Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ КемГУ
Дата и время: 2025-04-23 00:00:00
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Кемеровский государственный университет»
Новокузнецкий институт (филиал)

Факультет физической культуры, естествознания и природопользования
Кафедра физической культуры и спорта

Дьячков Виктор Алексеевич

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ПОДГОТОВКА БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Методические указания по изучению дисциплины
по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
(профиль «Физическая культура»)

Новокузнецк

2020

Дьячков В.А.

Профессионально-прикладная подготовка будущего учителя физической культуры: метод. указ. по изучению дисциплины по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура» (прикладной бакалавриат) / В.А. Дьячков ; Новокузнецк, ин-т (фил.) Кемеров. гос. ун-та. – Новокузнецк: НФИ КемГУ, 2020. – 10 с. - Текст: непосредственный.

В настоящих методических указаниях для студентов представлена информация, позволяющая упорядочить и существенно облегчить подготовку студентов к сдаче зачетных требований.

Рекомендовано
На заседании кафедры ФКС
протокол №3 от 28.11.2019
Зав.кафедрой
Артемьев А.А.

В.А. Дьячков, 2020
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет», Новокузнецкий институт (филиал), 2020

Текст представлен в авторской редакции

Содержание

1.Цели дисциплины 4
2.Разделы дисциплины 5
3. Содержание дисциплины 5
4. Рекомендуемая литература и электронные источники 5
4.Тестовые задания 6
6. Тематика рефератов 6
7. Вопросы к зачету 10

1. Цель и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины «Профессионально-прикладная подготовка учителя физической культуры» являются формирование у обучающегося физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности, а также формирование систематизированных знаний в области прикладной физической культуры.

Задачи:

1. Понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
2. Знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
3. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
4. Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
5. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
6. Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Разделы дисциплины

1. Профессионально-прикладная подготовка учителя физической культуры

3. Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание
1	Профессионально-прикладная подготовка учителя физической культуры	Профессионально-прикладное направление в системе физического воспитания в РФ. Физическая культура в профессиональной деятельности. Использование средств физической культуры для оптимизации.

4. Рекомендуемая литература и электронные источники

1. Физическая культура и физическая подготовка [Текст] : учебник / под редакцией В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. - Москва : Юнити-Дана, 2011. - 431 с.

2. Сударчикова, Л. Г. Введение в основы педагогического мастерства [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л. Г. Сударчикова ; науч. ред. Е. Кузьмина. - 3-е изд., стер. - Электронные текстовые данные. – Москва : Флинта, 2014. - 377 с. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363750

3. Костихина, Н. М. Акмеологические аспекты профессионально-педагогической деятельности специалиста по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н. М. Костихина, О. Р. Кривошеева, О. М. Чусовитина ; Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Электронные текстовые данные. - Омск : СибГУФК, 2010. - 276 с. - Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274509

1. Тестовые задания

1. Часть общей культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни понимается как:

а) физическая культура;

б) физкультурное образование;

в) физическое развитие;

г) физическое воспитание.

2. Дайте определение понятия «спорт»:

а) спорт - это то же, что и физическая культура;

б) спорт – это составная часть физической культуры, имеющая соревновательный характер и предварительную подготовку к ней;

в) спорт – это соревновательная деятельность, непосредственно направленная к высшим достижениям в данной деятельности;

г) спорт – это одна из форм рекреации (развлечение, отдых).

3. Физическая культура в вузе подразделяется на занятия в следующих группах:

а) специальная, основная, подготовительная, теоретическая;

б) основная, подготовительная, специальная медицинская;

в) подготовительная, основная, теоретическая;

г) специальная медицинская, теоретическая, контрольная.

4. Под физическим развитием понимается:

а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;

б) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;

в) процесс совершенствования физических качеств с помощью физических упражнений;

г) уровень развития двигательных качеств, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

5. Виды, типы, способы жизнедеятельности человека, укрепляющие адаптивные возможности его организма, способствующие выполнению им социальных функций для достаточно активного долголетия представляют:

а) образ жизни человека;

б) здоровье;

в) социальное здоровье;

г) здоровый образ жизни.

6. К экзогенным факторам относятся:

а) пол, возраст, генетика, климатические условия, быт, учеба;

б) биосистема местности, климатические условия, воспитание, быт;

в) биосистема местности, климатические условия, возрастные особенности.

г) строение и формирование органов и систем, их взаимодействие, пол, быт.

7. МПК – это показатель:

а) уровня здоровья;

б) максимального потребления кислорода;

в) воздействия физической нагрузки на организм;

г) распределения нагрузки по физическим качествам.

8. Отличительным признаком навыка является:

а) нарушение техники под влиянием сбивающих факторов;

б) растянутость действия во времени;

в) направленность сознания на реализацию цели действия;

г) автоматизм действия.

9. К физическим качествам относятся:

а) гибкость, ловкость, воля, сила, выносливость;

б) ловкость, выносливость, координация, смелость, решительность;

в) целеустремленность, исполнительность, ответственность, воля;

г) сила, ловкость, гибкость, выносливость, быстрота.

10. Хроническое утомление – это

а) функциональное состояние организма, которое характеризуется сохранением к началу очередного рабочего цикла объективных и субъективных признаков утомления от предыдущей работы, для ликвидации которых необходим отдых;

б) функциональное состояние организма, при котором изменяются некоторые его функции, но работоспособность еще остается на прежнем уровне;

в) функциональное состояние организма, вызванное умственной или физической работой, при котором могут наблюдаться временное снижение работоспособности, изменение функций организма и появление субъективного ощущения усталости.

г) функциональное состояние организма, при котором отмечается постоянное ощущение усталости, вялости, нарушение сна и аппетита и др.

11. В каком понятии отражена взаимосвязь между образом жизни и здоровьем?

а) «Качество жизни».

б) «Здоровый образ жизни».

в) «Стиль жизни».

12. Назовите элементы здорового образа жизни (ЗОЖ).

а) Всё перечисленное.

б) Двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена.

в) Рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений в коллективе.

13. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей.

а) Малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы.

б) Нарушения в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение.

в) Всё перечисленное.

14. Какова роль естественных основ знаний?

а) С их помощью формируется представление о методике физической подготовки, обучении двигательным действиям.

б) Естественные знания включают сведения об особенностях биологического развития организма, об основах биомеханики движений, о работоспособности.

в) На их основе закладываются знания по истории зарождения Олимпийских игр и олимпийском движении.

15. Какова конечная цель приобретения знаний по физической культуре?

а) Применение их на практике.

б) Успешная государственная аттестация.

в) Повышение профессиональной компетентности.

6. Тематика рефератов

1. Физическая культура и спорт в жизни крупных ученых.
2. Физическая культура и спорт в жизни выдающихся политических деятелей.
3. Понятие «здоровый образ жизни», его содержание.
4. Влияние образа жизни на здоровье человека.
5. Физическая культура в борьбе с вредными привычками.
6. Прикладная физическая культура.
7. Физическая культура будущего специалиста.
8. Общие принципы ЗОЖ.
9. Физическое самовоспитание, рефлексия как необходимое условие формирования ЗОЖ.
10. Современные оздоровительные системы.
11. Физическая культура в режиме дня студента

12.Ценностная ориентация на ЗОЖ.

13.Питание и здоровье студента.

7. Вопросы к зачету

1. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)?
2. Какова цель ППФП?
3. Какие задачи у ППФП? На какие группы можно условно разделить профессии?
4. Какие условные физиологические показатели необходимо учитывать при оценке степени тяжести труда?
5. Общая физическая подготовка, ее цель и задачи.
6. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
7. Понятие «работоспособность».
8. Понятие «специфическая и неспецифическая устойчивость организма».
9. Роль физической культуры и спорта в подготовке к профессиональной деятельности и экстремальным ситуациям.
10. Условия и характер труда, будущей профессиональной деятельности по группам специальностей, возможные профзаболевания и средства их профилактики.
11. Утомление при физической и умственной работе.
12. Сущность восстановления.
13. Что такое «гравитационный шок»?
14. Что такое «гипогликемическое состояние»? Сущность переутомления и перенапряжения.