Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Курганский государственный университет»
(КГУ)

Кафедра «Физическая культура и спорт»

УТВЕРЖДАЮ:
Ректор_____ /Н.В.Дубив/
«____»_____ 2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

образовательной программы высшего образования –
программы бакалавриата

Направление подготовки 38.03.01
Экономика
Направленность (профиль) Финансы и кредит

Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная

Курган 2020

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с учебными планами по программе бакалавриата направление подготовки 38.03.01 Экономика направленность (профиль) Финансы и кредит, утвержденными:
- для очной формы обучения «28» августа 2020 года;
- для очно-заочной формы обучения «28» августа 2020 года;
- для заочной формы обучения «28» августа 2020 года;

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры «Физическая культура и спорт» «23» сентября 2020 года, протокол №2.

Рабочую программу составил:

Старший преподаватель И.М. Ботова

Согласовано:
Заведующий кафедрой
Физическая культура и спорт
канд. биол. наук, доцент Д.А.Корюкин

Заведующий кафедрой
Финансы и экономическая безопасность
канд. эконом. наук, доцент Н.Я. Чепелюк

Специалист по
Учебно-методической работе И.В. Тарасова

Начальник управления
образовательной деятельности С.Н.Синицын

1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Всего: 2 зачетные единицы трудоемкости (72 академических часа)

Очная форма обучения

Вид учебной работы	На всю дисциплину	Семестр
		3
Аудиторные занятия (контактная работа с преподавателем), всего часов в том числе:	**16**	**16**
Лекции	16	16
Практические занятия	–	–
Самостоятельная работа, всего часов в том числе:	**56**	**56**
Подготовка к зачету	18	18
Другие виды самостоятельной работы (самостоятельное изучение тем (разделов) дисциплины)	38	38
Вид промежуточной аттестации	**зачет**	**зачет**
Общая трудоемкость дисциплины и трудоемкость по семестрам, часов	**72**	**72**

Очно-заочная форма обучения

Всего: 2 зачетные единицы трудоемкости (72 академических часа)

Вид учебной работы	На всю дисциплину	Семестр
		3
Аудиторные занятия (контактная работа с преподавателем), всего часов в том числе:	**12**	**12**
Лекции	12	12
Практические занятия	–	–
Самостоятельная работа, всего часов в том числе:	**60**	**60**
Подготовка к зачету	18	18
Другие виды самостоятельной работы (самостоятельное изучение тем (разделов) дисциплины)	42	42
Вид промежуточной аттестации	**зачет**	**зачет**
Общая трудоемкость дисциплины и трудоемкость по семестрам, часов	**72**	**72**

Заочная форма обучения

Всего: 2 зачетные единицы трудоемкости (72 академических часа)

Вид учебной работы	На всю дисциплину	Семестр
		3
Аудиторные занятия (контактная работа с преподавателем), всего часов в том числе:	**4**	**4**
Лекции	4	4
Практические занятия	–	–
Самостоятельная работа, всего часов в том числе:	**68**	**68**
Подготовка к зачету	18	18
Подготовка контрольной работы	18	18
Другие виды самостоятельной работы (самостоятельное изучение тем (разделов) дисциплины)	32	32
Вид промежуточной аттестации	**зачет**	**зачет**
Общая трудоемкость дисциплины и трудоемкость по семестрам, часов	**72**	**72**

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части блока дисциплины (модули) Б1. Является обязательной дисциплиной.

Изучение дисциплины базируется на знаниях, умениях, навыках, приобретенных студентами в средней школе.

Освоение курса осуществляется в рамках лекционных занятий. Дисциплина «Физическая культура и спорт» преподается в течение 3 семестра на очной и очно-заочной, 3 семестра заочной формах обучения и в конце сдаётся зачёт.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Цель дисциплины «Физическая культура и спорт» состоит в формировании мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины направлены на:

1. Обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
2. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.
3. Овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.

Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

- Знать: методы и средства физической культуры (ОК-8);
- Уметь: использовать методы и инструменты физической культуры в профессиональной деятельности (ОК-8);
- Владеть: способностью использовать средства и методы физической культуры в повседневной жизни и профессиональной деятельности (ОК-8).

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Учебно-тематический план

Шифр раздела, темы дисциплины	Наименование раздела, темы дисциплины	Количество часов по видам учебных занятий		
		Лекции		
		Очная форма обучения	Очно–заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2	1	0,5
2	История становления и развития Олимпийского движения. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.	2	1	0,5
3	Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	2	1	0,5
Рубежный контроль №1 (очно-заочная форма обучения)		-	1	-
4	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	1	2	0,5
Рубежный конроль№1 (очная форма обучения)		1	-	-
5	Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.	2	2	0,5
6	Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	2	1	0,5
7	Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений.	2	1	0,5
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	1	1	0,5
Рубежный контроль№2		1	1	-
Всего		16	12	4

4.2. Содержание лекционных занятий

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

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и важная составляющая целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.

Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Психофизиологическая характеристика учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов разных медицинских групп в учебном году и факторы, ее определяющие. Особенности психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии. Механизмы умственного и зрительного утомления. Особенности использования средств оздоровительной физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда. Профилактика и коррекция отклонений в состоянии здоровья средствами оздоровительной физической культуры в условиях вуза.

Тема 2. История становления и развития Олимпийского движения. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.

История становления и развития Олимпийского движения. Возникновение олимпийских игр. Возрождение олимпийской идеи. Олимпийское движение. Олимпийские комитеты в России. Универсиады. Универсиада в Казани. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс: цель, задачи, структура, основные требования.

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.

Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Основные требования к организации здорового образа жизни (ЗОЖ). Влияние окружающей среды на здоровье. Наследственность и ее влияние на здоровье. О связи отклонений в состоянии здоровья с некоторыми аспектами состояния здоровья студенческой молодежи. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья. Характеристика составляющих ЗОЖ. Физическое воспитание и самосовершенствование – условие ЗОЖ.

Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Воспитание физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Особенности общей и специальной физической подготовки студентов разных медицинских групп. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Энергозатраты в процессе занятий физической культурой. Значение мышечной релаксации. Роль оздоровительной физкультуры в коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности студентов. Формы занятий физическими упражнениями. Структура и содержание учебного занятия оздоровительной направленности.

Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Олимпийские игры и Универсиады.

Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

Тема 5. Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.

Спорт. Многообразие видов спорта. Классификация.

Краткая характеристика некоторых видов спорта. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества. Пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Требования спортивной классификации и правил соревнований по избранному виду спорта.

Тема 6. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы и показатели, дневник самоконтроля. Корректировка содержания занятий со студентами разных медицинских групп по результатам показателей врачебно-педагогического контроля. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой для студентов. Физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и спортом, первая помощь при некоторых болезненных состояниях и травмах.

Тема 7. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений.

Традиционные оздоровительные системы: йога, ушу, "Син До", "Тайчи" и др.

Современные оздоровительные системы:- атлетическая гимнастика, спортивная аэробика, гидроаэробика, стрейтчинг, шейпинг, калланетика, изотон, бодифлекс, велнес и др., системы дыхательной гимнастики оздоровительная методика фитнеса. Классификация фитнес программ по функциональной направленности.

Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия «профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП), ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Особенности форм и подбора средств ППФП студентов, отнесенных к специальной медицинской группе.

Понятие производственная физическая культура, ее содержание и составляющие. Роль нетрадиционной гимнастики в профессиональной деятельности специалиста. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственный коллектив.

4.3. Тематика и требования к оформлению контрольных работ

Контрольная работа-промежуточный вид проверки знаний студентов.

Цель: контроль знаний и умений студентов.

Задачи выполнения контрольной работы:

1. Проверить умение студентов проводить теоретический анализ по изучаемой проблеме.

2. Выявить уровень развития умения студентов оформлять результаты теоретического анализа в соответствии с установленными требованиями.

Требования к выполнению контрольной работы. Контрольная работа сдается в письменном виде. Объем контрольной работы 10-15 листов. Текст работы не должен вызывать затруднений при чтении. Студенты выполняют контрольные задания согласно учебным планам по соответствующей дисциплине, сдают работу на кафедру, не позднее 10 дней

до начала экзаменационной сессии, определяемой графиком текущего учебного года.

Требования к оформлению контрольной работы:

1. Титульный лист, на котором необходимо указать следующее:
- реквизиты учреждения (вуза);
- факультет;
- название кафедры, за которой закреплена учебная дисциплина;
- название дисциплины (без сокращений в соответствии с учебным планом);
- номер (вариант) контрольной работы и тема;
- форма обучения: заочная, заочная (ускоренное обучение на базе СПО);
- группа;
- фамилия и инициалы студента и преподавателя;
2. Вторая страница контрольной работы - план (содержание) темы.
3. Последующие страницы раскрывают содержание вопросов темы.
4. Последняя страница отражает список используемых источников.

Примерный перечень тем контрольных работ

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. История становления и развития Олимпийского движения. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.
3. Социально-биологические основы физической культуры.
4. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
5. Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях.
6. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
7. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
8. Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой.
9. Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.
10. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.
11. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений.

12. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
13. Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания.
14. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности.
15. Тема, предложенная студентом и согласованная с преподавателем.

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Для обеспечения систематической и регулярной работы по изучению дисциплины и успешного прохождения промежуточных и итоговых контрольных испытаний студенту рекомендуется придерживаться следующего порядка обучения:

1. Самостоятельно определить объем времени, необходимого для проработки каждой темы.

2. Регулярно изучать каждую тему дисциплины, используя различные формы индивидуальной работы.

3. Согласовывать с преподавателем виды работы по изучению дисциплины.

4. По завершении отдельных тем передавать выполненные работы (рефераты, эссе) преподавателю. При успешном прохождении рубежных контрольных испытаний студент может претендовать на сокращение программы промежуточной (итоговой) аттестации по дисциплине.

На лекциях преподаватель дает общую характеристику рассматриваемого вопроса, различные научные концепции или позиции, которые есть по данной теме. Во время лекции рекомендуется составлять конспект, фиксирующий основные положения лекции и ключевые определения по пройденной теме. Преподавателем запланировано использование при чтении лекций технологии учебной дискуссии. Поэтому рекомендуется фиксировать для себя интересные моменты с целью их активного обсуждения на дискуссии в конце лекции.

Для теоретического усвоения дисциплины большое значение имеет самостоятельная работа студентов, которая может осуществляться студентами индивидуально и под руководством преподавателя. Самостоятельная работа студентов предполагает самостоятельное изучение отдельных тем, дополнительную подготовку студентов к каждому занятию. Самостоятельная работа студентов является важной формой образовательного процесса. Она реализуется непосредственно в процессе аудиторных занятий, в контакте с преподавателем вне рамок расписания, а также в библиотеке, дома, при выполнении студентом учебных и творческих задач. Цель самостоятельной работы студентов - научить студента осмысленно и самостоятельно работать сначала с учебным материалом,

затем с научной информацией, заложить основы самоорганизации и самовоспитания с тем, чтобы привить умение в дальнейшем непрерывно повышать свою квалификацию.

Самостоятельная работа должна соответствовать графику прохождения программы дисциплины. Самостоятельная работа по дисциплине «Физическая культура и спорт» включает:

а) работу с первоисточниками;

б) подготовку устного выступления на занятии;

в) подготовку к занятию в интерактивной форме;

г) подготовку выступлений на студенческих конференциях, для конкурсов студенческих работ;

д) подготовку к текущему, рубежному контролю и промежуточной аттестации по дисциплине.

При изучении данной дисциплины организация самостоятельной работы студентов должна представлять единство трех взаимосвязанных форм:

1) внеаудиторная самостоятельная работа;

2) аудиторная самостоятельная работа, которая осуществляется под непосредственным руководством преподавателя;

3) творческая, в том числе научно-исследовательская работа.

Аудиторная самостоятельная работа может реализовываться во время чтения лекций. Для проведения занятий необходимо иметь большой банк заданий и задач для самостоятельного решения, причем эти задания могут быть дифференцированы по степени сложности. Виды внеаудиторной самостоятельной работы студентов разнообразны: подготовка и написание рефератов, докладов, очерков и других письменных работ на заданные темы; выполнение домашних заданий разнообразного характера, подбор и изучение литературных источников; разработка и составление различных схем, выполнение графических работ, проведение расчетов и др.; выполнение индивидуальных заданий, направленных на развитие у студентов самостоятельности и инициативы.

Индивидуальное задание может получать как каждый студент, так и часть студентов группы; подготовка к участию в научно-теоретических конференциях, смотрах, олимпиадах и др. На каждом этапе самостоятельной работы следует разъяснять цели работы, контролировать понимание этих целей студентами, постепенно формируя у них умение самостоятельной постановки задачи и выбора цели.

Для текущего контроля успеваемости по очной и очно-заочной формах обучения преподавателем используется балльно-рейтинговая система контроля и оценки академической активности.

Рекомендуемая трудоемкость самостоятельной работы представлена в таблице:

Рекомендуемый режим самостоятельной работы

Наименование вида самостоятельной работы	Рекомендуемая трудоемкость, акад. час.		
	Очная форма обучения	**Очно-заочная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
Самостоятельное изучение тем дисциплины:	**18**	**22**	**32**
1. Нетрадиционные (необычные) виды спорта.	4	5	6
2. Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации.	4	5	6
3. Спортивные и подвижные игры.	4	5	6
4. Допинги.	4	5	6
5. Олимпийское движение в России и за рубежом.	2	2	8
Подготовка и выполнение рубежных контролей №1 и №2	**20**	**20**	**-**
Выполнение контрольной работы	**-**	**-**	**18**
Подготовка к зачету	**18**	**18**	**18**
Всего	**56**	**60**	**68**

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

6.1. Перечень оценочных средств

1. Балльно-рейтинговая система контроля и оценки академической активности студентов в КГУ (для очной и очно–заочной форм обучения)
2. Банк тестовых заданий к рубежному контролю (для очной, очно-заочной форм обучения)
3. Банк вопросов к зачету.
4. Контрольная работа.

6.2. Система балльно-рейтинговой оценки работы студентов по дисциплине

очная форма обучения/ очно-заочная форма обучения

№	Наименование	Содержание				
Очная форма обучения/очно–заочная форма обучения						
1	Распределение баллов за семестры по видам учебной работы, сроки сдачи учебной работы **(доводятся до сведения студентов на первом учебном занятии)**	Распределение баллов за 3 семестр				
		Вид учебной работы:	Посещение лекций	Рубежный контроль №1	Рубежный контроль №2	Зачет
		Балльная оценка:	До 48	До 11	До 11	до 30

		Примечания:	8 лекций по 6 баллов/6 лекций по 8 баллов	На 4 лекции/на 2 лекции	В конце лекционного курса	
2	Критерий пересчета баллов в традиционную оценку по итогам работы в семестре и зачета		60 и менее баллов – незачет; 61 и более - зачет;			
3	Критерии допуска к промежуточной аттестации, возможности получения автоматического зачета (экзаменационной оценки) по дисциплине, возможность получения бонусных баллов		Для допуска к промежуточной аттестации (зачету) студент должен набрать по итогам текущего и рубежного контроля не менее 50 баллов. Для получения зачетной оценки «автоматически» студенту необходимо набрать следующее минимальное количество баллов: - 61 для получения «автоматически» оценки «зачтено». По согласованию с преподавателем студенту, набравшему минимум 61 балл, могут быть добавлены дополнительные (бонусные) баллы за активность на консультациях, активное участие в научной и методической работе, за участие в значимых учебных и внеучебных мероприятиях кафедры и выставлен «зачет» автоматически.			
4	Формы и виды учебной работы для неуспевающих (восстановившихся на курсе обучения) студентов для получения недостающих баллов в конце семестра		В случае если к промежуточной аттестации (зачету) набрана сумма менее 50 баллов, студенту необходимо набрать недостающее количество баллов за счет выполнения дополнительных заданий, до конца последней (зачетной) недели семестра. Формы дополнительных заданий (назначаются преподавателем): - выполнение и защита реферата – до 8 баллов. Ликвидация академических задолженностей, возникших из-за разности в учебных планах при переводе или восстановлении, проводится путем выполнения дополнительных заданий, форма и объем которых определяется преподавателем.			

6.3. Процедура оценивания результатов освоения дисциплины

Рубежный контроль проводится в форме письменного тестирования.

Перед проведением рубежного контроля преподаватель прорабатывает со студентами основной материал соответствующих разделов дисциплины в форме краткой лекции-дискуссии.

Варианты тестовых заданий для рубежного контроля состоит из 20 вопросов.

На тестирование при рубежном контроле студенту отводится время не менее 30 минут.

Преподаватель оценивает в баллах результаты тестирования каждого студента по количеству правильных ответов и заносит в ведомость учета текущей успеваемости.

Зачет проводится в устной форме по утвержденным вопросам.

Результаты текущего контроля успеваемости и зачета заносятся преподавателем в зачетную ведомость, которая сдается в организационный отдел института в день зачета, а также выставляются в зачетную книжку студента.

6.4. Примеры оценочных средств для рубежных контролей и зачета

Примерный перечень вопросов к рубежному тестированию №1

1.Спорт (в широком понимании) – это:

а) вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека и развитие его физических способностей;

б) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;

в) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в спортивных соревнованиях;

г) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.

2. Специфическими средствами спортивной тренировки являются:

а) восстановительные средства (баня, массаж …);

б) продукты повышенной биологической ценности и специальные питательные смеси;

в) физические упражнения;

г) мобилизующие, корригирующие (поправляющие) средства.

3. Спорт, базирующий на соревнованиях с целевой установкой победить, установить рекорд, занять призовое место, получить спортивное звание, называется …

а) Любительский спорт;

б) Профессиональный спорт;

в) Массовый спорт;

г) Детско-юношеский спорт;

4. Целостные двигательные действия, которые являются средством ведения спортивной борьбы и выполняются по возможности в соответствии с правилами соревнований по избранному виду спорта, называются …

а) Избранные соревновательные упражнения;

б) Подводящие упражнения;

в) Развивающие упражнения;

г) Общеподготовительные упражнения;

5. К сложно-координационным видам спорта относятся:

а) Прыжки, метания;

б) Гимнастика, фигурное катание;

в) Плавание, коньки;

г) Бокс, борьба;

6. К практическим методам относятся:

а) Словесные;

б) Наглядные;

в) Соревновательный;

г) Игровой;

7. Какой фазы не существует при становлении спортивной формы:

а) Становления;

б) Стабилизации;

в) Суперстабилизации;

г) Временной утраты;

8. Какие периоды относятся к соревновательному периоду:

а) Этап развития спортивной формы;

б) Этап непосредственной подготовки к главному старту;

в) Специально-подготовительный;

г) Базовый;

9. Мезоцикл, который составляет основу переходного периода и организуется специально после напряженной серии соревнований, называется …

а) Втягивающий;

б) Базовый;

в) Предсоревновательный;

г) Восстановительный;

10. Этап, на котором главная задача стоит подготовка и успешное участие в них, называется …

а) Предварительной подготовки;

б) Начальной спортивной специализации;

в) Углубленной специализации;

г) Спортивного совершенствования;

11. К предстартовой фазе относятся:

а) Настройка;

б) Разминка;

в) Заминка;

г) Соперничество;

12. Какие соревнования не классифицируются по составу соревновательной деятельности?

а) По плаванию;

б) По бегу;

в) По полу;

г) Опосредованным контактом;

13. Соревнования, проводимые по признаку периодичности и признаку места проведения относятся к классификации:

а) По типу судейства;

б) По цели;

в) По контингенту соперников;

г) По условиям проведения соревнований;

14. Где проходит подготовка спортивных резервов

а) Школах и гимназиях;

б) ДЮСШ;

в) ШВСМ;

г) Школах и гимназиях, ДЮСШ, ШВСМ;

15. . Сенситивным периодом развития гибкости является возраст:

а) 16-17 лет;

б) 7-8 лет;

в) 8-10 лет;

г) 12-15 лет

16. К словесным методам не относятся:

а) Рассказ;

б) Объяснение;

в) Ориентиры, ограничивающие направление движения;

г) Обсуждение;

17. В процессе технической подготовки спортсмена, при обучении двигательным действиям выделяют:

а) Метод расчленено-конструктивного упражнения;

б) Метод целостного упражнения;

в) Метод избирательно направленного упражнения;

г) Метод генерализованного упражнения;

18. Мезоцикл, в котором основная работа направлена на повышение функциональных возможностей основных систем организма, совершенствованию физической, технической, тактической и психической подготовленности, называется …

а) Втягивающий;

б) Базовый;

в) Предсоревновательный;

г) Восстановительный;

19. Расставьте этапы подготовки в многолетней тренировке в правильной последовательности.

а) Этап предварительной подготовки, этап начальной спортивной специализации, этап спортивного совершенствования, этап углубленной спортивной специализации;

б) Этап предварительной подготовки, этап начальной спортивной специализации, этап углубленной спортивной специализации, этап спортивного совершенствования;

в) Этап спортивного совершенствования, этап предварительной подготовки, этап начальной спортивной специализации, этап углубленной спортивной специализации;

г) Этап спортивного совершенствования, этап начальной спортивной специализации, этап предварительной подготовки, этап углубленной спортивной специализации;

20. Этап, на котором тренировочный процесс приобретает ярко выраженную специфичность, называется …

а) Предварительной подготовки;

б) Начальной спортивной специализации;

в) Углубленной специализации;

г) Спортивного совершенствования;

Примерный перечень вопросов к рубежному тестированию №2

1. В теории спорта классификация видов спорта на шесть групп составлена на основе:

а) структурной сложности двигательных действий;

б) требований конкретного вида спорта к проявлению физических способностей;

в) особенностей предмета состязаний и характера двигательной активности;

г) принадлежности конкретного вида спорта к той или иной зоне мощности, в рамках которой преимущественно выполняется соревновательное действие.

2. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:

а) втягивающий, базовый, восстановительный;

б) подготовительный, соревновательный, переходный;

в) тренировочный и соревновательный;

г) осенний, зимний, весенний, летний.

3. Спорт, в котором стимулом является повышение двигательной активности и вовлечение наибольшего количества участников на соревнования, называется …

а) Любительский спорт;

б) Профессиональный спорт;

в) Массовый спорт;

г) Детско-юношеский спорт;

4. Упражнения, способствующие освоению формы, технике движений, называются …

а) Избранные соревновательные упражнения;

б) Подводящие упражнения;

в) Развивающие упражнения;

г) Общеподготовительные упражнения;

5. К единоборствам относятся:

а) Прыжки, метания;

б) Гимнастика, фигурное катание;

в) Плавание, коньки;

г) Бокс, борьба;

6. К общепедагогическим методам относятся:

а) Словесные;

б) Наглядные;

в) Соревновательный;

г) Игровой;

7. В процессе физической подготовки, при акцентированном воздействии на функции организма спортсмена выделяют:

а) Метод расчленено-конструктивного упражнения;

б) Метод целостного упражнения;

в) Метод избирательно направленного упражнения;

г) Метод генерализованного упражнения;

8. Мезоцикл с основной задачей – постепенное подведение спортсмена к эффективному выполнению специфической тренировочной работы, называется …

а) Втягивающий;

б) Базовый;

в) Предсоревновательный;

г) Восстановительный;

9. Этап, на котором специализация имеет «многоборный», не узконаправленный характер, называется …

а) Предварительной подготовки;

б) Начальной спортивной специализации;

в) Углубленной специализации;

г) Спортивного совершенствования;

10. Какой фазы не существует в структуре соревновательной деятельности?

а) Предстартовая;

б) Собственно-состязательная;

в) Последействия;

г) Компенсации;

11. Упорядоченность в планировании, организации и проведении соревнований, основанную на определенных принципах и закономерностях, с целью стимулирования развития спорта, называется …

а) Календарь соревнований;

б) Содержание соревнований;

в) Положение о соревнованиях;

г) Отчет соревнований;

12. К соревнованиям с непосредственным контактом соперников относятся:

а) Борьба;

б) Фехтование;

в) Бокс;

г) Гимнастика;

13. К соревнованиям с объективными оценками действий относятся:

а) Гимнастика;

б) Спортивные игры;

в) Бег;

г) Метания;

14. В оценку уровня подготовленности юных спортсменов входят следующие компоненты:

а) Показатели, отражающие модельные характеристики по уровню подготовленности;

б) Показатели, отражающие модельные характеристики соревновательной деятельности;

в) Спортивная карьера воспитанника юношеского коллектива;

г) Показатели, отражающие модельные характеристики по уровню подготовленности, показатели, отражающие модельные характеристики соревновательной деятельности, спортивная карьера воспитанника юношеского коллектива;

15. . Сенситивным периодом развития быстроты является возраст:

а) 16-17 лет;

б) 7-8 лет;

в) 8-10 лет;

г) 12-15 лет

16. Как называются тренировочные циклы (в зависимости от масштаба времени), на основе которых строится процесс спортивной тренировки:

а) тренировочные, соревновательные, восстановительные;

б) микроциклы, мезоциклы, макроциклы;

в) оперативные, текущие, этапные циклы;

г) подготовительные, основные, соревновательные.

17. Спорт, в котором соревнования являются средством определения эффективности системы подготовки спортивных резервов и физического совершенствования подрастающего поколения, называется …

а) Любительский спорт;

б) Профессиональный спорт;

в) Массовый спорт;

г) Детско-юношеский спорт;

18. Упражнения, направленные на развитие физических качеств, необходимых для выполнения соревновательных упражнений, называются …

а) Избранные соревновательные упражнения;

б) Подводящие упражнения;

в) Развивающие упражнения;

г) Общеподготовительные упражнения;

19. К скоростно-силовым видам спорта относятся:

а) Прыжки, метания;

б) Гимнастика, фигурное катание;

в) Плавание, коньки;
г) Бокс, борьба;
20. К наглядным методам не относятся:
а) Показ;
б) Демонстрация;
в) Ориентиры, ограничивающие направление движения;
г) Обсуждение;

6.5. Примерный перечень вопросов к зачету

1. Теория и методика физической культуры как наука и учебная дисциплина.
2. Сравнительная характеристика понятий «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическая рекреация», «двигательная реабилитация», «физическое совершенство» их связь и специфические стороны.
3. Структура физической культуры как вида культуры, ее основные функции (общие и специфические).
4. Цель и задачи физкультурного образования.
5. Общие принципы формирования физической культуры личности.
6. Понятие о средствах формирования физической культуры личности, их классификационная характеристика.
7. Физические упражнения, их классификация. Многосторонность и обусловленность влияния физических упражнений на занимающихся.
8. Неспецифические средства физической культуры, их характеристика.
9. Классификация методов формирования физической культуры личности. Требования к выбору методов.
10. Круговая тренировка как организационно-педагогическая форма занятия (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
11. Нагрузка и отдых при занятиях физическими упражнениями, их виды. Приемы регулирования и дозирования нагрузки.
12. Общая характеристика процесса обучения двигательным действиям.
13. Общая характеристика физических способностей (понятие, взаимосвязь способностей и качеств, классификация, закономерности развития).
14. Формы построения занятий физическими упражнениями и их типология.
15. Понятие контроля в процессе занятий физическими упражнениями. Требования к контролю, характеристика видов контроля.
16. Социально-педагогическое значение физического воспитания дошкольников. Возрастная классификация детей дошкольного возраста.
17. Сущность профессионально-прикладной физической подготовки (значение, задачи, средства, методические основы построения).

18. Физическое воспитание в ВУЗах. Характеристика действующих программ по физическому воспитанию.

19. Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания.

20. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.

6.6. **Примерный перечень тематики рефератов для неуспевающих студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

1. Методики овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижения на лыжах, плавание и т.д.).
2. Простейшие методики самооценки работоспособности, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
3. Методика составления индивидуальных программ физического воспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.)
4. Основы методики самомассажа.
5. Методики корригирующей гимнастики для глаз
6. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения
7. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
8. Методика самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные мероприятия).
9. Методика индивидуального подхода и применения средств для правильного развития отдельных качеств.
10. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
11. Основы здорового, рационального питания.
12. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.
13. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
14. Средства и методы мышечной релаксации в спорте
15. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда
16. Диагноз и кратная характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
17. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
18. Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании диагнозе)

19. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки)
20. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебного занятия с группой студентов.

6.7. Фонд оценочных средств

Полный банк заданий для текущего, рубежных контролей и промежуточной аттестации по дисциплине, показатели, критерии, шкалы оценивания компетенций, методические материалы, определяющие процедуры оценивания образовательных результатов, приведены в учебно-методическом комплексе дисциплины.

7. ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА

7.1. Основная учебная литература

1. Физическая культура [Электронный ресурс] / Виленский М.Я., Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н. Масалова, О.Ю. Филимонова С.И., Щербаков В.Г., - М. : КНОРУС, 2016. - Доступ из ЭБС «Консультант-студент»

2. Физическая культура [Электронный ресурс] / Ю. И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - (Высшее образование) - Доступ из ЭБС «Консультант-студент»

3. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Электронный ресурс] : науч.- метод.пособие / В. А. Кабачков, С. А. Полиевский, А. Э. Буров. - М. : Советский спорт, 2010. - Доступ из ЭБС «Консультант-студент»

4. Оценка качества физического развития и актуальные задачи физического воспитания студентов [Электронный ресурс] : монография / Е.Д. Грязева, М.В. Жукова, О.Ю. Кузнецов, Г.С. Петрова. - 2-е изд., стер. - М. : ФЛИНТА, 2013. - Доступ из ЭБС «Консультант-студент»

5. "Методика подготовки студентов к сдаче контрольных нормативов (тестов) по дисциплине "Физическое воспитание" [Электронный ресурс] : Учеб.-метод. пособие / Айнетдинов С.Ф. - М. : Издательство МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2008." - Доступ из ЭБС «Консультант-студент»

6. Формирование профессионально важных качеств студентов средствами физической культуры [Электронный ресурс] / В.Н. Пушкина, И.В. Мищенко, А.Н. Зелянина - Архангельск : ИД САФУ, 2014. - Доступ из ЭБС «Консультант-студент»

7. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" [Электронный ресурс] / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков - М. : Спорт, 2016. - Доступ из ЭБС «Консультант-студент»

7.2. Дополнительная литература

1. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 2-е изд., испр. и доп.. - М.: Академия, 2003. - 480 с.

2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" [Электронный ресурс] / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков - М. : Спорт, 2016. - Доступ из ЭБС «Консультант-студент»

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Годик М.а. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М. ФиС, 1980г.

2. Дергач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. М. ФиС, 1981 г.

3. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев; предисл. В. В. Кузина, Н. Д. Никандрова. - 2-е изд., перераб.идоп.. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 496 с.

4. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М.: Академия, 2001. – 143.

5. Речкалов А.В., Корюкин Д.А. Врачебно-педагогический контроль в физической культуре и спорте. -Курган: Изд-во КГУ, 2011. - 256 с.

9. РЕСУРСЫ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.Высшее образование в России: Научно-педагогический журнал.http://www.vovr.ru

2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. http://window.edu.ru

3. Научный портал "ТЕОРИЯ.РУ". http://teoriya.ru

4. Научная электронная библиотека. http://elibrary.ru

10. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

При чтении лекций используются слайдовые презентации.

Минимальные требования к операционной системе и программному обеспечению компьютера, используемого при показе слайдовых презентаций: WindowsXP, FoxitReaderPro версия 1.3.

11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Компьютерный класс, лаборатория функциональной диагностики с программно-методическим комплексом «Омега. Спорт», мультимедийное оборудование (переносной персональный компьютер, мультимедийный проектор, мультимедийный экран).

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Аннотация к рабочей программе дисциплины

«Физическая культура и спорт»

образовательной программы высшего образования –
программы бакалавриата

Направление подготовки 38.03.01
Экономика
Направленность (профиль) Финансы и кредит

Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная

Трудоемкость дисциплины: 2 ЗЕ (72 академических часа)
Семестр: 3 (очная, очно–заочная формы обучения), 3 (заочная форма обучения)
Форма промежуточной аттестации: Зачет

Содержание дисциплины

Основная спортивная терминология. Классификации типов и видов спорта, средства и методы физического воспитания. Виды спортивной тренировки. Содержание соревнований. Спортивный отбор. Оздоровительная физическая культура.