

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Курский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
(ФГБОУ ВО КГМУ Минздрава России)

УТВЕРЖДЕНО

на заседании кафедры физической
культуры
протокол № 10 от «18» апреля 2019г.
и.о. заведующего кафедрой физической
культуры
ст. преподаватель Сидаш А.Л.

УТВЕРЖДЕНО

на заседании методического совета
факультета социальной работы
протокол № 4 от «14» июня 2019 г.
председатель методического совета
факультета социальной работы
профессор Василенко Т.Д.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

Физическая культура и спорт

Факультет	Социальной работы		
Направление подготовки	39.03.02 Социальная работа		
Направленность	Социальная работа с лицами с ограниченными возможностями здоровья		
Курс	3	Семестр	6
Трудоемкость (з.е.)	2		
Количество часов всего		72	
Форма промежуточной аттестации	Зачет		

Разработчики рабочей программы:

и.о. заведующего кафедрой, ст. преподаватель А.Л. Сидаш
д.б.н., доцент Авилова И.А.

Рабочая программа дисциплины Физическая культура и спорт разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа.

1. Цель и задачи дисциплины

Целью изучения дисциплины Физическая культура и спорт является формирование всесторонне развитой личности в процессе физического совершенствования, пропаганда здорового образа жизни, способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование установок на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- 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;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.
- подготовка к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы и

Требования к планируемым результатам обучения по дисциплине

Дисциплина Б1.Б.29 «Физическая культура и спорт», относится к базовой части образовательной программы, является обязательной.

Процесс изучения дисциплины обеспечивает достижение планируемых результатов освоения образовательной программы и направлен на формирование следующих компетенций:

Компетенции		Логическая связь с дисциплинами учебного плана
код	формулировка	
ОК-8	- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Психология здоровья, элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Содержание компетенций (этапов формирования компетенций)

Код компетенции	Формулировка компетенции (или ее части)	Этапы формирования и индикаторы достижения компетенции		
		Знает	Умеет	Владеет (имеет практический опыт)
ОК-8	Способен использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> - основные понятия и категории, характеризующие физическое здоровье и здоровый образ жизни человека - основные методы физического воспитания с целью укрепления здоровья - принципы здорового образа жизни человека, здоровьесберегающих технологий 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять комплекс физических упражнений - использовать принципы здорового образа жизни - использовать средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности - контролировать и регулировать величину физической нагрузки при занятиях физическими упражнениями 	<ul style="list-style-type: none"> - навыками занятий физической культурой и спортом - навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности, укрепления своего физического здоровья - опытом использования принципов здорового образа жизни

3. Разделы дисциплины и компетенции, которые формируются при их изучении

Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Код компетенции
1	2	3
Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Общая физическая и спортивная подготовка. Ценности физической культуры. Физическая культура и спорт как учебная дисциплина высшего профессионального образования. Определение физической подготовленности студентов (прием контрольных нормативов). Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Адаптация к физической нагрузке.	ОК-8
Основные физические качества и их роль в регуляции работоспособности студентов	Основные физические качества и их роль в регуляции работоспособности студентов. Развитие общей выносливости (бег, кроссовая подготовка). Развитие скоростной выносливости (бег в анаэробном режиме на отрезках от 50 до 200 м. Подвижные игры и эстафеты). Развитие силы, силовой выносливости (силовые упражнения с внешним сопротивлением и с весом собственного тела). Развитие координационных способностей (спортивные и подвижные игры, игровые упражнения). Развитие гибкости (динамические и статические упражнения на растягивание). Нормы комплекса ГТО. Методика комплекса ГТО. Выполнение установленных нормативных требований ГТО.	ОК-8
Развитие физических качеств в регулярных физических нагрузках как компонент здорового образа жизни студента	Основы здорового образа жизни студента. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Общая физическая подготовка. Адаптация к физической нагрузке. Физические качества и формирование здорового образа жизни студентов. Комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики.	ОК-8
Основы теории и методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Планирование самостоятельных занятий. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Гигиена самостоятельных занятий. Методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	ОК-8

	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.	
Профессионально-прикладная физическая подготовка	Физическая культура в профессиональной деятельности клинического психолога. Методика определения и оценка физического развития человека. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) для лиц, осуществляющих трудовую деятельность.	ОК-8

4. Учебно-тематический план дисциплины (в академических часах) и матрица компетенций

Наименование раздела (или темы) дисциплины	Контактная работа			Внеаудиторная (самостоятельн ая) работа	Итого часов	Используемые образовательные технологии, способы и методы обучения		Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
	всего	из них				Традиционные	Интеракти вные	
		лекции	практическ ие занятия					
1	2	3	4	5	6	8	9	10
Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	12	4	8	-	12	ЛТ, ЛВ	ЛП, ПЗ, ЗС	КЗ, Пр., Т, ЗС
Основные физические качества и их роль в регуляции работоспособности студентов	22	4	18	-	22	ЛТ, ЛВ	ПЗ, ЗС	КЗ, Пр., Т, ЗС
Развитие физических качеств в регулярных физических нагрузках как компонент здорового образа жизни студента	14	4	10	-	14	ЛТ, ЛВ	ПЗ, ЗС	КЗ, Пр., Т, ЗС
Основы теории и методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	10	2	8	-	10	ЛТ, ЛВ	ПЗ, ЗС	КЗ, Пр., Т, ЗС
Профессионально-прикладная физическая подготовка	12	4	8	-	12	ЛТ, ЛВ	ЛД, ПЗ, ЗС, НИРС**	КЗ, Пр., Т, ЗС
<i>Зачет</i>	2	-	2	-	2			КЗ, Пр., Т, ЗС
ИТОГО:	72	18	54		72			

4.1. Используемые образовательные технологии, способы и методы обучения

ЛТ	традиционная лекция
ЛВ	лекция-визуализация
ЛД*	лекция-дискуссия
ЛП*	проблемная лекция
ПЗ**	практическое занятие
ЗС**	решение ситуационных задач
НИРС**	научно-исследовательская работа студентов (составление информационного обзора литературы по предложенной тематике, подготовка реферата, подготовка эссе, доклада, написание курсовой работы, подготовка учебных схем, таблиц)

4.2. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

КЗ	комплексная оценка знаний
Пр.	оценка освоения практических навыков (умений, владений)
Т	тестирование
ЗС**	решение ситуационных задач

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) Основная литература:

1. Быченков С.В. Теория и организация физической культуры в вузах [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Быченков С.В., Курбатов А.В., Сафонов А.А.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2018.— 242 с.

Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70999.html>

2. Валкина Н.В. Теория и методика проведения тестов для определения уровня физической подготовленности студентов, занимающихся физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: методическое пособие/ Валкина Н.В., Григорьева Н.С., Башкайкина С.Н.— Электрон. текстовые данные.— Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015.— 59 с.

Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59186.html>

3. Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Лысова И.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский гуманитарный университет, 2011.— 161 с.

Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625.html>

4. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебное пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014.— 110 с.

Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64984.html> .— ЭБС «IPRbooks»

б) Дополнительная литература:

1. Епифанов В.А., Лечебная физкультура и спортивная медицина [Электронный ресурс] / Епифанов В.А. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2007. - 568 с. - ISBN 978-5-9704-0587-1

Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970405871.html>

2. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебное пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014.— 110 с.

Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64984.html> .— ЭБС «IPRbooks»

3. Естественно-научные основы физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник/ А.Г. Катранов [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2014.— 464 с.—

Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40777.html> .— ЭБС «IPRbooks»

4. Визитей, Н. Н. Теория физической культуры. К корректровке базовых представлений. Философские очерки [Электронный ресурс] / Визитей Н. Н. - Москва : Советский спорт, 2009. - 184 с.

Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16836.html>

3. Периодические издания (журналы):

"Теория и практика физической культуры"

4. Электронное информационное обеспечение и профессиональные базы данных:

Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU»

<https://elibrary.ru/>

Национальная электронная библиотека (НЭБ)

<http://нэб.рф/>

База данных международного индекса научного цитирования «WEB OF SCIENCE»

<http://www.webofscience.com/>

Полнотекстовой базе данных «**Medline Complete**» <http://search.ebscohost.com/>

Федеральная электронная медицинская библиотека. <http://193.232.7.109/feml>

Полнотекстовая база данных «Polpred.com Обзор СМИ». <http://polpred.com/>

Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» <https://cyberleninka.ru/>

Министерство здравоохранения Российской Федерации

<https://www.rosminzdrav.ru/>

Всемирная организация здравоохранения

<http://www.who.int/ru/>

Министерство образования и науки Российской Федерации

<https://xn--80abuciiibhv9a.xn--p1ai/>

6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

№ п/п	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
1.	Российская Федерация, 305041, г. Курск, ул. К. Маркса, д. 3, гимнастический зал	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: специализированная мебель (скамейки гимнастические, лавка спортивная); спортивный инвентарь (степ – платформы (разноуровневые), кирпичики для йоги, гантели (разной массы), эспандеры (плечевой, тренировочный, лыжника пловца), амортизатор для фитнеса, маты гимнастические, резиновые амортизаторы, медицинбол WINNER резина, эспандер Мастер, колонки звуковые, латексная лента для фитнеса).	-
2.	Российская Федерация, 305041, г. Курск, ул. К. Маркса, д. 3, атлетический зал	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: специализированная мебель (подставка для олимпийских дисков, подставка для гантельного ряда, столы для армреслинга (разборный и неразборный), стеллаж для фитнес гантелей типа «Ёлочка», скамья для штанги со стойками и обратным наклоном); спортивный инвентарь (тренажёры, штанги, грифы для штанги (прямой, изогнутый, олимпийский), гантели (разной массы, разборные и неразборные), гири (разной массы), пояс для пауэрлифтинга, магнитола с CD плеером Panasonic, пресс – брусья с турником, замки для грифов олимпийских, груша боксёрская петли сверху и снизу тент 7 кг., диски для штанги (разной массы), олимпийские диски (разной массы), насадки на гриф штанги для увеличения диаметра, мешок боксёрский с кольцом, ядра).	-
3.	Российская Федерация, 305041, г. Курск, ул. К. Маркса, д. 3, малый тренажерный зал	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: специализированная мебель (подставка для гантельного ряда, подставка для олимпийских дисков, лавка олимпийская, стойка под штангу, гантельный ряд со стойкой (в комплекте), силовая скамья для жима лёжа); спортивный	-

		инвентарь (тренажёры, беговые дорожки, гантели (разной массы), мячи для фитнеса (мячи гимнастические), обручи, олимпийские диски (разного диаметра и массы), грифы для штанги, стенки гимнастические, магнитола с CD плеером Panasonic, замки для грифов олимпийских, утяжелители (для ног) разной массы, зажимы для грифов, измеритель артериального давления).	
4.	Российская Федерация, 305041, г. Курск, ул. К. Маркса, д. 3, спортивный зал №2	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: специализированная мебель (лавка спортивная, стойка волейбольная, трибуны для спортзала); спортивный инвентарь (стомат. холодильник, весы – жиροанализатор, универсальное табло ДИАН ТУ 150-1, усилитель мощности 2 – канальный INVONE B600, микшерный пульт, колонка акустическая ES-ACOUSTIC 15 L P 8 пассивная, сетки волейбольные, сумка медицинская MUELLER, вышка судейская волейбольная, стойка телескопическая, щиты баскетбольные с кольцом и сеткой, измеритель артериального давления, маты гимнастические, защитная сетка).	-
5.	Российская Федерация, 305041, г. Курск, ул. К. Маркса, д. 3, зал единоборств	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: спортивный инвентарь (электронный гонг – таймер с метрономом, комплект для игры в Дартс, мешок боксёрский, маты гимнастические, татами, лапа большая, лапа боксёрская загнутая защита пальцев, твистер, тренажёр «Точный удар», медицинбол 3 кг., эспандер «Бокс - 1»).	-
6.	Российская Федерация, 305041, г. Курск, ул. К. Маркса, д. 3, 2 этаж, аудитория №17 (шахматный клуб)	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: специализированная мебель (учебная мебель); технические средства обучения, служащие для представления информации большой аудитории (ЖК телевизор LG 49LH570V, ноутбук).	1. Программа для создания тестов — Adit Testdesk, договор № 444 от 22.06.2010 2. Программа для организации дистанционного обучения — ISpring Suite 7.1, договор № 652 от 21.09.2015 3. Пакет офисного ПО – Microsoft Win Office Pro Plus 2010 RUS OLP NL, договор № 548 от 16.08.2010 4. Операционная система — Microsoft Win Pro 7, договор № 904 от 24.12.2010 5. Антивирус – Kaspersky Endpoint Security, договор № 832 от 15.10.2018

7.	Российская Федерация, 305041, г. Курск, ул. К. Маркса, д. 3, открытая спортивная площадка № 1	Открытая спортивная площадка для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: спортивный инвентарь (сетки волейбольные, стойки волейбольные, антенны волейбольные, карманы для антенн, щиты баскетбольные с кольцом и сеткой).	-
8.	Российская Федерация, 305041, г. Курск, ул. Ямская, д. 18, спортивный зал №3	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: специализированная мебель (лавка спортивная); спортивный инвентарь (сетки баскетбольные, сетка для гандбольных и мини-футбольных ворот, универсальное табло ДИАН ТУ 150 стр.-III, ворота гандбольные/мини – футбольные, щиты баскетбольные с кольцом и сеткой).	-
9.	Российская Федерация, 305041, г. Курск, ул. Ямская, д. 18, зал гиревого спорта	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: спортивный инвентарь (тренажёры, гири (разной массы), гантели (гантели разной массы), подставка для олимпийских дисков, штанга тренировочная, лавка с изменённым углом, штанга, стойка турник+брус).	-
10.	Российская Федерация, 305029, г. Курск, ул. К. Маркса, д. 656, 1 этаж, спортивный зал №4	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: спортивный инвентарь (барьеры, баскетбольные мячи, баскетбольные кольца, баскетбольные щиты, волейбольные мячи, волейбольная сетка, антенна; гимнастические скамейки, гимнастические маты, гимнастические палки, медболы, оборудование для фитнеса, обручи, ракетки для бадминтона, воланы; ракетки для н/тенниса, мячи; секундомеры, скакалки, спортивные ручные тренажеры, спортивные ножные тренажеры, столы для н/тенниса, фишки, гранаты и ядра для метания, компасы, карты; лыжи, нагрудные номера, рулетка металлическая, секундомеры, стартовые флажки, футбольные мячи).	-
11.	Российская Федерация, 305041, г. Курск, ул. К. Маркса, д. 656, открытая спортивная площадка № 3	Открытая спортивная площадка для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: спортивный инвентарь (волейбольные сетки, стойки волейбольные, карманы для антенн, мини-футбольные ворота с сеткой, мобильные разборные	

		баскетбольные стойки).	
12.	Российская Федерация, 305041, г. Курск, ул. К. Маркса, д. 69г, открытая спортивная площадка № 2	Открытая спортивная площадка для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: спортивный инвентарь (брусья параллельные, перекладины разновысокие, шведская стенка).	
13.	Российская Федерация, 305041, г. Курск, ул. К. Маркса, д. 3, 1 этаж, инвентарная комната	Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования: спортивный инвентарь (хоккейные коньки, фигурные коньки, роликовые коньки, ботинки лыжные, степ – платформы (разноуровневые), коврики гимнастические, палки гимнастические (1 кг, 2 кг), палки гимнастические (бодибар), гандбольные мячи, коврики для йоги, кольцо для пилатес, беговые лыжи, палки лыжные, скакалки, колодки стартовые ZSO ПРОФ, платформа Босу d =59 см., полусфера «BOSU» с эспандерами, палка гимнастическая, диски здоровья, колодки стартовые, легкоатлетические, балансирующая платформа).	-
14.	Российская Федерация, 305041, г. Курск, ул. К. Маркса, д. 3, 2 этаж, инвентарная комната	Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования: спортивный инвентарь (беговые лыжи с креплениями Fischer CarbonSkH – Plus Med Hol IFP, беговые лыжи (пара), беговые лыжи TISA RACE CAP SKATING (пара), утюг для подготовки лыж, палки лыжные NORDIC Врукоядка Tour (пара), станок с ножками подготовки лыж MASTER-SKI, барьеры легкоатлетические).	-
15.	Российская Федерация, 305041, г. Курск, ул. К. Маркса, д. 3, 1 этаж, инвентарная комната	Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования: спортивный инвентарь (мячи волейбольные, мячи баскетбольные, лестница скорости и координации, набор: флаги судейские для волейбола Mikasa VA-17 Тайвань, контейнеры для бутылочек, сумка для мячей, антенна волейбольная, карманы для антенн волейбольные, карманы для антенн (пара) на липучках, летающая тарелка зелёная, тележка для мячей, антенна для в/б стеклопластик, барьеры легкоатлетические).	-
16.	Российская Федерация, 305041, г. Курск, ул. К. Маркса, д. 3, 2 этаж, комната старшего лаборанта	Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования: мультимедийное оборудование (видеокамера, фотоаппарат, стойки под акустику, фотосумка Sony); спортивный инвентарь (кольца баскетбольные, портативный мобильный ледовый каток,	-

		<p>измеритель давления мячей, счётчик MIKASA, счётчик судейский (табло перекидное), контейнеры для бутылочек, конусы разметочные, макет футбольного поля, ракетки для настольного тенниса, ракетки для бадминтона, скакалки, шахматы, шахматные часы, эстафетные палочки, зажимы для грифа, секундомеры, рулетки для измерения прыжков в длину, баскетбольные сетки, гранаты (разной массы), диск балансирующий, диск «Здоровье» металл. многоцвет., диски обрезиненные чёрного цвета, гантели разборные, замок пружинный для грифа олимпийского, игрушка кукла Балерино, кукла Ванечка, кронштейн для бутылочек, медицинболы (1 кг, 2 кг, 3 кг), пистолет тренировочный с курком, резиновый, пояс для похудения, ролик для пресса двойной, рюкзаки, сетка для настольного тенниса, ствол, шлемы боксёрские, кимано, спортивные костюмы, форма для баскетбола, форма для волейбола, форма для настольного тенниса, кроссовки (легкоатлетические, баскетбольные, шиповки), мячи баскетбольные, волейбольные, для пляжного волейбола, мячи бейсбольные, мячи для мини – футбола, наколенники (волейбольные, футбольные), форма футбольная, зрительная труба, канат для перегивания, компасы, защиты для паха, защита на грудь женская, защита голени, капы, борцовки, перчатки для единоборств, лапа малая, насос, костюмы ветрозащитные, мячи для настольного тенниса, валанчики, шорты, палатка, винтовка пневматическая, перчатки для смешанных единоборств),</p>	
17.	<p>Российская Федерация, 305041, г. Курск, ул. К. Маркса, д. 3, спортивный зал №3, 1 этаж, инвентарная комната</p>	<p>Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования: спортивный инвентарь (барьеры легкоатлетические, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи для мини футбола, обручи, скакалки, коврик гимнастический, ракетки для бадминтона, стол «Кетлер Осло» (для н/тенниса), конусы разметочные).</p>	-

7. Оценочные средства

Оценка практических навыков

Женщины:

- бег 100м; 2000 м;
- поднимание туловища в сед из и.п. – лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой;
- прыжок в длину с места;

Мужчины:

- бег 100м; бег 3000 м;
- подтягивание на перекладине;
- прыжок в длину с места;

Примерная тематика курсовых работ, докладов, рефератов, бесед и т.п.

1. Роль мышечной системы и методы её совершенствования.
2. Утомление при физической работе. Физиология утомления и процессы восстановления.
3. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления.
4. Сила как физическое качество. Виды силовых способностей и методика развития.
5. Методические принципы физического воспитания.
6. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями.
7. Критерии здорового образа жизни.
8. Общая и специальная физическая подготовка их цели и задачи
9. Основа методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
10. Методико-биологические средства восстановления физической работоспособности.
11. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокinezия.
12. Содержание врачебного и педагогического контроля, методы стандартов, антропометрические индексы, номограммы, функциональные пробы, тесты.
13. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
14. Методика развития гибкости, оценка уровня развития гибкости.
15. Комплексное применение средств восстановления работоспособности после физических нагрузок.
16. Анатомические, морфологические, физиологические функции организма.
17. Методика развития выносливости, виды выносливости.
18. Структура подготовленности спортсменов. Интенсивность физических нагрузок.
19. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья

Вопросы для устной или письменной части зачёта

1. Физическая культура как составляющая часть культуры общества и личности.
2. Система контроля профессионально прикладной физической подготовки студентов.
3. Понятие о здоровье, его содержание и критерии, функции, возможности проявления здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
4. Особенности занятий избранным видом спорта. Модельная характеристика спортсмена высокого класса.
5. Формы занятий физическими упражнениями.
6. Построение и структура учебно- тренировочного занятия.
7. Особенности функционирования центрально- нервной системы. Гуморальная и нервная регуляция организма.
8. Основные положения организации физического воспитания в ВУЗЕ.
9. Методические основы распределения студентов по учебным группам.

10. Перечислите виды двигательной активности, применяемые Вами в период дистанционного обучения.
11. Охарактеризуйте динамику развития физических качеств в режиме самоизоляции.
12. Определите, какие физические качества преимущественно необходимо развивать при беге на короткие дистанции.
13. Перечислите дистанции, относящиеся к средним.
14. Какое влияние оказывает равномерный длительный бег на организм студента?
15. Перечислите мотивы включения данного вида двигательной активности в индивидуальную программу физической подготовки.
16. Дайте определение встречной эстафете.
17. Разработайте свой вариант комбинированной эстафеты.
18. Перечислите разновидности прыжков в длину.
19. Укажите нормативы метания гранаты 6 ступени при сдаче норм комплекса ГТО для юношей и девушек.
20. Оцените свои потенциальные возможности при выполнении данных видов двигательной деятельности.
21. Составьте комплекс упражнения для увеличения высоты прыжка
22. Приведите примеры подводящих упражнений для освоения нижнего приёма-передачи мяча самостоятельно и в паре.
23. Опишите технику боковой подачи.
24. Составьте комплекс из 6 - 7 упражнений, способствующих формированию правильной техники верхней прямой подачи.
25. Перечислите разновидности волейбольных блоков.
26. Предложите 4 – 5 упражнений для формирования двигательного умения в выполнении блока.
27. Какие факторы необходимо учитывать при выполнении одиночного блока?
28. Опишите основы техники игры в настольный теннис. Какие типы ударов применяются игроками?
29. Какие технические и тактические приемы в настольном теннисе могут повысить эффективность
 - подачи?
 - приема?
 - розыгрыша?
30. Перечислите известные Вам разновидности лыжных ходов. Какими из них Вы владеете и в какой степени?
31. В каких видах спорта лыжные гонки являются средством общей физической подготовки (приведите 2-3 примера и обоснуйте свой ответ).
32. Тренеры требуют от баскетболистов выполнять ведение мяча без зрительного контроля. Обоснуйте необходимость выполнения данного требования.
33. Опишите технику выполнения передачи двумя руками от груди на месте в баскетболе. Каких ошибок необходимо избегать при ловле мяча?
34. Двигательная активность - основа здорового образа жизни.
35. Изменения, происходящие в организме человека, при систематических занятиях физическими упражнениями и спортом.
36. Физическая культура как фактор повышения устойчивости организма человека к умственному перенапряжению, стрессовым ситуациями различным заболеваниям.
37. Физическая культура и производительность труда.
38. Мини-физкультура, физкультурные минутки, паузы в режиме дня студента.
39. Утренняя гимнастика и ее физическое значение, психологические факторы, влияющие на здоровье человека.
40. Ритмическая гимнастика и её влияние на организм.
41. Оздоровительное влияние ходьбы, бега, методика занятий.
42. Влияние двигательной активности на сердечно - сосудистую и дыхательную систему.

43. Занятия физической культурой при различных стадиях близорукости.
44. Гимнастика для красоты и здоровья
45. Закономерности развития отдельных систем организма в процессе физической тренировки (обмен веществ, система кровообращения, дыхания, газообмен, опорнодвигательный аппарат).
46. Дыхание при занятиях физическими упражнениями.
47. Вес и физические упражнения.
48. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями, спортом, туризмом.

База типовых тестовых заданий для зачёта
(полная база тестовых заданий хранится на кафедре)

«ДИНАМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ» НАПРАВЛЕННЫ НА
сокращение и расслабление мышц
удержание веса
вызывание ощущений
закаливание
задержку дыхания
«ПОДВОДЯЩИМИ» ЯВЛЯЮТСЯ УПРАЖНЕНИЯ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ
разучиванию элементов
совершенствованию деятельности сердечно-сосудистой системы
укреплению нервной системы
взаимодействию в парах
АДАПТАЦИЯ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ НАСТУПАЕТ
под влиянием физических упражнений
при рациональном питании
во время осеннего периода
при изучении естественных наук
АДЕКВАТНОСТЬ НАГРУЗКИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
КОНТРОЛИРУЕТСЯ ПО
частоте сердечных сокращений
частоте дыхания
артериальному давлению
динамометрии
АНАЭРОБНОЙ НАГРУЗКОЙ СЧИТАЕТСЯ БЕГ НА ДИСТАНЦИЮ
800 метров
2000 метров
3000 метров
5000 метров
АЭРОБНОЙ НАГРУЗКОЙ СЧИТАЕТСЯ
стайерская дистанция
прыжок в длину
прыжок с шестом
спринтерский бег
АЭРОБНЫЙ ПУТЬ ЭНЕРГОПРОДУКЦИИ В МЫШЦАХ
окисления углеводов и жиров
снижение витаминов
снижение гормонов
увеличение солей
БЕГ ПО ПЕРЕСЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ НАЗЫВАЕТСЯ
кросс
кросс-фит

«змейкой»

спринт

БЫСТРОТА ЗАВИСИТ ОТ

морфофункциональных особенностей мотонейронов и мышечных волокон

потребления углеводов организмом

концентрации глюкозы в крови

степени усвоения питательных веществ

БЫСТРОТА ЭТО СПОСОБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

совершать двигательные действия за минимальный отрезок времени

быстро играть

поддерживать высокий темп движения

ускоряться в пространстве

ВРЕМЯ ГОДА, В КОТОРОЕ ПЕРИОД ВРАБАТЫВАНИЯ БУДЕТ КОРОЧЕ

осень

весна

лето

зима

В КОМПЛЕКСНОЙ ЭСТАФЕТЕ В ПЛАВАНИИ ОТСУТСТВУЕТ СТИЛЬ

на боку

баттерфляй

на спине

брасс

ANSWER: А

В ЛЫЖНЫХ ВИДАХ СПОРТА ЭСТАФЕТА ПЕРЕДАЕТСЯ

физическим касанием рукой атлета следующего этапа

касанием атлета следующего этапа лыжной палкой

касанием атлета следующего этапа или его инвентаря лыжей

эстафета передается голосовой командой подъезжающего атлета

В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ ПРИМЕНЯЮТСЯ

общеразвивающие упражнения

упражнения на выносливость

силовые упражнения

изометрические упражнения

В ПРОЦЕССЕ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОЙ УМСТВЕННОЙ РАБОТЫ ПРОИСХОДИТ

увеличение времени реакции

уменьшение времени реакции

увеличение устойчивости внимания

повышение сосредоточения внимания

В РЕКРЕАЦИОННУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЧАЩЕ ВКЛЮЧАЮТСЯ ЭЛЕМЕНТЫ

волейбола

регби

гандбола

шорт-трека

В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СПОРТЕ ОСНОВНЫМ МЕТОДОМ ПРИ РАЗВИТИИ

БЫСТРОТЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕАКЦИИ ЯВЛЯЕТСЯ

метод повторного выполнения упражнения

метод динамических усилий

метод круговой тренировки

игровой метод

В ФИЗКУЛЬТУРНУЮ ПАУЗУ СЛЕДУЕТ ВКЛЮЧАТЬ

позо-тонические упражнения

статические упражнения

упражнения на развитие аэробной выносливости

упражнения на ускорение

ВАЖНЕЙШИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

максимальная вентиляция легких

деятельность диафрагмы и межреберных мышц

количество легочных альвеол

основной обмен

ANSWER: A

ВАЖНЕЙШИМ ФАКТОРОМ НА ПРОЯВЛЕНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ ЯВЛЯЕТСЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

центральной нервной системы

мочеполовой системы

пищеварительной системы

эндокринной системы

ВВЕДЕНИЕ НОВЫХ ПРАВИЛ ПО ХОДУ ПОДВИЖНОЙ ИГРЫ ВОЗМОЖНО В СЛУЧАЕ НЕДОСТАТОЧНОЙ ТОЧНОСТИ ВОСПРИЯТИЯ ПРАВИЛА

выигрыша одной из команд

проигрыша одной из команд

явного лидерства одного из участников

ВИД ДИАГНОСТИКИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

контрольные и тестовые испытания

эксперимент и планирование

анкетирование и опрос

собеседование и антропометрия

ВИД ВЫНОСЛИВОСТИ

специальная

моторная

сенситивная

гибкостная

ВИД СПОРТА, РАЗВИВАЮЩИЙ СКОРОСТНО - СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА

футбол

бильярд

дартс

стрельба из лука

ВЛИЯНИЕ ГИПОКИНЕЗИИ НА МЫШЕЧНУЮ СИСТЕМУ

происходит атрофия мышечных волокон

увеличивается масса и объем мышц

увеличивается сокращаемость мышц

улучшается кровоснабжение мышц

ВЛИЯНИЕ НЕДОСТАТОЧНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ДЫХАТЕЛЬНУЮ СИСТЕМУ

уменьшаются ЖЕЛ, глубина дыхания

уменьшается минутный объем крови

увеличиваются жизненные емкости легких

увеличивается дыхательный объем

ВНИМАНИЕ ПРЕИМУЩЕСТВЕННО РАЗВИВАЕТСЯ С ПОМОЩЬЮ

спортивных игр

длительного бега

плавания

дартса

ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ НАБЛЮДЕНИЕ ПРОВОДИТСЯ С ЦЕЛЬЮ

ОПРЕДЕЛЕНИЯ

соответствия физической нагрузки

организационно – методического компонента
профессиональной пригодности
медицинской группы для занятий
ВРАЧЕБНЫЙ ДОКУМЕНТ ДЛЯ КОНТРОЛЯ СПОРТСМЕНА
врачебно-контрольная карта
дневник спортсмена
прайслист спортсмена

журнал посещений врача

ANSWER: A

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ ЗА ЗДОРОВЬЕМ СПОРТСМЕНОВ ПРОВОДИТСЯ:

2 раза в год

1 раз в год

перед соревнованием

ежемесячно

ОТВЕТ ЗАРАНЕЕ ИЗВЕСТНЫМ ДВИЖЕНИЕМ НА ЗАРАНЕЕ ИЗВЕСТНЫЙ СИГНАЛ
(ЗРИТЕЛЬНЫЙ, СЛУХОВОЙ, ТАКТИЛЬНЫЙ) НАЗЫВАЕТСЯ

простой двигательной реакцией

скоростными способностями

скоростью одиночного движения

обычной реакцией

ОЦЕНКА СТАРТОВОЙ СКОРОСТИ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ БЕГОВОГО
ТЕСТА С МЕСТА

10 метров

12 метров

15 метров

20 метров

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ВЕГЕТАТИВНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ
ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ

ортостатическая проба

теста PWC170

пробы Генчи

пробы Мартине

ОШИБКИ ПРИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ

заниматься менее 2х раз в неделю

заниматься через 2-3 часа после еды

уделять внимание развитию всех физических качеств

выполнять нагрузку на пульсе до 150 уд/мин

ПЕРЕТЯГИВАНИЕ В ПАРАХ ПРОВОДИТСЯ ХВАТОМ

за запястье

за кисти

за локти

за пальцы

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ КРОССОВОЙ ПОДГОТОВКИ ПРОИСХОДИТ ЗА СЧЕТ
ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

усложненного рельефа местности

стадиона

площадки спортивного зала

ипподрома

ПОД ВЛИЯНИЕМ ТРЕНИРОВКИ НАИБОЛЬШАЯ ГИПЕРТРОФИЯ МЫШЦ

НАБЛЮДАЕТСЯ ПРИ НАГРУЗКАХ

силовых

скоростно-силовых

аэробных

смешанного характера

ПОДНИМАНИЕ И ОПУСКАНИЕ ТУЛОВИЩА ОПРЕДЕЛЯЕТ УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ СИЛЫ

выносливости

гибкости

ловкости

быстроты

ПОКАЗАТЕЛИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЕ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ЧЕЛОВЕКА

показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств

показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов

уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков

уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков

ПОКАЗАТЕЛЬ, ОТНОСЯЩИЙСЯ К СОМАТОСКОПИИ

осанка

пульс

артериальное давление

частота дыхания

ПОНЯТИЕ «ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ» ОЗНАЧАЕТ

значительное увеличение физической работоспособности после сильного утомления при выполнении интенсивной нагрузки

одновременное дыхание носом и ртом

резкое повышение работоспособности, вызванное внешними для организма факторами

дыхание после пробуждения

ПОНЯТИЕ «РЕЖИМ ДНЯ» ОЗНАЧАЕТ

нормативную основу жизнедеятельности человека

соотношение часов труда и отдыха

регулярность принятия пищи строго по времени

суточный бюджет времени

ПОНЯТИЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ» ОПРЕДЕЛЯЕТ

результат физической подготовки

рекреационную деятельность

питание и гигиену

восстановительные мероприятия

ПОТЕНЦИАЛЬНЫМ РЕЗЕРВОМ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ ЯВЛЯЕТСЯ РАЗНИЦА МЕЖДУ

пассивной и активной гибкостью

активной и пассивной гибкостью

активной и статической гибкостью

статической и пассивной гибкостью

ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ НЕОБХОДИМ СОБЛЮДАТЬ С ЦЕЛЬЮ

снижения травматизма

развития внимания

изучения дисциплины

коллективного взаимодействия

ПРЕКРАЩЕНИЕ ТЕСТОВОГО ИСПЫТАНИЯ

снижение АД при повышении нагрузки

увеличение ЧСС при повышении нагрузки

покраснение кожных покровов при увеличении нагрузки

обильное потоотделение при увеличении нагрузки

ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПРЫЖКА С МЕСТА РЕЗУЛЬТАТ ЗАСЧИТЫВАЕТСЯ ПО

ближней точке касания к доске отталкивания

пятке дальней ноги

носку ближней ноги

носку толчковой ноги

ПРИ ЗАСТОЙНЫХ ЯВЛЕНИЯХ В НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЯХ ПРИМЕНЯЮТСЯ УПРАЖНЕНИЯ

«велосипед» в положении лежа на спине

«группировка» в положении лежа на боку

«ласточка» стоя у стенки

«мостик» из положения стоя

ПРИ ОПРЕДЕЛЕНИИ РЕЗУЛЬТАТОВ ЭСТАФЕТЫ НЕДОПУСТИМО

пререкаться с судьей или преподавателем

согласовывать сведения о результатах

создавать спокойную обстановку

нарушить строй

Банк профессионально-ориентированных ситуационных задач для зачёта (полная база ситуационных задач хранится на кафедре)

1. При двусторонней игре после свистка подающий игрок совершил заступ на лицевую линию до того, как выполнил удар по мячу.

Вопрос: является ли это ошибкой?

2. При двусторонней игре игрок команды А выполняет нападающий удар. Игрок команды Б ставит блок, после которого мяч отскакивает в боковую линию команды А и уходит в аут.

Вопрос: какой команде будет присуждено очко?

3. Во время двусторонней игры игрок под №5 команды А после атаки соперником поставил блок, от которого мяч коснулся сетки. Игрок под №9 команды А смог поднять мяч и выполнить передачу игроку под №12 в зону 6. Игрок №12 выполнил передачу мяча 2 руками сверху игроку под №8 в 4 зону для атакующего удара, после которого мяч попал в боковую линию команды соперника.

Вопрос: как изменится счет в партии?

4. После подачи игрока команды А прием выполнил игрок №3 команды Б, мяч перелетел за антенной на сторону соперника. Игрок №4 команды Б, не касаясь площадки соперника, вернул мяч между антенн на свою площадку. Игрок №2 команды Б выполнил нападающий удар, после которого мяч попал в площадку соперника.

Вопрос: как изменится счет в партии?

5. Игрок либеро команды А выполнил передачу мяча двумя руками сверху, находясь в пределах передней зоны, после которой игрок команды А выполнил атакующее действие по мячу, находящемуся ниже верхнего края сетки и попал в площадку команды Б.

Вопрос: в пользу какой команды изменится счет?

6. После подачи мяча игроком А на половину стола соперника, игрок В применил «подрезку». Мяч, коснувшись сетки, перевалился на половину игрока А и дважды ударился о стол.

Вопросы:

- Нарушил ли правила приема мяча игрок В, применив прием «подрезку»?

- Кому из игроков будет засчитано очко?

7. Рост спортсмена лыжника составляет 178 см.

Вопрос: Какой длины должны быть лыжные палки для коньковых и классических ходов. Свой ответ обоснуйте.

8. Лыжная гонка на 5 км классическим ходом. В виду ошибки при выборе мази держания лыжи у спортсмена не осуществляли необходимого держания и он поменял их на другие и продолжил гонку.

Вопрос: нарушил ли он правила соревнований?

9. Гонка на 5 км свободным ходом. Во время гонки спортсмен допустил падение и сломал палку. Проехав 500 метров с одной палкой, тренер дал ему вторую и спортсмен продолжил гонку.

Вопрос: нарушил ли он правила?

10. Игроки А1, А2 и А4 находятся в передовой зоне. Игроки А3 и А5 находятся в тыловой зоне. Мяч у игрока А2.

Вопрос: кому из игроков может отдать пас игрок А2?