6.	Проведение упражнений на развитие скоростно-силовых способностей.
7	Проведение специальных упражнений на гимнастической стенке.
8	Проведение специальных упражнений на гимнастических матах.
9	Проведение подготовительной части занятия.
10	Проведение подготовительной части занятия в парах.
11	Проведение основной части занятия.
12	Проведение основной части занятия в парах.
13	Проведение заключительной части занятия.
14	Проведения антропометрических измерений.
15	Расчет оптимальной массы тела.

16	Определение экскурсии грудной клетки.
17	Проведение динамометрии.
18	Проведение калиперометрии.
19	Проведение плантографии.
20	Методика проведения ортостатической пробы.
21	Методика проведения функциональной пробы Генчи.
22	Методика проведения функциональной пробы Штанге.
23	Методика проведения функциональной пробы на дозированную нагрузку.
24	Пульсометрия.
25	Определение артериального давление.
26	Определение функционального состояния по субъективным показателям самоконтроля.
27	Проведение Гарвардского степ-теста.
28	Проведение контрольных нормативов на определение основных физических качеств.
29	Структура ведения дневник самоконтроля.
30	Структура проведения самостоятельного занятия по физической культуре.

3. Темы и задание для выполнения курсовой работы / выполнения курсового проекта (таблица 18)

Таблица 18 – Примерный перечень тем для выполнения курсовой работы / выполнения курсового проекта

№ п/п	Примерный перечень тем для выполнения курсовой работы / выполнения курсового проекта
	Учебным планом не предусмотрено

4. Вопросы для проведения промежуточной аттестации при тестировании (таблица 19)

Таблица 19 – Примерный перечень вопросов для тестов

№ п/п	Примерный перечень вопросов для тестов
1	**«ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»** **1.Основной формой военно-физической подготовки феодалов были:** а) кулачные бои. б) танцы. в) рыцарские турниры. г) охотничьи состязания. **2.В каком году состоялись первые в истории Олимпийские игры?** а) 224 г. до н.э.

	б) 776 г. до н.э. в) 996 г. до н.э. г) 556 г. до н.э. **3.В какой стране зародился футбол?** а) Англия б) Греция в) Китай г) Америка **4.Кто возродил традицию проведения Олимпийских игр?** а) Иоаганн Генрих Песталоцци б) Джон Локк в) Пьер де Кубертен. г) Жан Жак Руссо **5.Как переводится олимпийский девиз: «Citius, altius, fortius»?** а) Быстрее, выше, сильнее б) Мир, дружба, спорт в) Выносливость, сила, быстрота г) Участие, победа, справедливость **6.Что из перечисленного НЕ относится к идеям олимпизма?** а) использование спорта и спортивной деятельности в борьбе за мир и мирное сосуществование. б) борьба с национализмом, космополитизмом, коммерциализацией и профессионализацией в спорте. в) гармоническое развитие личности. г) стремление публично доказать личностное превосходство над оппонентами. **7.Кто впервые ввёл систему физического воспитания на территории нашей страны?** а) Иван Грозный. б) Петр I.

	в) Ленин В. И. г) Екатерина II. **8.В какой период в Англии были популярны спортивные ставки?** а) Средневековье б) Возрождение в) Просвещение г) XX век **9.В каком году создали программу ГТО?** а) 1931 г. б) 1941 г. в) 1950 г. г) 1899 г. **10.В чем заключается одна из заслуг П.Ф. Лесгафта?** а) Он разработал деление спорта по видам б) Он создал специальное учебное заведение по подготовке преподавателей по физическому воспитанию в) Он участвовал в программе по возобновлению Олимпийских игр г) Он первым в России ввел практику спортивной медицины
2	**«Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.»** **1.Какими показателями характеризуется физическое развитие?** 1. Наследственностью, конституцией, антропометрическими показателями; 2. Росто-весовыми показателями; 3. Телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья; 4. Физической подготовленностью. **2.Физическими упражнениями принято называть ...** 1. многократное повторение двигательных действий; 2. движения, способствующие повышению работоспособности; 3. определенным образом организованные двигательные действия; 4. комплекс гимнастических упражнений.

	3.**Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение ...** 1. физической подготовленности человека к жизни; 2. подготовки к профессиональной деятельности. 3. восстановления организма после заболеваний, травм, переутомления. 4. подготовки к спортивной деятельности. 3.**Три группы задач, решаемых в процессе физического воспитания-** 1. Развивающие, коррекционные, специфические. 2. Воспитательные, оздоровительные, образовательные. 3. Общепедагогические, компенсаторные, гигиенические. 4. Развивающие, оздоровительные, гигиенические. 4.Какие задачи умственного развития обучающихся решаются в процессе физического воспитания? 1. Расширение и углубление специальных знаний в сфере физической культуры. 2. Обогащение специальными знаниями, относящимися к сфере физической культуры и спорта; развитие познавательных и творческих способностей. 3. Содействие творческим проявлениям личности, в том числе в самопознании и самовоспитании, средствами физической культуры и спорта. 4. Формирование осмысленного отношения к занятиям физической культурой. 5.**Что входит в содержание интеллектуальных ценностей физической культуры?** 1. Знание о методах и средствах развития физического потенциала человека; 2. Комплекс методических руководств, практических рекомендаций, пособий; 3. Способность к рациональной организации времени, собранность; 4. Развитие мышления, логики. 6.**Что понимается под мобилизационными ценностями физической культуры?** 1. Все то, что наработано специалистами для обеспечения процесса физической и спортивной подготовки занимающихся; 2. Личные достижения в двигательной подготовленности человека; 3. Способность к рациональной организации времени, внутренняя дисциплина, собранность, быстрота оценки ситуации и принятия решения, настойчивость; 4. Развитие потребности в физическом совершенствовании. 7.**Что относится к средствам физического воспитания?** 1. Подвижные игры, гимнастика, спортивные игры, туризм, плавание, лыжная подготовка; 2. Соблюдение санитарно-гигиенических норм, режима дня, питания,

	отдыха, личная гигиена; 3. Физические упражнения, естественные силы природы и гигиенические факторы; 4. Солнце, воздух, вода. 8.В каких направлениях проявляется базовая физическая культура? 1. Физическая культура в дошкольных учреждениях и общеобразовательных учреждениях начального, общего и среднего образования; 2. Физическая культура в учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования; 3. Физическая культура, представленная как учебный предмет в системе образования и воспитания; физическая культура взрослого населения; 4. Физическая культура, как самостоятельный вид занятий. **9.В чем заключается основная цель массового спорта?** 1. Достижение максимально высоких спортивных результатов; 2. Восстановление физической работоспособности; **3.** Повышение и сохранение общей физической подготовленности**;** 4. Увеличение количества занимающихся спортом.
3	**«РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ»** **1.К основным физическим качествам относятся:** 1. сила, выносливость, прыгучесть, подвижность, гибкость. 2. выносливость, терпеливость, целеустремлённость, смелость. 3. сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. 4. гибкость, артистичность, упорство в достижении своей цели, вера в свои силы. **2.Дайте определение физического качества «быстрота»** 1. Способность человека в определённых условиях мгновенно реагировать на тот или иной раздражитель и совершать нужные действия с минимальной затратой времени или способность человека совершать двигательные действия с минимальной для данных условий затратой времени. 2. Возможность спортсмена пробегать дистанцию с максимальной частотой движений. 3. Скорость реакции нервной системы на внешний раздражитель. 4.Умение

	выполнять заданное упражнение быстро и вовремя. **3. Дайте определение соревновательному методу развития физического качества «быстрота»** 1. Способность человека в определённых условиях мгновенно реагировать на тот или иной раздражитель и совершать нужные действия с минимальной затратой времени или способность человека совершать двигательные действия с минимальной для данных условий затратой времени. 2. Возможность спортсмена пробегать дистанцию с максимальной частотой движений. 3. Скорость реакции нервной системы на внешний раздражитель. 4. Умение выполнять заданное упражнение быстро и вовремя. **4. Дайте определение физического качества сила** 1. Возможность переносить тяжести и преодолевать препятствия. 2. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или препятствовать этому сопротивлению посредством напряжения мышц. 3. Способность перемещать тяжёлые предметы на значительные расстояния. 4. Возможность оказать сопротивление в экстренных случаях. **5. Дайте определение физического качества «выносливость»** 1. Способность организма переносить сложные климатические условия без снижения уровня работоспособности. 2. Возможность поддерживать двигательную активность в течении определённого промежутка времени. 3. Способность организма совершать продолжительную работу без снижения эффективности или способность организма противостоять утомлению в процессе мышечной деятельности. 4. Умение пробегать длинные дистанции за минимальное время. **6. Дайте определение физического качества «гибкость»** 1. Способность выполнять движения с большой амплитудой. 2. Возможность преодолевать препятствия с максимальным размахом. 3. Умение выполнять физические упражнения чётко и амплитудно. 4. Умение пробегать дистанцию максимально широким шагом. **7. Дайте определение качества «ловкость»**

	1. Умение быстро реагировать на изменяющиеся условия внешней среды. 2. Возможность выполнять физические упражнения с оптимальной амплитудой движений. 3. Способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную активность исходя из требований внезапно меняющейся обстановки. 4. Быстрое разучивание новых движений и выполнение их с максимальной точностью. **8.Особенности развития ловкости и координации** 1. Умение быстро выполнять упражнения и координировать действия товарищей по команде. 2. Умение быстро реагировать на изменение ситуации в спортзале. 3. Систематическое разучивание новых усложнённых движений и применение упражнений, требующих мгновенной перестройки двигательной деятельности (единоборства, спортивные игры). Упражнения должны быть сложными, нетрадиционными, отличаться новизной, возможностью и неожиданностью решения двигательных задач. 4. Умение выполнять задания по команде тренера. **9.Что представляет собой круговой метод тренировки?** 1. Выполнение специально подобранного упражнения по кругу. 2. Последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы. 3. Последовательное пробегание дистанции по кругу. 4. Выполнение комплекса упражнений группой занимающихся, используя построение по кругу. **10.Каким прибором определяют величину максимальной статической силы основных мышечных групп?** 1. Динамометр 2. Термометр 3. Манометр 4. Спидометр
4	**«ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

	1) На сколько видов подразделяется физическая культура? 1. 2 2. 5 3. 3 4. 8 **2) Что такое Производственная физическая культура (ПФК)?** 1. способствование укреплению здоровья и повышению эффективности труда средствами Физической культуры. 2. Перенапряжение от тяжелой физической работы. 3. система методически обоснованных физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности. 4. подготовить организм человека к оптимальному включению в профессиональную деятельность; **3) Что относится к неблагоприятным факторам труда?** 1. Ограничение количества и объема движений. 2. Психофизиологические 3. социально-психологические 4. организационно-экономические. **4) На сколько видов подразделяется производственная гимнастика?** 1. 6 2. 5 3. 3 4. 4 **5) В какое время дня рекомендуется проводить водную гимнастику?** 1. Вечером, перед сном 2. В начале рабочего дня 3. В середине рабочего дня 4. В конце рабочего дня **6) Сколько задач преследует ППФП?**

	1. 1 2. 2 3. 3 4. 4 **7) К какому виду деятельности относится эмоциональное состояние?** 1. Духовная 2. Трудовая 3. Материальная 4. Творчество **8)К чему относится оптимизация режима труда и отдыха?** 1. Основные меры по снижению физической тяжести труда 2. Преодолению или снижению нервно - психической напряженности 3. Методы повышения работоспособности 4. К внешним объективным признакам утомления **9) Дайте определение аэрации?** 1. величина выработки, время, затрачиваемое на отдельные операции, качество работы 2. наличие риска, опасностей в работе 3. интенсивная вентиляция, при которой под влиянием разности удельных весов наружного и внутреннего воздуха и воздействием ветра на стены и кровлю удачно создается управляемый и регулируемый воздухообмен через открывающие фрамуги и створки окон. 4. это те факторы, воздействие которых может вызывать у человека соответствующее отношение к условиям труда с точки зрения художественного восприятия окружающей среды (имеется в виду использование цвета, формы, музыки в трудовой деятельности человека). **10) Наиболее подходящие упражнения для утренней гимнастики?** 1. Различные виды ходьбы 2. Плаванье

	3. Растяжка 4. Силовые упражнения
5	**«БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»** **1. Сколько процентов белков входит в состав скелетных мышц?** 1 10% 2 20% 3 30% 4 50% **2. Что является основным источником энергии для организма?** 1белки 2 жиры 3углеводы 4 аминокислоты **3. Незаменимые биологически активные вещества, представляющие собой низкомолекулярные соединения различной химической природы, которые являются биокатализаторами обменных процессов в организме и, как правило, не откладываются в организме, это?** 1 микроэлементы 2 аминокислоты 3 витамины 4 все варианты **4. Какие мышечные волокна двигательной единицы более устойчивы к утомлению?** 1 белые 2 красные 3 серые 4 жёлтые **5. В результате окисления какого элемента происходит энергообеспечение работы большой мощности с предельным запросом и потреблением кислорода**

	(до 30 мин)? 1 углеводы 2 жиры 3 белки 4)нет правильного варианта **6. Какой тип формы сокращения мышц соответствует естественным движениям в реальных условиях деятельности мышц?** 1 изометрический 2 ауксотонический 3 изотонический 4 нет правильного ответа **7. Что входит во внутреннюю среду организма?** 1) тканевая жидкость 2 лимфа 3 кровь 4 всё перечисленное **8. Сколько процентов воды должно содержаться в теле человека?** 1 70% 2 50% 3 40% 4 60% **9. В какой период в основном заканчивается процесс роста и формирования организма, и все основные размерные признаки достигают дефинитивной (окончательной) величины?** 1ювенильный 2 юношеский 3 пубертатный 4 первый зрелый **10. Основным пластическим материалом, из которого построены клетки всех тканей организма являются:**

	1жиры 2белки 3 углеводы 4 нет правильного варианта
6	**«ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»** **1.Здоровый образ жизни – это** 1. Занятия физической культурой 2. Перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья 3. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья 4. Лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий **2. Образование раковых опухолей у курильщиков вызывает** 1. радиоактивные вещества 2. никотин 3. эфирные масла 4. цианистый водород **3. Что такое рациональное питание?** 1. питание, распределенное по времени принятия пищи 2. питание с учетом потребностей организма 3. питание набором определенных продуктов 4. питание с определенным соотношением питательных веществ **4. Что такое витамины?** 1. Органические химические соединения, необходимые для синтеза белков-ферментов. 2. Неорганические химические соединения, необходимые для работы организма. 3. Органические химические соединения, являющиеся ферментами. 4. Органические химические соединения, содержащиеся в продуктах

	питания. **5. Что такое двигательная активность?** 1. Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие 2. Выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности 3. Занятие физической культурой и спортом 4. Количество движений, необходимых для работы организма **6. Что такое закаливание?** 1. Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм 2. Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам 3. Перечень процедур для воздействия на организм холода 4. Купание в зимнее время **7. Что такое личная гигиена?** 1. Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний 2. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья 3. Правила ухода за телом ,кожей, зубами 4. Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний **8. Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека?** 1. биологические 2. окружающая среда 3. служба здоровья 4. индивидуальный образ жизни **9. В какое время суток работоспособность человека наиболее низкая?** 1. с 17 до 21 2. с 21 до 1 3. с 1 до 5

	4. с 5 до 9 **10. Здоровье – это состояние полного…** 1. физического благополучия 2. духовного благополучия 3. социального благополучия 4. все ответы верны
7	**«ОСНОВЫ САМОКОНТРОЛЯ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ»** **1. Пульс - это ...** 1. ... колебания стенки сосудов под действием нервных импульсов, идущих из левого полушария головного мозга. 2. ... колебания стенки сосудов под действием нервных импульсов, идущих из правого полушария головного мозга. 3. ... периодическое толчкообразное колебание стенок артерий, вызываемое проходом воздуха лёгочные альвеолы. 4. ... периодическое толчкообразное колебание стенок артерий, вызываемое током крови, выбрасываемой сердцем в аорту при каждом его сокращении. 2. **При выполнении ортостатической пробы испытуемый должен...** 1. ... лежать, затем сесть. 2. ... лежать, затем вставть. 3. ... сидеть, затем встать. 4. ... сидеть, затем лечь. **3. Вес человека 89 кг при росте 1,85 м говорит о том, что у него ...** 1. ... вес тела находится в норме. 2. ... выраженный дефицит массы тела. 3. ... избыточная масса тела, стадия предожирения. 4. ... ожирение первой степени. **4. Согласно данным пробы Генчи отличным результатом считается длительность времени задержки дыхания более ...** 1. ... 30 секунд. 2. ... 40 секунд. 3. ... 50 секунд. *4.* ... 60 секунд. 5. **Пропорциональность грудной клетки оценивается с помощью индекса...** 1. ... Пирке.

	2. ... Пинье. 3. ... Ромберга. 4. ... Эрисмана. **6. Самый редкий пульс наблюдается у человека, находящегося** в ... 1. ... положении лёжа. 2. ... положении сидя. 3. ... положении стоя. 4. ... состоянии алкогольного опьянения. **7. Жизненная емкость легких определяется с помощью ...** 1. Индекса Эрисмана 2. Каллипера 3. Спирометра 4. Тахометра **8. Площадь опоры стопы = 53% говорит о том, стопа...** 1. Полая 2. Нормальная 3. Уплощенная 4. Плоская **9. Выделяют три основных типа телосложения ...** 1. ... астенический, нормостенический, гиперстенический. 2. ... диаморфный, мезоморфный, мегаморфный. 3. ... мелкокостный, нормальный, твёрдокостный. 4. ... худой, пропорциональный, пухлый. **10. Проба на дозированную нагрузку состоит в выполнении испытуемым ...** 1. ... 20 приседаний за 30 секунд. 2. ... задержки дыхания на 45 секунд. 3. ... прыжков на скакалке в течение 1 минуты. 4. ... упражнений на брюшной пресс в течение 30 секунд.
8	**«Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениям»** **1.ОПТИМАЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ЭТО…** 1. это двигательная активность, способствующая поддержанию крепкого

	здоровья и высокой работоспособности человека, с учетом его возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности 2. это потенциальная возможность человека выполнять целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени. 3. это сопряженная характеристика изменений психических и физиологических функций организма под влиянием определенной трудовой деятельности 4. это сочетание двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, совместно с организованными или самостоятельными физическими упражнениями **2.ДЛЯ ЗДОРОВЫХ СТУДЕНТОВ НАИБОЛЕЕ ОПТИМАЛЬНЫЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ ДАЮТ НАГРУЗКИ В РЕЖИМЕ** 1. 2 РАЗА В НЕДЕЛЮ ПО 45мин. ЧСС 140-160 УД/МИН 2. 4 РАЗА В НЕДЕЛЮ ПО 60 мин. ЧСС 150-170 УД/МИН 3. 3 РАЗА В НЕДЕЛЮ ПО1-1,5 ч. ЧСС 130-150 УД/МИН 4. 6 РАЗ В НЕДЕЛЮ ПО 1,5 ч. ЧСС 110-130 УД/МИН **3.ФОРМЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ** 1. урок, внеурочные занятия, занятия в секциях по виду спорта 2. ходьба, бег, плавание, лыжные гонки, футбол 3. Утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение дня, самостоятельные тренировочные занятия 4. турпоходы, сплавы по рекам, велопоходы, спортивное ориентирование **4. СТУДЕНТАМ С НИЗКИМ УРОВНЕМ ЗДОРОВЬЯ РЕКОМЕНДОВАНЫ…** 1. Занятия избранным видом спорта 2. Занятия с профессиональной направленностью 3. Занятия общей физической подготовкой 4. Занятия оздоровительной направленности **5. КТО БЫСРТЕЕ ТЕРЯЕТ СОСТОЯНИЕ ТРЕНИРОВАННОСТИ ПРИ ПРЕКРАЩЕНИИ ТРЕНИРОВОК…** 1. мужчины

	2. женщины 3. пенсионеры 4. дети **6. ОБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ НАГРУЗКИ…** 1. аппетит, качество сна, вес 2. чсс, вес тела, тренировочные объемы, результаты тестов и др. 3. желание тренироваться, настроение 4. успеваемость, количество пропусков занятий **7. ФАКТОРЫ ДОЗИРОВАНИЯ НАГРУЗКИ…** 1. количество повторений, амплитуда движений, темп выполнения, степень сложности, напряжение, мощьность, отдых 2. физиологическое состояние, физическая подготовленность, уровень здоровья 3. уровень технической подготовленности, психологической готовности, тактическая подготовленность 4. уровень развития двигательных умений и навыков, уровень функциональной подготовленности **8. ЗОНЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК ПО ЧСС…** 1. вводная, подготовительная, основная, заключительная 2. компенсаторная, аэробная, смешанная, анаэробная 3. всасывательная, тренировочная, компенсаторная, расслабляющая 4. подводящая, умеренная, субкомпенсаторная, зоня снижения **9. ЗАВИСИМОСТЬ МАКСИМАЛЬНОЙ ЧСС МОЖНО ОПРЕДЕЛИТЬ ПО ФОРМУЛЕ…** 1. чсс (максимальная) = 200 + возраст (в годах) 2. чсс (после нагрузки) = 220 х возраст (в месяцах) 3. чсс (максимальная) = 160 + возраст (в годах) 4. чсс (максимальная) = 220 - возраст (в годах) **10.ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ РАСТЯЖЕНИИ…** 1. Согреть и быстро растереть, выполнить массажные приемы для

	расслабления 2. Покой, приподнятое положение поврежденной области, холод, тугая повязка, фиксация 3. Наложить шину на поврежденный сегмент, туго перевязать, согреть 4. Фиксация, введение обезболивающих средств, наложение холода

5. Контрольные и практические задачи / задания по дисциплине (таблица 20)

Таблица 20 – Примерный перечень контрольных и практических задач / заданий

№ п/п	Примерный перечень контрольных и практических задач / заданий
	Учебным планом не предусмотрено.

10.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и / или опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, содержатся в Положениях «О текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации студентов ГУАП, обучающихся по программам высшего образования» и «О модульно-рейтинговой системе оценки качества учебной работы студентов в ГУАП».

11. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Целью преподавания физической культуры является формирование физической культуры студента и способности реализовать ее в социально-профессиональной, физкультурно-спортивной деятельности и в семье.

Процесс занятий физической культурой предусматривает решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- воспитание потребности в физическом самосовершенствовании и здоровом образе жизни;
- формирование системы теоретических знаний и практических умений в области физической культуры;
- обеспечение необходимого уровня профессиональной готовности будущих специалистов, включающей физическую подготовленность, тренированность, работоспособность, развитие профессионально значимых физических качеств и психомоторных способностей;
- полноценное использование средств физической культуры для профилактики заболеваний, сохранения и укрепления здоровья, овладение умениями по самоконтролю в процессе физкультурно-спортивных знаний.

Занятия проводятся в виде лекционного курса и методико-практических занятий.

Методические указания для обучающихся по освоению лекционного материала

Основное назначение лекционного материала – логически стройное, системное, глубокое и ясное изложение учебного материала. В учебном процессе лекция выполняет методологическую, организационную и информационную функции.

В теоретическом разделе лекционного курса по физической культуре, особенное внимание уделяется таким основным проблемам, как история и развитие физической культуры и спорта, олимпийское движение, определения и понятия физической культуры, профессиональная деятельность и профессионально-прикладная физическая подготовка студентов; методические основы спортивной тренировки и самостоятельных занятий физическими упражнениями**;** развитие физических качеств, биологические основы физической культуры, основы контроля и самоконтроля, понятия здоровья и здорового образа жизни.

Планируемые результаты при освоении обучающимся лекционного материала:

- получение точного понимания, методов, проблем физической культуры;
- формирование современного и целостного представления о физической культуре как науке, содержание которой составляют теория и практика системных исследований физкультуры; получение опыта творческой работы совместно с преподавателем;
- развитие профессионально–деловых качеств, самостоятельного творческого мышления, интереса к практическому материалу и самоподготовке;
- овладение культурой мышления и навыками грамотного конспектирования, способностью выделять главные идеи, определения и положения, определяющие содержание лекции, приходить к конкретным выводам, повторять их в различных формулировках.

Лекционный материал по физической культуре сопровождается мультимедийными презентациями по всем темам дисциплины.

Структура предоставления лекционного материала:

- в устной форме, с демонстрацией отдельных фото и видео материалов посредством презентаций Power Point;
- в форме открытой дискуссии при обсуждении вопросов, освещаемых в лекциях;

Методические указания для обучающихся по прохождению практических занятий

Практическое занятие является одной из основных форм организации учебного процесса, заключающееся в выполнении обучающимися под руководством преподавателя комплекса учебных заданий с целью усвоения научно-теоретических основ учебной дисциплины, приобретения умений и навыков, опыта творческой деятельности.

Целью практического занятия для обучающегося является привитие обучающемся умений и навыков практической деятельности по изучаемой дисциплине.

Планируемые результаты при освоении обучающемся практических занятий:

– закрепление, углубление, расширение и детализация знаний при решении конкретных задач;

– развитие познавательных способностей, самостоятельности мышления, творческой активности;

– овладение новыми методами и методиками изучения конкретной учебной дисциплины;

– выработка способности логического осмысления полученных знаний для выполнения заданий;

– обеспечение рационального сочетания коллективной и индивидуальной форм обучения.

Функции практических занятий:

– познавательная;

– развивающая;

– воспитательная.

По характеру выполняемых обучающимся заданий по практическим занятиям подразделяются на:

– ознакомительные, проводимые с целью закрепления и конкретизации изученного теоретического материала;

– аналитические, ставящие своей целью получение новой информации на основе формализованных методов;

– творческие, связанные с получением новой информации путем самостоятельно выбранных подходов к решению задач.

Формы организации практических занятий определяются в соответствии со специфическими особенностями учебной дисциплины и целями обучения

Методика проведения практического занятия может быть различной, при этом важно достижение общей цели дисциплины.

Требования к проведению практических занятий

Учебный процесс по программе «Физическая Культура» проводится в виде методико–практических занятий. Со студентами на практических занятиях отрабатываются основы методики тренировки согласно программы.

Завершающим этапом обучения служит контрольное занятие студентов по методической подготовленности (самостоятельное проведение занятия) по физической подготовленности.

Методические указания для обучающихся по прохождению самостоятельной работы

В процессе выполнения самостоятельной работы по тематике курса Физическая культура у студентов формируются навыки самоподготовки, которые позволяют им развивать умения и навыки в усвоении и систематизации приобретаемых знаний по физической культуре, обеспечивают высокий уровень успеваемости, способствуют дальнейшему повышению уровня профессионализма. Порядок и трудоемкость освоения тем курса студентами в рамках самостоятельной работы обозначены в таблице 2 данной РПД. Виды самостоятельной работы студентов (изучение теоретического материала физической культуры) и их трудоёмкость обозначены в таблице 6 данной РПД.

В качестве самостоятельной учебно-исследовательской работы студенты, показавшие высокий уровень владения материалом по дисциплине, выступают с докладом на тему физической культуры и спорта секции ежегодной (апрельской) студенческой конференции ГУАП. Лучшие доклады студентов публикуются в виде статей в научном сборнике конференции.

Методические указания для обучающихся по прохождению промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация обучающихся предусматривает оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине. Она включает в себя: зачет – это форма

оценки знаний, полученных обучающимся в ходе изучения учебной дисциплины в целом или промежуточная (по окончании семестра) оценка знаний обучающимся по отдельным разделам дисциплины с аттестационной оценкой «зачтено» или «не зачтено».

Система оценок при проведении промежуточной аттестации осуществляется в соответствии с требованиями Положений «О текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации студентов ГУАП, обучающихся по программы высшего образования.

Критерии оценки текущего контроля при тестировании, устного ответа и выполнении практического задания.

Оценочные средства (формы текущего и промежуточного контроля)	**Показатели оценки**	**Критерии оценки**
Тестирование	Процент правильных ответов на вопросы теста.	91 - 100% – «отлично». 75 - 90% –«хорошо»; 50 - 75% – «удовлетворительно» Менее 50% – «неудовлетворительно»;
Устный ответ	-Полнота ответа, -владение терминологией, -использование современных материалов, -умение отстаивать и формулировать личные выводы	Выполнение всех требований – «отлично» Не выполнение 1требования - «хорошо» Не выполнение 2 требований - «удовлетворительно» Не выполнение 3 требований - «неудовлетворительно»
Практическое задание	Знание методик, Владение терминологией, Способность самостоятельного использования методик Способность самостоятельного исполь-зования средств ФК, Владение самоконтролем при занятиях ФУ	Выполнение требований - «отлично» Не выполнение 1 требования - »хорошо» Не выполнение 2требований - »удовлетворительно» Не выполнение 3 требований - «неудовлетворительно»

Лист внесения изменений в рабочую программу дисциплины

Дата внесения изменений и дополнений. Подпись внесшего изменения	Содержание изменений и дополнений	Дата и № протокола заседания кафедры	Подпись зав. кафедрой