

Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»
Дата и время: 2024-04-24 00:00:00
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Кемеровский государственный университет»
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт

Факультет филологии

УТВЕРЖДАЮ
Декан
Ларионова Т.В.
«12» апреля 2023 г.

Рабочая программа дисциплины

Б1.О.09 Физическая культура и спорт

Код, название дисциплины

Направление подготовки

45.03.02 Лингвистика

Код, название направления

Направленность (профиль) подготовки

«Перевод и переводоведение»

Программа бакалавриата

Квалификация выпускника

бакалавр

Форма обучения

Очная

Год набора 2021

Новокузнецк 2023

Оглавление

| | |
|---|----|
| 1. Цель дисциплины..... | 3 |
| 1.1. Формируемые компетенции..... | 3 |
| 1.2. Индикаторы достижения компетенций | 3 |
| 1.3. Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине | 3 |
| 2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации. | 4 |
| 3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины. | 5 |
| 3.1 Учебно-тематический план..... | 5 |
| 3.2. Содержание занятий по видам учебной работы..... | 6 |
| 4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации. | 8 |
| 5 Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины | 9 |
| 5.1 Учебная литература..... | 9 |
| 5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины. | 10 |
| 5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы. | 11 |
| 7. Официальный сайт FISU – International University Sports Federation - http://www.fisu.net | 11 |
| 6. Иные сведения и (или) материалы..... | 11 |
| 6.1.Примерные темы письменных учебных работ..... | 11 |
| 6.2. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации..... | 11 |

1. Цель дисциплины.

Дисциплина «Физическая культура» направлена на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Дисциплина «Физическая культура» включает совокупность норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития. В результате освоения данной дисциплины у обучающегося должны быть сформированы компетенция основной профессиональной образовательной программы бакалавриата: УК-7

Содержание компетенций как планируемых результатов обучения по дисциплине см. таблицы 1 и 2.

1.1. Формируемые компетенции

Таблица 1. Формируемые дисциплиной компетенции

| Наименование вида компетенции | Наименование категории (группы) компетенций | Код и название компетенции |
|-------------------------------|--|--|
| Универсальная | Самоорганизация и саморазвитие (в т.ч. здоровьесбережение) | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

1.2. Индикаторы достижения компетенций

Таблица 2 – Индикаторы достижения компетенций, формируемые дисциплиной

| Код и название компетенции | Индикаторы достижения компетенции по ОПОП | Дисциплины и практики, формирующие компетенцию ОПОП |
|--|---|--|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности; имеет практический опыт занятий физической культурой. | Физическая культура и спорт Элективные дисциплины по физической культуре и спорту Плавание Легкая атлетика Волейбол Баскетбол Учебная практика. Переводческая практика Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы |

1.3. Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине

Таблица 3 – Знания, умения, навыки, формируемые дисциплиной

| Код и название компетенции | Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной | Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной |
|---|--|---|
| <p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | <p>УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.</p> <p>УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> <p>УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности; имеет практический опыт занятий физической культурой.</p> | <p>Знать:</p> <p>роль физической культуры в формировании основ здорового образа жизни и обеспечении здоровья;</p> <p>особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, укрепления здоровья и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</p> <p>особенности форм и содержания физического воспитания.</p> <p>Уметь:</p> <p>соблюдать нормы здорового образа жизни;</p> <p>использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности, укрепления здоровья и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</p> <p>использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом возрастных особенностей и условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p> <p>Владеть:</p> <p>способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и обеспечения полноценной деятельности средствами физической культуры;</p> <p>способностью поддерживать необходимый уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>основами методики самостоятельных занятий и занятий физической культурой с различными группами населения с учетом условий жизнедеятельности.</p> <p>–</p> |

2. Объем и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий.

Формы промежуточной аттестации.

Таблица 4. Объем и трудоемкость дисциплины по видам учебных занятий.

| | |
|--|----------------|
| Общая трудоемкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в | Объём часов по |
|--|----------------|

| разных формах | формам обучения |
|--|------------------|
| | ОФО |
| 1. Общая трудоемкость дисциплины | 72 |
| 2. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего) | 32 |
| Аудиторная работа (всего): | 32 |
| в том числе: | |
| лекции | 14 |
| практические занятия, семинары | 18 |
| практикумы | |
| лабораторные работы | |
| в интерактивной форме | |
| в электронной форме | |
| Внеаудиторная работа (всего): | |
| в том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем | |
| подготовка курсовой работы /контактная работа | |
| групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем) | |
| творческая работа (эссе) | |
| 3. Самостоятельная работа обучающихся (всего) | 40 |
| 4. Промежуточная аттестация обучающегося | Зачет, 1 сем. |

3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины.

3.1 Учебно-тематический план

Таблица 5 - Учебно-тематический план очной формы обучения

| № п/п | Разделы и темы дисциплины | Общая трудоемкость (всего час.) | Трудоемкость занятий (час.) | | | СРС | Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости |
|--|--|---------------------------------|-----------------------------|----------|---|--------------|---|
| | | | Аудиторные занятия | | | | |
| | | | лекции | практич. | | | |
| Семестр 1. | | | | | | | |
| <i>Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.</i> | | | | | | | |
| 1 | 1.1. Физическая культура и физическое воспитание. | 3 | 2 | | 2 | Устный опрос | |
| | 1.2. Профессиональная направленность физического воспитания. | 3 | 2 | | 2 | Устный опрос | |
| <i>Раздел 2. Основы здорового образа жизни.</i> | | | | | | | |
| 2 | 2.1. Здоровье человека как ценность. | 3 | 2 | | 2 | Реферат | |
| | 2.2. Здоровье и работоспособность. | 3 | 2 | | 2 | Устный опрос | |
| <i>Раздел 3. Физическая подготовка.</i> | | | | | | | |
| | 3.1. Общая физическая и специальная физическая подготовка. | 3 | 1 | | 2 | Устный опрос | |
| | 3.2. Профессионально- | 3 | 1 | | 2 | Устный | |

| | | | | | | |
|---|--|-----------|-----------|-----------|-----------|------------------------|
| | прикладная физическая подготовка. | | | | | опрос |
| <i>Раздел 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</i> | | | | | | |
| 4 | 4.1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. | 5 | 1 | | 4 | Реферат |
| | 4.2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | 5 | 1 | | 4 | Устный опрос |
| <i>Раздел 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.</i> | | | | | | |
| 5 | 5.1. Спорт в системе физического воспитания. | 5 | 1 | | 4 | Устный опрос |
| | 5.2. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. | 5 | 1 | | 4 | Тест |
| <i>Раздел 1. Средства физической культуры в регулировании функционального состояния.</i> | | | | | | |
| | 1.1. Определение зоны интенсивности физической нагрузки по частоте сердечных сокращений. | 8 | | 4 | 4 | индивидуальное задание |
| | 1.2. Оценка состояния вестибулярного аппарата. | 8 | | 6 | 4 | индивидуальное задание |
| | 1.3. Воздействие физической тренировки на состояние сердечно-сосудистой системы. | 8 | | 4 | 4 | индивидуальное задание |
| | 1.4. Влияние физических упражнений на дыхательную систему человека. | 10 | | 4 | 6 | индивидуальное задание |
| | Промежуточная аттестация | | | | | зачет |
| ИТОГО по семестру ... | | 72 | 14 | 18 | 40 | |
| Всего: | | 72 | 14 | 18 | 40 | |

3.2. Содержание занятий по видам учебной работы

Таблица 6 – Содержание дисциплины

| № п/п | Наименование раздела, темы дисциплины | Содержание занятия |
|-------------------------------------|--|---|
| Содержание лекционного курса | | |
| 1. | <i>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.</i> | |
| 1.1. | Физическая культура и физическое воспитание. | Задачи физического воспитания в вузе. Формы физического воспитания студентов. Физическое развитие. Физическая и функциональная подготовленность. Физическое совершенство. Психофизическая подготовленность. |
| 1.2. | Профессиональная направленность физического воспитания. | Профессионально-прикладная физическая подготовка. Прикладные физические качества. Факторы, определяющие содержание ППФП. Средства ППФП. |
| 2. | <i>Основы здорового образа жизни.</i> | |
| 2.1. | Здоровье человека как ценность. | Компоненты здоровья. Факторы, определяющие здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Физическое |

| № п/п | Наименование раздела, темы дисциплины | Содержание занятия |
|-------|---|---|
| | | самовоспитание и самосовершенствование. |
| 2.2. | Здоровье и работоспособность. | Изменение состояния организма под влиянием различных режимов и условий обучения. Общие закономерности изменения работоспособности в процессе обучения. Работоспособность в период экзаменационной сессии. Гипокинезия и гиподинамия, особенности их проявления. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния. Использование физических упражнений как средства активного отдыха. «Малые формы» физических упражнений в режиме учебного труда. |
| 3. | <i>Физическая подготовка.</i> | |
| 3.1. | Общая физическая и специальная физическая подготовка. | Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Двигательное умение. Двигательный навык. Физические качества. Спортивная подготовка (тренировка). Зоны и интенсивность физических нагрузок. |
| 3.2. | Профессионально-прикладная физическая подготовка. | Прикладные психофизические качества. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Формы (виды) труда. Условия труда. Характер труда. Классификация профессий. Динамика работоспособности. Подбор физических упражнений для различных профессий. |
| 4. | <i>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</i> | |
| 4.1. | Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. | Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Профилактика травматизма. |
| 4.2. | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | Объективные показатели самоконтроля. Субъективные показатели самоконтроля. Утомление. Внешние признаки утомления. Функциональная проба. Метод индексов. Метод стандартов. Оценка функционального состояния. |
| 5. | <i>Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.</i> | |
| 5.1. | Спорт в системе физического воспитания. | Массовый спорт. Спорт высших достижений. Единая спортивная классификация. Студенческий спорт и его организационные особенности. Олимпийские игры. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора вида спорта или систем физических упражнений. |
| 5.2. | Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. | Физическая подготовленность в избранном виде спорта. Техническая подготовленность в избранном виде спорта. Тактическая подготовленность в избранном виде спорта. Годичное планирование. Текущее и оперативное планирование. Морфологические портреты «идеальных» спортсменов. |
| | <i>Содержание практических занятий</i> | |
| | Средства физической культуры в регулировании функционального состоя- | Максимальная частота сердечных сокращений. Зона малой интенсивности физических нагрузок. Физическая нагрузка поддерживающего характера. Физическая нагрузка развивающего характера. Физическая нагрузка субмаксимальной и максимальной интенсивности. |

| № п/п | Наименование раздела, темы дисциплины | Содержание занятия |
|-------|---|---|
| | ния студентов. | |
| | Определение зоны интенсивности физической нагрузки по частоте сердечных сокращений. | Координация движений. Статическое равновесие. Динамическое равновесие. Проба Ромберга. Тест Яроцкого. |
| | Оценка состояния вестибулярного аппарата. | Одномоментная функциональная проба с приседанием. Степ-тест Кэрша. Гарвардский степ-тест. Проба Рюфье-Диксона. Ортостатическая проба. |
| | Воздействие физической тренировки на состояние сердечно-сосудистой системы. | Частота дыхания. Дыхательный объем. Жизненная емкость легких. Кислородный запрос. Максимальное потребление кислорода. Функциональная проба Розенталя. Проба Генчи. Проба Штанге. |
| | Влияние физических упражнений на дыхательную систему человека. | Максимальная частота сердечных сокращений. Зона малой интенсивности физических нагрузок. Физическая нагрузка поддерживающего характера. Физическая нагрузка развивающего характера. Физическая нагрузка субмаксимальной и максимальной интенсивности. |
| | Промежуточная аттестация – <i>зачет</i> . | |

4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.

Для положительной оценки по результатам освоения дисциплины обучающемуся необходимо выполнить все установленные виды учебной работы. Оценка результатов работы обучающегося в баллах (по видам) приведена в таблице 7.

Таблица 7. Балльно-рейтинговая оценка результатов учебной работы обучающихся по видам (БРС)

| Учебная работа (виды) | Сумма баллов | Виды и результаты учебной работы | Оценка в аттестации | Баллы |
|--|--------------|----------------------------------|---|-------|
| Текущая учебная работа в семестре (Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий) | 80 | Лекционные занятия (7 занятий) | 2 балла – посещение и конспектирование 1 лекционного занятия | 0-14 |
| | | Практические занятия (9 занятий) | 2 балл – посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-65% 3 балла – посещение 1 занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 66-100%. | 18-27 |
| | | Устный опрос (7 тем). | 2 балла – наличие существенных пробелов в знании основного материала по разделу. 3 балла – знание материала по разделу, основанное на знакомстве с обязательной литературой и современными публикациями; аргументированные ответы на поставленные вопросы. | 14-21 |
| | | Реферат (2 темы). | 4 балла – структура реферата соблюдена, не полное соответствие содержания реферата теме. 5 баллов – структура реферата соблюде- | 8-14 |

| | | | | |
|--|-------------------------------------|---|---|--|
| | | | на, содержания реферата соответствует заявленной теме, оригинальность текста менее 45%. 6 баллов – структура реферата соблюдена, содержания реферата соответствует заявленной теме, оригинальность текста 45%-65%. 7 баллов – структура реферата соблюдена, содержания реферата соответствует заявленной теме, оригинальность текста более 65%. | |
| | | Контрольное тестирование по теоретическому курсу. | 2 балла – от 5% до 20% правильных ответов 6 баллов – от 21% до 40% правильных ответов 8 баллов – от 41% до 60% правильных ответов 9 баллов – от 61% до 80% правильных ответов 10 баллов – от 81% до 100% правильных ответов | 2-10 |
| | | Выполнение индивидуальных заданий | 1 балл – выполнение задания на 51–65% на одном практическом занятии. 2 балла – выполнение заданий на 66-100% на одном практическом занятии. | 9-14 |
| Итого по текущей работе в семестре | | | | 51 - 100 |
| Промежуточная аттестация (зачет) | 20 (100% /баллов приведенной шкалы) | Теоретический вопрос | 5 баллов (пороговое значение) 10 баллов (максимальное значение) | 5-10 |
| | | Практическое задание | 5 баллов (пороговое значение) 10 баллов (максимальное значение) | 5-10 |
| Итого по промежуточной аттестации (зачету) | | | | (51 – 100% по приведенной шкале) 10-20 б. |
| Суммарная оценка по дисциплине: Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации | | | | 51 – 100 б. |

5 Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины.

5.1 Учебная литература

Основная учебная литература

1. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Электронные текстовые данные. - Москва :Юрайт, 2016. — 493 с. — (Бакалавр.Академический курс). — ISBN 978-5-9916-6934-4. — URL: <https://www.biblio-online.ru/book/CCD19D71-F995-4A8F-B2BF-5FD786DD43BB> (дата обращения: 21.09.2020). - Текст: электронный.

2. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — Электронные текстовые данные. - Москва :Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Бакалавр.Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — URL :

<https://www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7> (дата обращения: 21.09.2020). - Текст: электронный.

Дополнительная учебная литература

1. Лукьянец, Н. В. Физическая культура и здоровый образ жизни студентов в вузе: учебное пособие / Н. В. Лукьянец. – Электронные текстовые данные. – Новокузнецк : КГПИ КемГУ, 2013. - 164 с. – URL: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=42947 (дата обращения: 21.09.2020). - Текст: электронный.

2. Манжелей, И. В. Физическая культура : компетентностный подход : учебное пособие / И. В. Манжелей, Е. А. Симонова. – Электронные текстовые данные. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 183 с. : ил. – ISBN 978-5-4475-5233-6. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=364912&sr=1 (дата обращения: 21.09.2020). - Текст: электронный.

3. Хайбуллина, Д. Р. Физическая культура личности в системе формирования здорового образа жизни студентов : учебное пособие / Д. Р. Хайбуллина; КГПИ КемГУ. – Электронные текстовые данные. – Новокузнецк, 2014. – URL: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=42970 (дата обращения: 21.09.2020). - Текст: электронный

5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины.

Учебные занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях КГПИ КемГУ:

| | | |
|----|--|--|
| 1. | 444 Спортивный зал Учебная аудитория для проведения: - занятий семинарского (практического) типа; - групповых и индивидуальных консультаций; - текущего контроля и промежуточной аттестации Оборудование: шведская стенка, теннисный стол, баскетбольные кольца (2 шт.), мячи волейбольные (7 шт.), мячи баскетбольные (10 шт.), волейбольная сетка, инвентарь для проведения занятий (гантели, скакалки, обручи, мячи и др.) | 654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кутузова, д. 12 |
| 2. | 216 Учебная аудитория (мультимедийная) для проведения: - занятий лекционного типа. Специализированная (учебная) мебель: доска меловая, столы, стулья. Оборудование: <i>переносное</i> – ноутбук, звуковые колонки; <i>стационарное</i> - проектор, экран. Используемое программное обеспечение: MSWindows (MicrosoftImaginePremium 3 year по лицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО). Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС. | 654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кутузова, д. 12 |

5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

Перечень СПБД и ИСС по дисциплине

1. База методических рекомендаций по производственной гимнастике с учетом факторов трудового процесса (Министерства спорта РФ) – <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/31578/>
2. Информация о физической культуре в жизни современного человека – <http://www.rostmaster.ru/lib/gymnastics/gymnastics-0056.shtml>
3. Статьи по физической культуре – <http://window.edu.ru/resource/547/58547>
4. История Олимпийских игр современности – URL : <http://www.olympichistory.info/>
5. База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ – <https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf/>
6. Официальный сайт студенческого спортивного союза России – <http://www.studsport.ru/>
7. Официальный сайт FISU – International University Sports Federation - <http://www.fisu.net>

6. Иные сведения и (или) материалы.

6.1. Примерные темы письменных учебных работ

Темы рефератов:

1. Роль физической культуры и спорта в развитии общества
2. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
3. Цель и задачи физического воспитания студентов.
4. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
5. Гигиена физической культуры и спорта: закаливание, личная гигиена, рациональное питание, психогигиена, восстановительные средства.
6. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья людей.
7. Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки студентов в ВУЗе.
8. Здоровье, физическая подготовленность и организация двигательного режима в связи с особенностями возрастных изменений организма человека
9. Социальные ценности и нормы в спорте, этика спорта. Спорт как социальный институт. Спорт и политика.
10. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряжённых умственных нагрузок.

6.2. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации

Таблица 9 - Примерные теоретические вопросы и практические задания к зачету

| Разделы и темы | Примерные теоретические вопросы | Примерные практические задания |
|---|---|--------------------------------|
| <i>1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</i> | | |
| 1.1. Физическая культура и физическое воспитание студента | 1. Основные направления физической культуры. 2. Социально- | |

| | | |
|--|--|--|
| | биологические основы физической культуры | |
| 1.2. Профессиональная направленность физического воспитания | 3.Профессионально-прикладное направление в системе физического воспитания 4.Необходимость психофизической подготовки человека к труду. | |
| <i>2. Основы здорового образа жизни студента</i> | | |
| Здоровье человека как ценность. | 1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. 2. Здоровье и физическое благополучие. | Оценить состояние сердечно-сосудистой системы после физической нагрузки в основной части учебно-тренировочного занятия. Провести степ-тест Кэрша, одномоментную функциональную пробу с приседанием, Гарвардский степ-тест, пробу Рюфье-Диксона, ортостатическую пробу. |
| Здоровье и работоспособность студентов | 3. Виды оздоровительной физической культуры 4. Физическая культура в обеспечении здоровья. | |
| <i>3. Физическая подготовка студентов</i> | | |
| 3.1. Общая физическая и специальная физическая подготовка студентов | 1. Особенности развития двигательных качеств. 2. Влияние физической тренировки на организм человека. | Определить зоны интенсивности физической нагрузки по частоте сердечных сокращений. Измерить ЧСС на различных этапах учебно-тренировочного занятия: разминка, специальные беговые упражнения, фитнес-разминка, подводящие упражнения в волейболе, игровая практика в волейболе. |
| 3.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. | 3. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. 4. Организация, формы и средства ППФП. 3. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности. | |
| <i>4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</i> | | |
| 4.1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. | 1. Гигиена спортивных тренировок. 2. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. | Выполнить комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Провести пробы Штанге и Генчи после выполнения разнообразных прыжков со скакалкой. Выполнить функциональную пробу Розенталя. |
| 4.2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | 3. Диагностика состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. 4. Самодиагностика состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. | |
| <i>5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.</i> | | |
| 5.1. Спорт в системе физического воспитания студентов | 1. Спорт и его роль в обществе, функции, типы, виды спорта. 2. Типология современного спорта. | Составить комплекс упражнений на развитие равновесия. Провести пробу Ромберга, пробу Яроцкого на каждом этапе круговой тренировки. |

| | | |
|---|---|--|
| 5.2. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. | 3. Спортивное направление в системе физического воспитания. 4. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений | |
|---|---|--|

Составитель (и): Давыденко М.Р., ст. преподаватель кафедры ФКС
(фамилия, инициалы и должность преподавателя (ей))