

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
Приднестровский государственный университет им. Т. Г. Шевченко

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра «Спортивные игры»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2018-2019 г

Учебной дисциплины

Б1.Б.16 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Направление: 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки: «География»

Квалификация (степень) выпускника:
Бакалавр.

Форма обучения:
зочная

для набора
2016

г. Тирасполь, 2018г.

Рабочая программа дисциплины Б1.Б.16 «Физическая культура» –
Тирасполь: ГОУ ПГУ, 2018.–17с.

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины базовой части Б1 структуры ООП студентам очной формы обучения по направлению – 44.03.01 «Педагогическое образование».

Рабочая программа составлена с учетом Федерального Государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению: 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки: «География» утвержденного приказом Министерства образования и науки № 1426 от 04.12.2015 г.

Составитель  Чебан Т.Н., преподаватель.

©.Чебан Т.Н.

© ГОУ ПГУ, 2018

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Цель формирование теоретических знаний и спортивных умений и навыков для сохранения и укрепления здоровья, подготовки к будущей профессиональной деятельности.

задачи

- развитие у бакалавров представлений о физической культуре как общекультурной ценности;
- знакомство с различными системами физической культуры, общераспространенными и нетрадиционными видами спорта
- знакомство со средствами психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности;
- овладение спортивными умениями и навыками;
- подготовка к использованию методов физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.

2. Место дисциплины в структуре ООП ВПО

Дисциплина относится к профессиональному циклу Б1.Б.16 учебного плана для студентов по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль География..

Для успешного освоения дисциплины элективного курса по физической культуре бакалавр должен изучить основы предшествующих дисциплин: физиология, психология, теория и методика физического воспитания.

ФК является предшествующей и необходима для усвоения последующих дисциплин: история, концепция современного естествознания, основы безопасности жизнедеятельности.

Дисциплина включает в себя элементы техники и тактики: баскетбола, волейбола, футбола, бадминтона, легкой атлетики и гимнастики.

Учебная работа проводится в форме практических занятий.

Практические занятия направлены на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта в повседневной жизни студента.

3. Требования к результатам освоения дисциплины «Физическая культура».

В результате освоения «Физическая культура» должны быть сформированы следующие компетенции: ОК-8

ОК-8 – Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен иметь базовые знания:

Знать:

- социальную роль физической культуры в развитии личности;
- основные системы физической культуры,

уметь:

- формировать у школьников мотивационно-ценностные отношения к физической культуре;
- выполнять контрольные нормативы;
- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье;
- полноценно использовать средства физической культуры для профилактики заболеваний, восстановления, сохранения и укрепления здоровья;

владеть:

- методами саморегуляции организма и методиками самоконтроля в процессе физкультурных занятий;
 - приемами обеспечения охраны жизни и здоровья школьников в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности;
6. Общая трудоемкость дисциплины: 2 зачетные единицы (72 часа).
Форма контроля: зачет (5 семестр).

4. Структура и краткое содержание дисциплины, основные разделы.:

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1.	Теоретическая подготовка: социальные, культурные и биологические основы и средства физической культуры как фактора регулирования работоспособности, профилактики заболеваний, восстановления, сохранения и укрепления здоровья.	Теоретическая подготовка: социальные, культурные и биологические основы и средства физической культуры как фактора регулирования работоспособности, профилактики заболеваний, восстановления, сохранения и укрепления здоровья.
2.	Общая физическая и специальная подготовка по видам спорта с основами самоконтроля.	Общая физическая и специальная подготовка по видам спорта с основами самоконтроля.
3.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Общая трудоемкость дисциплины: 2 зачетные единицы (72 часа).

Форма контроля: зачет (5 семестр).

4.1. Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура» составляет 2 зачетные единицы (72 часа).

Семестр	Трудоемкость з.е./часы	Количество часов					Форма контроля
		В том числе					
		Аудиторных				Самостоятельные занятия	
Всего	Лекций	Практические занятия	Лабор.				
V	1/72	72	-	18	-	50	Зачет/4
Итого:	1/72	72	-	18	-	50	4

4.2. Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины

№ раздела	Наименование разделов, тем	Курс, Семестр	Количество часов		
			Всего	Аудиторная работа	Внеауд. работа (СР)
1	Учебно-тренировочный раздел		72		

	1. Легкая атлетика	5 семестр		-	9	-	50
	2. Волейбол	5 семестр		-	9	-	
	Вид итогового контроля – зачет.						
	ИТОГО			-	18	-	50

4.3. Содержание разделов дисциплины:

– Практические занятия

№ п/п	№ раздела дисциплины	Объем часов	Тема практического занятия	Учебно-наглядные пособия
	1	9	<p>Легкая атлетика III курс 6-семестр</p> <p>1.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. 1.2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (выход с поворота на прямую часть дорожки). 1.3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (низкий старт на повороте). 1.4. Совершенствование техники эстафетного бега (создать представление об эстафетном беге).</p>	
	1	9	<p>Волейбол III курс 6- семестр</p> <p>2.1. Совершенствование техники обманного атакующего удара. 2.2. Совершенствование индивидуальным тактическим действиям в нападении при передвижениях и выборе места. 2.3. Совершенствование индивидуальным тактическим действиям в нападении при подачах, передачах, нападающих ударах. 2.4. Совершенствование групповым тактическим действиям в нападении – передачи – связки, передачи – нападающие удары. 2.5. Совершенствование тактическим индивидуальным действиям в защите – выбор места приема и блокирования</p>	
	ИТОГО	18		

4.3.1. Самостоятельная внеаудиторная работа студентов (СВРС)

№ п/п	Тема для самостоятельного обучения	Кол-во часов	Форма контроля
1	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	2	тестирование
2	Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	тестирование
3	Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом	4	тестирование
4	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	4	тестирование
5	Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом	4	тестирование
6	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями	2	тестирование
7	Учет возрастных, физиологических, гендерных и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом	4	тестирование
8	Учет возрастных, физиологических, гендерных и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом	4	тестирование
9	Критерии эффективности здорового образа жизни.	4	тестирование
10	Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте	4	тестирование
11	Гигиенические основы физического воспитания студентов	4	тестирование
12	Личная гигиена студента	4	тестирование
13	Гигиена спортивной одежды и обуви	4	тестирование
14	Зачёт	4	
	Итого:	50	

5. Примерная тематика курсовых проектов (работ) по предмету «Физическая культура» – не предусмотрена.

**6. Примерные тестовые задания к зачёту
1 Вариант**

1. Физическая культура – это?

- 1) часть общей культуры, призванная развивать и совершенствовать физическое состояние человека;
- 2) часть общей культуры, совокупность материальных и духовных ценностей в сфере двигательной деятельности человека;
- 3) наука о природе двигательной деятельности человека.

2. Какова средняя величина частоты сердечных сокращений у студента основной медицинской группы в спокойном состоянии?

- 1) 30 уд/мин.;
- 2) 70 уд/мин.;
- 3) 100 уд/мин.

3. Сила – это?

1) способность мышечным напряжением преодолевать механическое и биомеханическое сопротивление, обеспечивая эффективное выполнение двигательного действия;

2) способность мышечными усилиями противостоять внешнему сопротивлению;

3) способность поднять большой груз.

4. Занятия физическими упражнениями отличаются от трудовых действий?

- 1) интенсивностью;
- 2) задачами;
- 3) местом проведения.

5. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется?

- 1) физической культурой;
- 2) физической подготовкой;
- 3) физическим воспитанием.

6. Количество игроков одной команды в волейболе на площадке?

- 1) 7;
- 2) 6;
- 3) 5.

7. Переутомление – это?

1) состояние организма, при котором работоспособность человека временно снижена;

2) состояние организма, при котором резко снижается работоспособность, развивается слабость, тахикардия, повышение артериального давления;

3) патологическое состояние организма. Проявляется в виде невроза, нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы, ухудшения спортивного результата.

8. Жизненная ёмкость лёгких увеличивается в большей степени при занятиях?

- 1) баскетболом;
- 2) греблей;
- 3) футболом.

9. Циклический вид спорта?

- 1) спринтерский бег;
- 2) прыжки в воду;

3) синхронное плавание.

10. Основными показателями физического развития человека являются?

- 1) показатели здоровья;
- 2) показатели телосложения;
- 3) показатели развития физических качеств;
- 4) все перечисленное.

11. Физическое воспитание – это?

1) часть воспитания, результат развития физических и психических качеств личности;

2) педагогический процесс развития двигательных способностей и физических качеств человека;

3) часть общего воспитания, процесс и результат развития двигательных способностей, формирования физических, психических и морально-эстетических качеств личности.

12. Укажите какое понятие относится к этому определению?

Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, ей присущие:

- 1) спорт;
- 2) физическая подготовка;
- 3) физическое образование;
- 4) физическое совершенство.

13. Занятия физическими упражнениями умеренной интенсивности способствуют улучшению работоспособности?

- 1) да;
- 2) нет.

14. В положении о проведении спортивных соревнований нет раздела?

- 1) расходы;
- 2) учебный;
- 3) участники.

15. В какой последовательности проводят ОРУ?

- 1) шея – туловище – ноги;
- 2) туловище – плечевой пояс и руки – ноги – шея;
- 3) шея – плечевой пояс и руки – туловище – ноги;
- 4) ноги – шея – туловище – плечевой пояс и руки.

16. Гибкость – это?

- 1) растяжение мышц человека на максимальную длину;
- 2) способность совершать максимальные по амплитуде движения;
- 3) способность выполнить «шпагат» и «мостик».

17. С какой периодичностью проводятся летние Олимпийские игры?

- 1) через 2 года;
- 2) через 1 год;
- 3) через 4 года.

18. Под закаливанием понимается?

- 1) купание в холодной воде и хождение босиком;
- 2) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- 3) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и играми.

19. Девиз Олимпийских игр?

- 1) сильные, смелые, ловкие;
- 2) быстрее, выше, сильнее;
- 3) быстрота, ловкость, сила.

20. В большей степени общая выносливость необходима при занятиях?

- 1) фехтованием;

- 2) велоспортом;
 - 3) стрельбой.
21. *В какой части занятия используют общеразвивающие упражнения, как средство для разминки?*
- 1) в подготовительной;
 - 2) в основной;
 - 3) в заключительной.
22. *Какой строй называется шеренгой?*
- 1) когда стоишь лицом к спине предыдущего человека;
 - 2) когда соприкасаешься плечом с рядом стоящим человеком;
 - 3) когда стоишь спиной к спине предыдущего человека.
23. *С высокого старта бегают?*
- 1) на короткие дистанции;
 - 2) на средние и длинные дистанции;
 - 3) на короткие и длинные дистанции.
24. *Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки для студента основной медицинской группы?*
- 1) 120 уд/мин.;
 - 2) 160 уд/мин.;
 - 3) 200 уд/мин.
25. *Закаливание детей необходимо начинать?*
- 1) с парной бани;
 - 2) с обливания холодной водой;
 - 3) с воздушных процедур.
26. *Бег на короткие дистанции развивает?*
- 1) гибкость;
 - 2) ловкость;
 - 3) быстроту;
 - 4) выносливость.
27. *Ударный объем крови во время тренировки на выносливость у спортсмена по сравнению с не спортсменом?*
- 1) больше;
 - 2) меньше.
28. *К циклическим видам спорта не относится?*
- 1) волейбол;
 - 2) стайерский бег;
 - 3) плавание.
29. *Гибкость в большей степени развивается при занятиях?*
- 1) прыжками в длину;
 - 2) художественной гимнастикой;
 - 3) плаванием.
30. *Фазы прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»?*
- 1) разбег, отталкивание, приземление;
 - 2) разбег, полет, приземление;
 - 3) разбег, отталкивание, полет, приземление;
 - 4) разбег, приземление.

2 Вариант

1. *Основным средством физической культуры являются?*
- 1) теория и методика физического воспитания, физические упражнения, естественные силы природы;

- 2) физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы;
 - 3) физические упражнения.
2. В группу видов бега на короткие дистанции входит?
- 1) бег на дистанции протяженностью до 400 м;
 - 2) бег на дистанции протяженностью до 200 м;
 - 3) бег на дистанции протяженностью до 100 м.
3. К физическим качествам не относится?
- 1) ловкость;
 - 2) смелость;
 - 3) быстрота.
4. Дневник самоконтроля нужен для?
- 1) контроля родителей;
 - 2) коррекции содержания и методики занятий физическими упражнениями;
 - 3) лично спортсмену.
5. Количество игроков одной команды в баскетболе на площадке?
- 1) 5;
 - 2) 6;
 - 3) 7.
6. Для определения уровня скоростно-силовых качеств используют тест?
- 1) Гарвардский степ-тест;
 - 2) бег 100 м;
 - 3) поднимание и опускание туловища из положения лежа.
7. Частота сердечных сокращений в покое после выполнения одинаковой физической нагрузки у спортсмена по сравнению с не спортсменом?
- 1) больше;
 - 2) меньше.
8. Спортивные игры отличаются от подвижных?
- 1) ведением счёта;
 - 2) строгими правилами;
 - 3) спортивной формой.
9. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются?
- 1) общеразвивающими;
 - 2) собственно-силовыми;
 - 3) скоростно-силовыми;
 - 4) групповыми.
10. Контрольное испытание по преодолению дистанции за 12 минут называется?
- 1) тест Купера;
 - 2) проба Летунова;
 - 3) тест Мюллера.
11. Структура урока физической культуры состоит из частей?
- 1) подготовительной, основной и заключительной;
 - 2) развивающей, обучающей и восстанавливающей;
 - 3) первой, второй и третьей.
12. Перечислите последовательно фазы в беге?
- 1) старт, бег по дистанции, финиширование;
 - 2) бег по дистанции, финиширование;
 - 3) старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.
13. Первые Олимпийские игры прошли?
- 1) в 776г. до нашей эры;
 - 2) в 776г.;
 - 3) в 1876г.
14. Размер площадки в баскетболе?

- 1) 40 x 20
- 2) 120 x 90
- 3) 28 x 15
- 4) 18 x 9

15. *Количество игроков футбольной команды?*

- 1) 11 игроков;
- 2) 5 игроков;
- 3) 12 игроков;
- 4) 17 игроков.

16. *В настольном теннисе партия продолжается до?*

- 1) 11 очков;
- 2) 15 очков;
- 3) 21 очка.

17. *Какова высота сетки в мужском волейболе?*

- 1) 2,40;
- 2) 2,45;
- 3) 2.38;
- 4) 2,43.

18. *Какие размеры волейбольной площадки?*

- 1) 8 x 16м
- 2) 9 x 17 м
- 3) 10 x 18 м
- 4) 9 x 18 м

19. *Сколько времени длится один матч в волейболе?*

- 1) 1 час;
- 2) 2 часа;
- 3) 3,5 часа;
- 4) Неограниченно.

20. *Используются ли предметы для проведения общеразвивающих упражнений?*

- 1) да;
- 2) не используются;
- 3) не знаю.

21. *Индивидуальное развитие организма человека в течение всей его жизни называется?*

- 1) генезис;
- 2) гистогенез;
- 3) онтогенез;
- 4) филогенез.

22. *Гиподинамия – это следствие?*

- 1) понижения двигательной активности человека;
- 2) повышения двигательной активности человека;
- 3) нехватки витаминов в организме;
- 4) чрезмерного питания.

23. *В чем заключается основная особенность ФВ с профессиональной направленностью?*

- 1) Направленностью к освоению спортивных успехов;
- 2) Направленностью на укрепление здоровья;
- 3) Направленностью на подготовку к избранной профессии.

24. *Строевые упражнения представляют собой?*

- 1) упражнения на акробатической дорожке;
- 2) совместные или одиночные действия занимающихся в строю;
- 3) танцевальные упражнения;

- 4) спринтерский бег.
25. Укажите, что изображено на эмблеме Международного олимпийского комитета?
- 1) Голубь и девиз: «Быстрее, выше, сильнее»;
 - 2) Пять колец и девиз: «Быстрее, выше, сильнее»;
 - 3) Пять колец;
 - 4) Пять колец и девиз: «Главное не победа, а участие».
26. Основными источниками энергии для организма являются?
- 1) Белки и витамины;
 - 2) Углеводы и жиры;
 - 3) Углеводы и минеральные элементы;
 - 4) Белки и жиры.
27. Недостаток витаминов в организме человека называется?
- 1) авитаминоз;
 - 2) гиповитаминоз;
 - 3) гипервитаминоз;
 - 4) бактериоз.
28. Какими основными качествами должны обладать спортивная одежда и обувь?
- 1) красота и стиль;
 - 2) допустима цена;
 - 3) соответствие любому виду спорта;
 - 4) удобство и прочность.
29. С низкого старта бегают?
- 1) на короткие дистанции;
 - 2) на средние и длинные дистанции;
 - 3) на сверхдлинные дистанции.
30. Продолжительность одной четверти в баскетболе?
- 1) 10 мин;
 - 2) 15 мин;
 - 3) 20 мин;
 - 4) 25 мин.

7. Примерные вопросы для самопроверки по темам

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Литература: О-1; О-2; О-3; И-1, И-2, Д-1; Д-9

Вопросы для самопроверки:

1. Раскройте понятие физическая культура.
2. Назовите функции физической культуры.
3. Что такое физическое совершенство?
4. Что относится к показателям физического совершенства?
5. Раскройте понятие физическое воспитание.
6. На каких принципах основывается отечественная система физического воспитания?
7. Что такое физическая подготовка.
8. Назовите виды физической подготовки.
9. Что такое физическое развитие?

Задания для самостоятельной работы:

1. Проведите измерения своего роста, веса и массы, рассчитайте индексы их соотношений.
2. Заносите данные в дневник раз в месяц и определите динамику показателей на протяжении года.

Тема 2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Литература: О-1; О-2, О-3; И-1; Д-9; Д-4, Д-12, Д13

Вопросы для самопроверки:

1. Что предполагает здоровый образ жизни?
2. Что такое здоровье человека (по определению, принятому Всемирной организацией здравоохранения)?
3. Назовите группы факторов риска, влияющих на здоровье человека.
4. Назовите интегральный показатель физического здоровья человека.
5. Что такое МПК (ДМПК). Как от этой величины зависит здоровье человека.
6. Назовите основные показатели гомеостаза здорового человека (давление, ЧСС, рН плазмы, частота дыхания, концентрация глюкозы).
7. Приведите формулу эффективного питания и пропорции в пище белков, жиров и углеводов.
8. Назовите основные функции питания.
9. Какой должна быть мощность тренировочной нагрузки (в % к максимальному уровню физической работоспособности) в оздоровительной тренировке?
10. Назовите наиболее эффективный метод оздоровительной тренировки.

Задания для самостоятельной работы:

1. **Рассчитайте свой суточный расход энергии.**
2. **Сбалансируйте потребление основных источников энергии с суточным расходом.**

Тема 3. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

Литература: О-1; О-2; Д-1; Д-6; Д-10.

Вопросы для самопроверки:

1. Что такое физическая подготовка?
2. В чем суть общей физической подготовки?
3. Что включает в себя специальная физическая подготовка?

Тема 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Литература: О-1; О-2; О-4; Д-5; Д-8; Д-12

Вопросы для самопроверки:

1. Какие существуют формы самостоятельных занятий.
2. Как меняется характер содержания занятий в зависимости от возраста.
3. Какова мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
4. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
5. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
6. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Задания для самостоятельной работы:

1. **Составьте комплекс утренней гимнастики из 12-15 упражнений.**
2. **Выполняйте комплекс ежедневно и отметите повышение общей работоспособности организма.**

Тема 5. Спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта.

Литература: О-1; О-2; О-3; Д-6; Д-8; Д-12; Д-13

Вопросы для самопроверки:

1. Дайте характеристику особенностей воздействия видов спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
2. Дайте характеристику видов спорта, развивающих отдельные физические качества.

3. Каковы цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
4. Расскажите о планировании тренировки в избранном виде спорта.
5. Каковы основные пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности.
6. Определите основные методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.

Тема 6. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра

Литература: О-1; О-2; И-1 Д-1; Д-2

Вопросы для самопроверки:

1. Какое воздействие на организм студентов оказывает вынужденное ограничение двигательной активности при умственной деятельности?
2. Оказывают ли влияние на работоспособность человека биологические ритмы?
3. Влияет ли уровень двигательной активности студентов в процессе обучения в вузе на состояние их здоровья?
4. Что понимается под двигательной активностью (ДА) человека?
5. На какие составные части можно условно разделить двигательную активность человека?
6. Что можно считать началом систематического физического воспитания студентов в России?
7. Можно ли с помощью физических упражнений (занятий тем или иным видом спорта) формировать определенные психические качества и свойства личности?

7.4. Примерные вопросы к зачету

1. **Предмет, цели, задачи и содержание физической культуры и спорта.**
2. **Основные понятия физической культуры и спорта.**
3. Задачи физического воспитания в вузе.
4. Формы занятий физической культурой.
5. Организация спортивно-массовой работы в вузе.
6. В чем проявляется единство организма человека с внешней средой?
7. Сущность энергетического баланса.
8. Фазы расхода и восстановления энергетических ресурсов организма в процессе тренировочных занятий.
9. Физическая культура личности студента.
10. Гиподинамия и ее последствия.
11. Какие изменения происходят в сердечно-сосудистой системе под воздействием физических упражнений?
12. Влияние физических упражнений на дыхательную и пищеварительную системы.
13. Задачи врачебного контроля в вузе.
14. Самоконтроль: методы и приемы его проведения.
15. Характеристика основных оценок самоконтроля (ортостатические пробы, показатели пульса, динамика спортивных результатов).
16. Использование физических упражнений для оптимизации умственной работоспособности.
17. Дать характеристику гигиеническим средствам восстановления работоспособности.
18. Как использовать физическую культуру с целью укрепления здоровья?
19. Место закаливания в здоровом образе жизни.
20. В чем заключаются три принципа рационального питания?
21. Каким образом вес тела характеризует здоровье человека?
22. В чем заключается рациональное чередование труда и отдыха?
23. Негативные последствия вредных привычек.

24. Методы физического воспитания.
25. Характеристика основных физических качеств и методика их развития.
26. Особенности урочных и внеурочных форм занятий.
27. Принципы проведения оздоровительной тренировки.
28. Организация оздоровительной тренировки.
29. Принципы составления самостоятельных занятий.
30. Контроль за нагрузкой при самостоятельных занятиях.
31. Формы самостоятельных занятий.
32. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
33. Массовый спорт, его цели и задачи.
34. Спорт высших достижений, единая спортивная классификация.
35. Студенческий спорт, его организационные особенности.
36. Выбор видов спорта для подготовки к будущей профессиональной деятельности, укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития телосложения.
37. Основные физические качества человека.
38. Методы воспитания качества силы.
39. Методы воспитания качества быстроты.
40. Методы воспитания качества выносливости.
41. Методы воспитания качества ловкости.
42. Методы воспитания качества гибкости.
43. Занятия производственной гимнастикой, их гигиена.
44. Взаимосвязь между физической культурой и организацией труда.
45. Цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
46. Цели и задачи производственной физической культуры.
47. Показатели активности производственной физической культуры.
48. Особенности организации профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов.
49. Средства профессионально-прикладной физической подготовки.
50. Управление самостоятельными занятиями по виду спорта или оздоровительными системами физических упражнений.
51. Определение цели и учета индивидуальных особенностей при самостоятельных занятиях по виду спорта или оздоровительными системами физических упражнений.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

6.1. Основная литература:

1. Алексеева М.В., Рачук О.И. Волейбол на уроке физической культуры. – Тирасполь, 2008.
2. Алексеева М.В., Лукашова Л.И. Экзамен по физической культуре. – Тирасполь, 2008.
3. Губа В., Никитушкин В., Галлеев В. Легкая атлетика. – М., 2006.
4. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь – Ростов на Дону, 2012.
5. Евсеев Ю.Н. Физическая культура. Учебное пособие для студентов – Ростов на Дону, 2002.
6. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. – М., 2004.
7. Железняк Ю.Д., Минбулатов В.М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» – М., 2004.

6.2. Дополнительная литература:

1. Андреев С.Н, Алиев Э.Г. Мини футбол в школе – М.: Советский спорт, 2006.
2. Бароненко В. А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента – М.: Альфа-М. Инфра-М, 2010.

3. Губа В. П., Морозов О.С., Парфененков В.В. Научно-практические основы физического воспитания учащейся молодежи – М.: Советский спорт, 2008.

4. Димова А.Л., Чернышова Р.В. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов – М.: Советский спорт, 2005.

5. Цабыбин С.А. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе – Волгоград, Учитель, 2009.

6.3 Интернет-ресурсы:

1. www.lib.sportedu.ru

2. www.school.edu.ru

3. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (www.fgosvpo.ru).

4. <http://www.infosport.ru/minsport/>

Таблица 10

7. Материально – техническое обеспечение дисциплины (модуля):

№ п/п	Наименование дисциплины в соответствии	Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий и пр. с	Форма владения, пользования (собственность, оперативное управление, аренда и т.п.)
1	Физическая культура	Стадион: - беговые дорожки; - сектор для прыжков в длину с разбега;	Аренда
2	Физическая культура	Стадион: - открытые площадки для спортивных игр (баскетбол,	Аренда
3	Физическая культура	Инвентарь: - футбольные мячи; - баскетбольные мячи; - волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - секундомер, свисток; - кариматы; - обручи;	Собственность

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

На практических занятиях при формировании знаний, умений и навыков по физической культуре следует включать материал других учебных дисциплин (элективные курсы по физической культуре), позволяющих студентам интегрировать свои знания и умения в целостную систему представлений о здоровом образе и стиле жизни.

Преподавателю следует акцентировать внимание на освоении студентами основ знаний и умений выполнения техники двигательного действия, формировании у них навыка выполнения двигательных действий, используя при этом различные средства и методы обучения.

Важно добиваться глубокого усвоения учебного материала. Для получения зачёта студент обязан пройти каждый вид тестирования, набрав при этом минимальный порог баллов.

Преподаватель на практических занятиях формирует общекультурные компетенции (ОК-8;).

Рабочая программа составлена с учетом Федерального Государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению: 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки: «География» утвержденного приказом Министерства образования и науки № 1426 от 04.12.2015 г.

Составители:

Преподаватель  Т.Н. Чебан

И.о.зав. кафедрой
спортивных игр  Ю.Н.Емельянова, доцент

Согласовано:

И.О.декан факультета ЕГФ  В.Г. Фоменко, к.п.н., доцент