

Частное образовательное учреждение высшего образования "Ростовский институт защиты предпринимателя"

(г. Ростов-на-Дону)

УТВЕРЖДАЮ

Ректор

Паршина А.А.

Общая физическая подготовка
рабочая программа дисциплины (модуля)

Учебный план 38.03.06_ЗФО_2022.plx
38.03.06 Торговое дело
профиль: Закупочная и выставочная деятельность

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328

Виды контроля на курсах:

в том числе:

зачеты 1, 2, 3

аудиторные занятия 12

самостоятельная работа 306

контактная работа во время
промежуточной аттестации (ИКР) 0

часов на контроль 10

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1		2		3		Итого	
	УП	РП	УП	РП	УП	РП		
Практические	6	6	4	4	2	2	12	12
Итого ауд.	6	6	4	4	2	2	12	12
Контактная работа	6	6	4	4	2	2	12	12
Сам. работа	118	118	120	120	68	68	306	306
Часы на контроль	4	4	4	4	2	2	10	10
Итого	128	128	128	128	72	72	328	328

Программу составил(и):
старший преподаватель Северин И.Н.

Рецензент(ы):
к.фил.н., доцент Дышекова О.В.

Рабочая программа дисциплины
Общая физическая подготовка

разработана в соответствии с ФГОС ВО:
Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки
38.03.06 Торговое дело (приказ Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 963)

составлена на основании учебного плана:
38.03.06 Торговое дело
профиль: Закупочная и выставочная деятельность
утвержденного учёным советом вуза от 30.06.2022 протокол № 26.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры
Гуманитарные и социально-экономические дисциплины

Протокол от 31.05.2022 г. № 10

Зав. кафедрой д.фил.н., профессор Гайломазова Е.С.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	Целями освоения дисциплины (модуля) является: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.
-----	--

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.ДЭ.03
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Физическая культура и спорт
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

3.1 Знать

показатели физического развития и физической подготовленности

3.2 Уметь

использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности

3.3 Владеть

формированием и использованием комплексов физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1: Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности

Частично знает личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности

В основном знает личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности

Свободно и уверенно знает личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности

Частично умеет определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности

В основном умеет определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности

Свободно и уверенно умеет определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности

Частично владеет определением личного уровня сформированности показателей физического развития и физической подготовленности

В основном владеет определением личного уровня сформированности показателей физического развития и физической подготовленности

Свободно и уверенно владеет определением личного уровня сформированности показателей физического развития и физической подготовленности

УК-7.2: Использует основы физической культуры для осознания здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности

Частично знает основы физической культуры для осознания здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности

В большинстве случаев знает основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности

Свободно и уверенно знает основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности

Частично умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности

В основном умеет использовать основы физической культуры с учетом профессиональной деятельности

Свободно и уверенно умеет использовать основы физической культуры с учетом особенностей профессиональной деятельности

Частично владеет основами физической культуры с учетом особенностей профессиональной деятельности

В основном владеет основами физической культуры с учетом особенностей профессиональной деятельности
Свободно и уверенно владеет основами физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности
УК-7.3: Формирует и использует комплексы физических упражнений с учетом их взаимодействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья
Частично знает комплексы физических упражнений с учетом их взаимодействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья
В основном знает комплексы физических упражнений с учетом их взаимодействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья
Свободно и уверенно знает комплексы физических упражнений с учетом их взаимодействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья
Частично умеет формировать комплексы физических упражнений с учетом их взаимодействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья
В основном умеет формировать комплексы физических упражнений с учетом воздействий на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья
Свободно и уверенно умеет формировать комплексы физических упражнений с учетом воздействий на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья
Частично владеет комплексами физических упражнений с учетом их воздействий на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья
В основном владеет комплексами физических упражнений с учетом их воздействий на функциональные и двигательные возможности и на укрепление здоровья
Свободно и уверенно владеет комплексами физических упражнений с учетом их воздействий на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Раздел 1. Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ И СОЦИОКУЛЬТУРНОЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА.						
1.1	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ И СОЦИОКУЛЬТУРНОЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА. /Тема/	1	0				

1.2	Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура и спорт в структуре высшего профессионального образования. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактика утомления студентов в отдельные периоды учебного года. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании. /Пр/	1	0,5	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л2.1 Э1 Э2 Э3		
1.3	Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. /Пр/	1	0,5	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л2.1 Э1 Э2 Э3		
1.4	Физическая культура и спорт в структуре высшего профессионального образования. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. /Ср/	1	28	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л2.1 Э1 Э2 Э3		
1.5	Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактика утомления студентов в отдельные периоды учебного года. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании. /Пр/	1	0	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л2.1 Э1 Э2 Э3		
1.6	/Ср/	1	38	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л2.1 Э1		
1.7	/Зачёт/	1	2				

	Раздел 2. Тема 2. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА К ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ФАКТОРАМ СРЕДЫ ОБИТАНИЯ.						
2.1	СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА К ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ФАКТОРАМ СРЕДЫ ОБИТАНИЯ. /Тема/	2	0				
2.2	Воздействие социально- экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. /Ср/	2	18	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л2.1 Э1 Э2 Э3		
2.3	Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека. /Пр/	2	0,5	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л2.1 Э1 Э2 Э3		
2.4	/Ср/	2	20	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л2.1 Э1 Э2 Э3		
2.5	/Ср/	2	20	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л2.1 Э1 Э2 Э3		
2.6	/Зачёт/	2	2				
	Раздел 3. Тема 3. ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО ОТРАЖЕНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.						
3.1	ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО ОТРАЖЕНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. /Тема/	3	0				
3.2	Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. /Пр/	2	0,5	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л2.1 Э1 Э2 Э3		
3.3	Основные требования к организации здорового образа жизни. веществ, допинга в спорте, алкоголя и табакокурения. Физическое Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. /Пр/	2	0	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л2.1 Э1 Э2 Э3		

3.4	Социальный характер последствий для здоровья от употребления наркотиков и других психоактивных самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. /Пр/	3	0,5	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л2.1 Э1 Э2 Э3		
-----	--	---	-----	----------------------------	--------------------------------	--	--

УП: 38.03.06_ОЗФО_2022.plx

стр. 7

3.5	Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. /Ср/	3	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л2.1 Э1 Э2 Э3		
3.6	Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки). /Пр/	3	0	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л2.1 Э1 Э2 Э3		
Раздел 4. Тема 4. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В							
4.1	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ. /Тема/	3	0				
4.2	Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энерго-затраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. /Пр/	3	0	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л2.1 Э1 Э2 Э3		
4.3	Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями. /Пр/	3	0	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л2.1 Э1 Э2 Э3		

4.4	Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. Организационно-правовые основы противодействия применению допинга в спорте. /Пр/	3	0,5	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л2.1 Э1 Э2 Э3		
-----	--	---	-----	----------------------------	--------------------------------	--	--

УП: 38.03.06_ОЗФО_2022.plx

стр. 8

4.5	Профилактика употребления допинга в спорте. /Пр/	3	0,5	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л2.1 Э1 Э2 Э3		
Раздел 5. Тема 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ.							
5.1	МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ. /Тема/	3	0				
5.2	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств. /Ср/	3	13	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л2.1 Э1 Э2 Э3		
5.3	Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля. /Пр/	3	0	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л2.1 Э1 Э2 Э3		
Раздел 6. Тема 6. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ (ППФП).							

6.1	ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ (ППФП). /Тема/	3	0				
-----	--	---	---	--	--	--	--

УП: 38.03.06_ОЗФО_2022.plx

стр. 9

6.2	Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль за эффективностью ППФП студентов. /Пр/	3	0,5	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л2.1 Э1 Э2 Э3		
6.3	Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста. /Пр/	3	0	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л2.1 Э1 Э2 Э3		
6.4	Производственная физическая культура и спорт. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой. /Ср/	3	33	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л2.1 Э1 Э2 Э3		
6.5	зачет /Зачёт/	3	2				

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний:

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления.
2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.
3. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.
4. Примеры комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики.
5. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств.

Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки умений:

Тесты:

1. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:
А) силовых упражнений
Б) скоростных упражнений
В) упражнений на координацию
2. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:
А) двигательный режим
Б) рациональное питание
В) личная и общественная гигиена
3. Каким должен быть пульс в состоянии покоя?
А) уд/мин;
Б) уд/мин
В) уд/мин
4. Какой способностью обладает позвоночник и стопы при правильной осанке?
А) выдерживать вертикальную нагрузку до 200 кг
Б) выдерживать приземление в прыжках с высоты трехэтажного дома
В) амортизировать и тем самым смягчить толчки, сотрясения
5. Каких показателей достигает пульс при большой физической нагрузке?
А) 90 уд/мин
Б) 150 уд/мин
В) 180 уд/мин

Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки навыков:

Тесты:

1. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:
А) правила соревнований
Б) программа соревнований
В) положение соревнований
 2. Почему на уроке физической культуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части урока?
А) учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
Б) выделение частей урока связано с необходимостью управлять двигательной работоспособностью занимающихся
В) такова традиция
 3. Каким должен быть вдох и выдох?
А) более продолжительный вдох по отношению к выдоху
Б) одинаковыми по продолжительности
В) более продолжительным выдох по отношению к вдоху
 4. Каков один из принципов закаливания?
А) постепенность
Б) решительность
В) однообразие.
 5. Под здоровьем понимают состояние человека, при котором:
А) достигнута относительно высокая устойчивость организма к инфекционным и вирусным заболеваниям
Б) физическое, психическое, нравственное благополучие сочетается с активной творческой деятельностью и продолжительностью жизни
В) легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы
 6. Какой из признаков показывает, что организм справляется с физическими нагрузками и их можно постепенно увеличивать?
А) беспокойный сон
Б) жизнерадостное настроение
В) вялость, постоянное желание спать
 7. Что является субъективным показателем состояния здоровья?
А) жизненная емкость легких
Б) хорошее самочувствие
В) частота сердечных сокращений
- Что необходимо сделать при ушибах?
- А) наложить стерильную повязку
 - Б) наложить холодный компресс намин
 - В) массировать место ушиба.

8. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на:
- А) сохранение и укрепление здоровья
 - Б) развитие физических качеств человека
 - В) поддержание высокой работоспособности людей
9. Что означает принцип закаливания - систематичность?
- А) принимать закаливающие процедуры ежедневно в одно и то же время;
 - Б) принимать закаливающие процедуры 1 раз в неделю по выходным дням;
 - В) принимать закаливающие процедуры до и после приема пищи
10. Правильной можно считать осанку, если Вы, стоя у стены, касаетесь ее...
- А) затылком, лопатками, ягодицами, пятками
 - Б) затылком, ягодицами, пятками
 - В) затылком, спиной, пятками
11. Личная гигиена включает в себя:
- А) уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику;
 - Б) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта
 - В) водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе
12. Основную часть урока рекомендуется начинать с...
- А) разучивания координационно сложных действий
 - Б) закрепления сформированных навыков
 - В) совершенствования гибкости
13. В какой последовательности рекомендуется выполнять ниже перечисленные упражнения утренней гимнастики?
- А) 1 - прыжки и бег;
 - Б) 2 - потягивание;
 - В) 3 - упражнения для мышц ног;
 - Г) 4 - упражнения для мышц туловища;
 - Д) 5 - упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
 - Е) 6 - дыхательные упражнения, спокойная ходьба

Тесты:

1. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:

- А) силовых упражнений
- Б) скоростных упражнений
- В) упражнений на координацию

2. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

- А) двигательный режим
- Б) рациональное питание
- В) личная и общественная гигиена

3. Каким должен быть пульс в состоянии покоя?

- А) уд/мин;
- Б) уд/мин
- В) уд/мин

4. Какой способностью обладает позвоночник и стопы при правильной осанке?

- А) выдерживать вертикальную нагрузку до 200 кг
- Б) выдерживать приземление в прыжках с высоты трехэтажного дома
- В) амортизировать и тем самым смягчить толчки, сотрясения

5. Каких показателей достигает пульс при большой физической нагрузке?

- А) 90 уд/мин
- Б) 150 уд/мин
- В) 180 уд/мин

Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки навыков:

1. Нормативы: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.

2. Нормативы: бег 100 м, 200 м, 400 м.

3. Нормативы эстафетного бега: 4х100м, 4х400 м.

4. Нормативы: бег по прямой с различной скоростью.

5. Нормативы: прыжки в длину

Тесты:

1. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

- А) правила соревнований
- Б) программа соревнований
- В) положение соревнований

2. Почему на уроке физической культуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части урока?

- А) учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
- Б) выделение частей урока связано с необходимостью управлять двигательной работоспособностью занимающихся
- В) такова традиция

3. Каким должен быть вдох и выдох?

- А) более продолжительный вдох по отношению к выдоху
- Б) одинаковыми по продолжительности
- В) более продолжительным выдох по отношению к вдоху

4. Каков один из принципов закаливания?

- А) постепенность
- Б) решительность
- В) однообразие.

5. Под здоровьем понимают состояние человека, при котором:

- А) достигнута относительно высокая устойчивость организма к инфекционным и вирусным заболеваниям
- Б) физическое, психическое, нравственное благополучие сочетается с активной творческой деятельностью и продолжительностью жизни
- В) легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы

6. Какой из признаков показывает, что организм справляется с физическими нагрузками и их можно постепенно

увеличивать?

А) беспокойный сон

Б) жизнерадостное настроение

В) вялость, постоянное желание спать

7. Что является субъективным показателем состояния здоровья?

А) жизненная емкость легких

Б) хорошее самочувствие

В) частота сердечных сокращений

3. Что необходимо сделать при ушибах?

А) наложить стерильную повязку

Б) наложить холодный компресс намин

В) массировать место ушиба.

8. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на:

А) сохранение и укрепление здоровья

Б) развитие физических качеств человека

В) поддержание высокой работоспособности людей

9. Что означает принцип закаливания - систематичность?

А) принимать закаливающие процедуры ежедневно в одно и то же время;

Б) принимать закаливающие процедуры 1 раз в неделю по выходным дням;

В) принимать закаливающие процедуры до и после приема пищи

10. Правильной можно считать осанку, если Вы, стоя у стены, касаетесь ее...

А) затылком, лопатками, ягодицами, пятками

Б) затылком, ягодицами, пятками

В) затылком, спиной, пятками

11. Личная гигиена включает в себя:

А) уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику;

Б) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта

В) водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе

12. Основную часть урока рекомендуется начинать с...

А) разучивания координационно сложных действий

Б) закрепления сформированных навыков

В) совершенствования гибкости

13. В какой последовательности рекомендуется выполнять ниже перечисленные упражнения утренней гимнастики?

А) 1 - прыжки и бег;

Б) 2 - потягивание;

В) 3 - упражнения для мышц ног;

Г) 4 - упражнения для мышц туловища;

Д) 5 - упражнения для мышц рук и плечевого пояса;

Е) 6 - дыхательные упражнения, спокойная ходьба

Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний:

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления.

2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.

3. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.

4. Примеры комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики.

5. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств.

6. В каком из перечисленных ниже игровом виде спорта на площадке находится наименьшее количество игроков?

7. В гандболе оптимальным размер игрового поля считается:

8. Какова продолжительность матча в волейболе:

9. Родиной дзюдо принято считать:

10. Как называется в борьбе прикосновение борца обеими лопатками к коврику, знаменующее его поражение?

11. Когда дзюдо дебютировало в программе Олимпийских игр?

12. Размер волейбольной площадки :

13. Какая дистанция в марафоне легко атлетической программы:

14. К какой группе видов спорта относится синхронное плавание и прыжки в воду:

15. В каком году в Англии был опубликован первый регламент правил игры в Бадминтон

Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки умений:

Тесты:

1. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:

А) силовых упражнений

Б) скоростных упражнений

В) упражнений на координацию

2. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

- А) двигательный режим
 Б) рациональное питание
 В) личная и общественная гигиена
3. Каким должен быть пульс в состоянии покоя?
 А) уд/мин;
 Б) уд/мин
 В) уд/мин
4. Какой способностью обладает позвоночник и стопы при правильной осанке?
 А) выдерживать вертикальную нагрузку до 200 кг
 Б) выдерживать приземление в прыжках с высоты трехэтажного дома
 В) амортизировать и тем самым смягчить толчки, сотрясения
5. Каких показателей достигает пульс при большой физической нагрузке?
 А) 90 уд/мин
 Б) 150 уд/мин
 В) 180 уд/мин

Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки навыков:

- Волейбол. Нормативы: исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар.
- Волейбол. Нормативы: прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину.
- Волейбол. Нормативы: прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди, животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.
- Мини-футбол. Нормативы: удар по лежащему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке.
- Мини-футбол. Нормативы: остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника вратаря, тактика защиты, тактика нападения.
- Баскетбол. Нормативы: ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).
- Баскетбол. Нормативы: вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват.
- Баскетбол. Нормативы: приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.
- Бадминтон. Нормативы: короткая подача, укороченный удар, высокий удар, смэш, прием подачи в передней зоне, прием смэша в задней зоне, прием смэша в передней зоне.

Тесты:

- Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:
 А) правила соревнований
 Б) программа соревнований
 В) положение соревнований
- Почему на уроке физической культуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части урока?
 А) учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
 Б) выделение частей урока связано с необходимостью управлять двигательной работоспособностью занимающихся
 В) такова традиция
- Каким должен быть вдох и выдох?
 А) более продолжительный вдох по отношению к выдоху
 Б) одинаковыми по продолжительности
 В) более продолжительным выдох по отношению к вдоху
- Каков один из принципов закаливания?
 А) постепенность
 Б) решительность
 В) однообразие.
- Под здоровьем понимают состояние человека, при котором:
 А) достигнута относительно высокая устойчивость организма к инфекционным и вирусным заболеваниям
 Б) физическое, психическое, нравственное благополучие сочетается с активной творческой деятельностью и продолжительностью жизни
 В) легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы
- Какой из признаков показывает, что организм справляется с физическими нагрузками и их можно постепенно увеличивать?
 А) беспокойный сон
 Б) жизнерадостное настроение
 В) вялость, постоянное желание спать
- Что является субъективным показателем состояния здоровья?
 А) жизненная емкость легких
 Б) хорошее самочувствие
 В) частота сердечных сокращений
- Что необходимо сделать при ушибах?
 А) наложить стерильную повязку
 Б) наложить холодный компресс намин
 В) массировать место ушиба.
- Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на:

- А) сохранение и укрепление здоровья
 - Б) развитие физических качеств человека
 - В) поддержание высокой работоспособности людей
9. Что означает принцип закаливания - систематичность?

- А) принимать закаливающие процедуры ежедневно в одно и то же время;
- Б) принимать закаливающие процедуры 1 раз в неделю по выходным дням;
- В) принимать закаливающие процедуры до и после приема пищи

Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки навыков:

1. Правильной можно считать осанку, если Вы, стоя у стены, касаетесь ее...

- А) затылком, лопатками, ягодицами, пятками
- Б) затылком, ягодицами, пятками
- В) затылком, спиной, пятками

2. Личная гигиена включает в себя:

- А) уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику;
- Б) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта
- В) водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе

3. Основную часть урока рекомендуется начинать с...

- А) разучивания координационно сложных действий
- Б) закрепления сформированных навыков
- В) совершенствования гибкости

4. В какой последовательности рекомендуется выполнять ниже перечисленные упражнения утренней гимнастики?

- А) 1 - прыжки и бег;
- Б) 2 - потягивание;
- В) 3 - упражнения для мышц ног;
- Г) 4 - упражнения для мышц туловища;
- Д) 5 - упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
- Е) 6 - дыхательные упражнения, спокойная ходьба

Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний:

1. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности
2. Методологические правила построения адаптивного тренировочного процесса
3. Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями: утрення гигиеническая гимнастика, прогулки, коррекционные занятия с учетом нозологии
4. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки и нозологии
5. Физиологические основы оздоровительной тренировки
6. Формы производственной гимнастики с учетом нозологии

Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки умений:

Тесты:

1. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:

- А) силовых упражнений
- Б) скоростных упражнений
- В) упражнений на координацию

2. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

- А) двигательный режим
- Б) рациональное питание
- В) личная и общественная гигиена

3. Каким должен быть пульс в состоянии покоя?

- А) уд/мин;
- Б) уд/мин
- В) уд/мин

4. Какой способностью обладает позвоночник и стопы при правильной осанке?

- А) выдерживать вертикальную нагрузку до 200 кг
- Б) выдерживать приземление в прыжках с высоты трехэтажного дома
- В) амортизировать и тем самым смягчить толчки, сотрясения

5. Каких показателей достигает пульс при большой физической нагрузке?

- А) 90 уд/мин
- Б) 150 уд/мин
- В) 180 уд/мин

Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки навыков:

Тесты:

1. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований лиц с ограниченными возможностями здоровья,

является:

- А) правила соревнований
 - Б) программа соревнований
 - В) положение соревнований
2. Почему на уроке физической культуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части урока?
- А) учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
 - Б) выделение частей урока связано с необходимостью управлять двигательной работоспособностью занимающихся
 - В) такова традиция
3. Каким должен быть вдох и выдох?
- А) более продолжительный вдох по отношению к выдоху
 - Б) одинаковыми по продолжительности
 - В) более продолжительным выдох по отношению к вдоху
4. Каков один из принципов закаливания?
- А) постепенность
 - Б) решительность
 - В) однообразие.
5. Какой из признаков показывает, что организм справляется с физическими нагрузками и их можно постепенно увеличивать?
- А) беспокойный сон
 - Б) жизнерадостное настроение
 - В) вялость, постоянное желание спать
6. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на:
- А) сохранение и укрепление здоровья
 - Б) развитие физических качеств человека
 - В) поддержание высокой работоспособности людей
7. Что означает принцип закаливания - систематичность?
- А) принимать закаливающие процедуры ежедневно в одно и то же время;
 - Б) принимать закаливающие процедуры 1 раз в неделю по выходным дням;
 - В) принимать закаливающие процедуры до и после приема пищи

5.2. Темы письменных работ

1. Структура и функции физической культуры.
4. Составные элементы спорта и их основная направленность.
6. Понятие здоровья как одна из важнейших человеческих ценностей.
7. Характеристика понятий: «тело», «духовность», «сознание», составляющие триединую сущность здоровья.
8. Качество наследственности один из факторов, определяющих состояние здоровья.
9. Влияние экологии на организм человека.
10. Влияние качества образа жизни, социально-экономических условий на здоровье.
11. Психофизиологическая характеристика умственной деятельности.
12. Особенности умственного утомления, понятие усталости в процессе умственной деятельности.
13. Режим работы головного мозга.
14. Понятие переутомления и его степени.
15. Двигательный режим человека, методика его определения и расчета.
16. Самоконтроль, его основные методы.
17. Цель спортивной тренировки.

5.3. Фонд оценочных средств

1. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:
 - А) укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей
 - Б) совершенствовании природных, физических свойств людей
 - В) обучении двигательным действиям и повышении работоспособности
2. Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры?
 - А) знания, принципы, правила и методика использования упражнений
 - Б) виды гимнастики, спорта, игр
 - В) обеспечение безопасности жизнедеятельности
3. Под физическим развитием понимается:
 - А) процесс изменения морфо-функциональных свойств организма, протекающих на протяжении всей жизни
 - Б) процесс физической подготовки, направленный на развитие физических качеств
 - В) размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения
4. Положительное влияние физических упражнений на развитие функциональных возможностей организма будет зависеть от:
 - А) технической и физической подготовленности занимающихся
 - Б) особенностей реакций систем организма в ответ на выполняемые упражнения
 - В) величины физической нагрузки, степени напряжения в работе определенных мышечных групп
5. Что называется осанкой человека?
 - А) вертикальное положение тела человека
 - Б) формы позвоночника
 - В) привычная поза человека в вертикальном положении

<p>6. Что является объективным показателем состояния здоровья?</p> <p>А) частота сердечных сокращений Б) крепкий сон В) аппетит</p> <p>7. С какой целью планируют режим дня?</p> <p>А) с целью организации рационального режима питания Б) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма В) с целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений</p> <p>8. Каковы причины нарушения осанки?</p> <p>А) привычка держать голову прямо Б) привычка к неправильным позам В) слабая мускулатура</p> <p>9. Физическими упражнениями принято называть:</p> <p>А) определенным образом организованные двигательные действия Б) движения, способствующие повышению работоспособности В) действия, вызывающие функциональные сдвиги в организме</p> <p>10. Основным специфическим средством физического воспитания является:</p> <p>А) физическое упражнение Б) соблюдение режима дня В) закаливание</p> <p>11. Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями:</p> <p>А) через каждые пять минут измерять частоту сердечных сокращений Б) правильно дозировать нагрузку и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением В) пить минеральную воду</p>
5.4. Перечень видов оценочных средств
Вопросы, тестовые задания

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)					
6.1. Рекомендуемая литература					
6.1.1. Основная литература					
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год		
Л1.1	Матвеев Л. П.	Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник	Москва: Спорт, 2021		
6.1.2. Дополнительная литература					
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год		
Л2.1	Бишаева А.А.	Физическая культура: учебник	М.: Академия, 2018		
6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы					
Э1	Компания «Консультант Плюс» (нормативно-правовые акты): [сайт].-				
Э2	Компания «Гарант» (нормативно-правовые акты): [сайт]. –				
Э3	ЭБС "Университетская библиотека онлайн"				
7. МТО (оборудование и технические средства обучения)					
№	Назначение	Оборудование	ПО	Адрес	Вид
1 Спортзал	Спортивный зал для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Спортивный инвентарь (мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные), шведские стенки, турник, теннисные ракетки, теннисные столы, шарики для настольного тенниса, сетки (баскетбольные, волейбольные), гимнастический канат, маты		344029, Ростовская область, г. Ростов-на-Дону, Первомайский район, ул. Сержантова, 2/104	

2 Спортзал	Учебная аудитория для проведения семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Спортивный инвентарь (мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные), шведские стенки, турник, теннисные ракетки, теннисные столы, шарики для настольного тенниса, сетки (баскетбольные, волейбольные), гимнастический канат, маты		344029, Ростовская область, г. Ростов-на-Дону, Первомайский район, ул. Сержантова, 2/104	
---------------	---	--	--	--	--

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Обучение по дисциплине (модулю) предполагает изучение курса на аудиторных занятиях (лекции, практические/семинарские) и самостоятельной работы студентов. Практические/семинарские занятия дисциплины могут проводиться в различных формах с целью оценки достижения компетенций.

Подготовка к лекции студентами заключается в следующем:

- повторить материал предыдущей лекции, прочитав его повторно;
- ознакомиться с темой предстоящей лекции (в рабочей программе учебной дисциплины);
- ознакомиться с учебными материалами по данной теме в соответствии с предложенным списком литературы в рабочей программе учебной дисциплины или с электронными материалами, предложенными лектором;
- записать возможные вопросы, которые можно будет задать лектору.

Подготовка к практическим (семинарским) занятиям:

- внимательно прочитать материал лекций, относящихся и к данному занятию, ознакомиться с учебными материалами, включая электронные в соответствии с предложенным списком литературы в рабочей программе учебной дисциплины;
- подготовить развернутые ответы на вопросы, предложенные для обсуждения;
- выполнить задания, если они предусмотрены в письменной форме;
- понять, что осталось неясными и постараться получить на них ответ заранее;
- рабочую программу учебной дисциплины необходимо использовать в качестве основного ориентира в организации обучения;

Подготовка к промежуточной аттестации. К промежуточной аттестации необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. В самом начале учебного курса познакомьтесь со следующей учебно-методической документацией:

- программой дисциплины;
- тематическими планами лекций, семинарских занятий;
- учебником, учебными пособиями по дисциплине, а также электронными ресурсами;
- перечнем и тематикой письменных работ, а также методическими рекомендациями по их выполнению;
- перечнем вопросов (вопросов к зачету).