

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КАМЧАТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «КамчатГТУ»)

Факультет

Мореходный

Кафедра

«Физическая культура»

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель НОЦ «ПиР»

— Л.М.Хорошман  
«23» октября 2024г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Физическая культура и спорт»**

направление подготовки

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

(уровень бакалавриата)

направленность (профиль):

физическая рекреация и водный туризм

Петропавловск-Камчатский,

2024

Рабочая программа составлена на основании ФГОС ВО для профиля физическая рекреация и водный туризм направления 49.03.03 и учебного плана ФГБОУ ВО «КамчатГТУ».

Составитель рабочей программы:

Заведующий кафедрой, доцент

\_\_\_\_\_



Ковалев И.А.

Рабочая программа р на заседании кафедры физической культуры «22» 10. 2024 года, Протокол № 3

Заведующий кафедрой

«22» 10. 2024 г

\_\_\_\_\_



Ковалев И.А.

## 1. Цели и задачи дисциплины

**Целью** физического воспитания студентов 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.

### **Задачи дисциплины:**

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям 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 и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## 2. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование универсальной компетенции УК-7:

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

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с установленными в программе бакалавриата индикаторами достижения компетенций, представлены в таблице.

Таблица 1 – Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с установленными в программе бакалавриата индикаторами достижения компетенций

Код компетенции	Наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения УК	Планируемый результат обучения по дисциплине	Код показателя освоения
УК-7	УК – 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 <sub>УК-7</sub> : Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	<b>Знать:</b> – основы общей физической подготовки, – основы здорового образа жизни, – основные методики самоконтроля и системы физических упражнений, необходимых и применяемых в профессиональной деятельности	З(УК-7)1  З(УК-7)2  З(УК-7)3
		ИД-2 <sub>УК-7</sub> Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	<b>Уметь:</b> – использовать средства физической культуры, – поддерживать физические свойства организма для оптимизации труда и повышения работоспособности	У(УК-7)1  У(УК-7)2
		ИД-3 <sub>УК-7</sub> . Имеет практический опыт занятий физической культурой	<b>Владеть:</b> – навыками общей физической культуры, – навыками использования методик и комплексов физических упражнений для избежания перегрузок организма;	В(УК-7)1  В(УК-7)2

### 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

В методическом плане дисциплина опирается на знания, умения и компетенции, сформированные при изучении учебной дисциплины: Физическая культура (школьный курс).

#### 4 Содержание дисциплины

##### 4.1 Тематический план дисциплины

Наименование разделов и тем	Всего часов	Аудиторные занятия	Контактная работа по видам учебных занятий			Самостоятельная работа	Формы текущего контроля	Итоговый контроль знаний по дисциплине
			Лекции	Семинары (практические занятия)	Лабораторные работы			
Тема 1: Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	6	2	1	1	-	4	Опрос	
Тема: 2 Социально-биологические основы физической культуры.	6	2	1	1	-	4	Опрос	
Тема: 3 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	8	2	1	1	-	6	Опрос,	
Тема: 4 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	6	2	1	1	-	4	Опрос	
Тема: 5 Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	6	2	1	1	-	4	Опрос	
Тема: 6 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	10	1	0,5	0,5	-	9	Опрос	
Тема: 7 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	11	2	0,5	1,5	-	9	Опрос	
Тема: 8 Физическая культура в профессиональной	11	2	0,5	1,5	-	9	Опрос	

деятельности бакалавра и специалиста (ППФП).								
Тема:9 «Спорт и индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений».	8	2	0,5	1,5	-	6	Опрос	
Зачёт					-			
Всего	<b>72</b>	<b>17</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>55</b>		

#### 4.2 Распределение учебных часов по разделам дисциплины

*очная форма обучения  
(дисциплина изучается во 2 семестре)*

Наименование вида учебной нагрузки	
Лекционные занятия	7
Лабораторные занятия	-
Практические занятия	10
Самостоятельная работа студентов	55
Всего	<b>72</b>

*заочная форма обучения  
(дисциплина изучается на 1 году обучения)*

Наименование вида учебной нагрузки	
Лекционные занятия	2
Практические занятия	2
Самостоятельная работа студентов	64
Контроль	4
Всего	<b>72</b>

#### 4.3 Содержание дисциплины

**Тема: 1 Физическая культура в профессиональной подготовке студентов.**

Лекция

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности. Зависимость состояния и уровня развития физической культуры. Компоненты физической культуры. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Контрольные вопросы:

Физическая культура и спорт как социальные феномены.

Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.

Спорт – явление культурной жизни.

Компоненты физической культуры

Основы организации физического воспитания в вузе.

### **Практическое занятие**

Вопросы для обсуждения:

Определения физической культуры, спорта.

Различие между физкультурой и спортом.

Компоненты физической культуры и их характеристика.

Задачи физического воспитания в ВУЗе.

Формы физического воспитания в ВУЗе.

### **Тема: 2 Социально-биологические основы физической культуры.**

#### **Лекция**

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. 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.

Контрольные вопросы:

Функциональные системы организма.

Клетка. Типы тканей.

Кости и их соединения. Функции костей. Суставы.

Основные группы мышц.

Сердечно-сосудистая система.

Кровь. Группы крови.

ЧСС (частота сердечных сокращений).

### **Практическое занятие**

Вопросы для обсуждения:

Биологическая система организма.

Клетка.

Скелет человека.

Мышечная ткань.

Кровь. Функции крови.

Системы: нервная, сердечно-сосудистая, эндокринная, выделительная, опорно-двигательная, дыхательная, пищеварительная, лимфатическая.

ЧСС (частота сердечных сокращений)

### **Тема: 3 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.**

#### **Лекция**

Здоровье человека как ценность. Факторы, его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. 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. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности.

Контрольные вопросы:

Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Уровень здоровья

Факторы, определяющие ЗОЖ

Активная мышечная деятельность.

Определение «Гипокинезия», «Гиподинамия».

Профилактика вредных привычек.

Рациональное питание.

Критерии эффективности здорового образа жизни.

**Практическое занятие**

Вопросы для обсуждения:

Понятие «здоровье», его содержание и критерии.

Уровень здоровья. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.

Режим труда и отдыха. Режим сна.

Активная мышечная деятельность (физическая нагрузка).

Закаливание организма, гигиенические основы ЗОЖ.

Профилактика вредных привычек.

Рациональное питание.

**Тема: 4 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.**

Лекция

Умственный труд и его особенности. Утомление и работоспособность. Внешние признаки утомления. Состояние переутомления. Характеристика степеней переутомления. Ограничения двигательной активности, изменения сердечной деятельности, возникающее под влиянием напряженного интеллектуального труда. Устранение и профилактика утомления. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Контрольные вопросы:

Умственный труд и его особенности.

Утомление и работоспособность.

Внешние признаки утомления в процессе умственного труда.

Состояние переутомления.

Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

**Практическое занятие**

Вопросы для обсуждения:

Двигательная активность.

Умственное утомление, переутомление.

Повышение работоспособности.

Изменение умственной работоспособности в течении рабочего дня, рабочей недели.

Активный и пассивный отдых.

Формы физической культуры в режиме учебного труда студентов.

**Тема: 5 Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.**

Лекция

Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств, в процессе физического воспитания. Средства и методы развития силы. Средства и методы



развития выносливости. Средства и методы развития гибкости. Средства и методы развития быстроты движений.

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты 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. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями.

Контрольные вопросы:

Основные принципы физического воспитания.

Методы физического воспитания.

Основы обучения движениям.

**Практическое занятие**

Вопросы для обсуждения:

Методы тренировок.

Методические принципы.

Физические качества.

ОФП, СФП, спортивная подготовка. Спорт.

Качества: сила, ловкость, быстрота, выносливость общая и специальная.

Моторная плотность занятия. Мотивация. Диагностика.

## **Тема: 6 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

Лекция

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. Системы физических упражнений для развития основных физических качеств. Граница интенсивности физической нагрузки. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.

Контрольные вопросы:

Сила как физическое качество.

Быстрота как физическое качество.

Выносливость как физическое качество.

Ловкость как физическое качество.

Гибкость как физическое качество.

Физическая подготовка, виды, характеристика.

Зоны и интенсивность физических нагрузок.

Форма и организация самостоятельных занятий.

**Практическое занятие**

Вопросы для обсуждения:

Развитие основных физических качеств.

Дозировка физических упражнений.

Зависимость максимальной ЧСС от возраста.

Зоны интенсивности нагрузок по ЧСС.

Особенности самостоятельных занятий для женщин.

**Тема: 7 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.**

Лекция

Виды диагностики, её цели и задачи. Самоконтроль, его цели, задачи и методы использования. Субъективные показатели самоконтроля. Внешние признаки утомления при занятиях физическими упражнениями. Объективные показатели самоконтроля. Примерный вес мужчин в зависимости от роста и возраста. Функциональные пробы и тесты. Ортостатическая проба. Проба Штанге и проба Генчи. Индекс Рюффье. Тест на проверку и оценку общей выносливости.

Контрольные вопросы:

Виды диагностики, её цели и задачи.

Субъективные показатели самоконтроля.

Объективные показатели самоконтроля.

Функциональные пробы и тесты.

**Практическое занятие**

Вопросы для обсуждения:

Расчёт индекса массы тела.

Выполнение функциональных проб и тестов (ортостатическая проба, проба Штанге, проба Генчи),

Индекс Рюффье, )

Тест на проверку и оценку общей выносливости,

Оценка уровня здоровья.

**Тема: 8 Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста (ППФП).**

Лекция

Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП; организация и формы ее проведения. Контроль за эффективностью ППФП студентов.

Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста.

Производственная физическая культура. 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.

Контрольные вопросы:

Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства

Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста.

Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии.

Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста

**Практическое занятие**

Вопросы для обсуждения:

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

Методика подбора средств.

Профилактика профессиональных заболеваний.

**Тема: 9 «Спорт и индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений».**

Лекция

Определение понятий “массовый спорт” и “спорт высших достижений”.

Пять групп видов спорта. Единая спортивная классификация. Национальные виды спорта в спортивной классификации. Студенческий спорт, его организационные особенности. Спорт в высшем учебном заведении. Студенческие спортивные соревнования. Внутривузовские соревнования по видам спорта. Межвузовские соревнования по видам спорта или комплексные спортивные мероприятия. Международные спортивные соревнования студентов. Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.

Контрольные вопросы:

Определение понятий “массовый спорт” и “спорт высших достижений”.

Международные спортивные соревнования студентов.

Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений.

Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений.

**Практическое занятие**

Вопросы для обсуждения:

Определение понятий “массовый спорт” и “спорт высших достижений”.

Внутривузовские и межвузовские соревнования по видам спорта или комплексные спортивные мероприятия.

Международные спортивные соревнования студентов.

Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений.

Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.

## **5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся**

### **5.1. Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся**

В целом внеаудиторная самостоятельная работа обучающегося при изучении курса включает в себя следующие виды работ:

проработка (изучение) материалов лекций;

чтение и проработка рекомендованной основной и дополнительной литературы;

подготовка к практическим (семинарским) занятиям;

поиск и проработка материалов из Интернет-ресурсов, периодической печати;

подготовка презентаций для иллюстрации докладов;

выполнение тестовых заданий;

подготовка к тестированию;

подготовка к текущему и итоговому (промежуточная аттестация) контролю знаний по дисциплине.

Основная доля самостоятельной работы обучающихся приходится на подготовку к практическим (семинарским) занятиям, тематика которых полностью охватывает содержание курса. Самостоятельная работа по подготовке к семинарским занятиям предполагает умение работать с первичной информацией. Для проведения практических занятий, для самостоятельной работы используется учебно-методическое пособие Ковалев И.А. Физическая культура и спорт. Методические указания по дисциплине для студентов всех направлений. – Петропавловск-Камчатский: КамчатГТУ, 2019. – 15с.

## **6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

### **6.1 Вопросы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (зачет)**

Основные определения и понятия термина «Физическая культура».

Показатели состояния физической культуры в обществе.

Компоненты физической культуры.

Система физического воспитания

Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.

Физическая культура в ВУЗе

Функциональные системы организма.

Клетка. Типы тканей.

Кости и их соединения. Функции костей. Суставы.

Основные группы мышц.

Сердечно-сосудистая система.

Кровь. Группы крови.

ЧСС (частота сердечных сокращений)

Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Уровень здоровья

Факторы, определяющие ЗОЖ

Активная мышечная деятельность.

Определение «Гипокинезия», «Гиподинамия».

Профилактика вредных привычек.

Рациональное питание.

Критерии эффективности здорового образа жизни.

Умственный труд и его особенности.

Утомление и работоспособность.

Внешние признаки утомления в процессе умственного труда.

Состояние переутомления.

Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Основные принципы физического воспитания.

Методы физического воспитания.

Основы обучения движениям.

Сила как физическое качество.

Быстрота как физическое качество.

Выносливость как физическое качество.

Ловкость как физическое качество.

Гибкость как физическое качество.

Физическая подготовка, виды, характеристика.

Зоны и интенсивность физических нагрузок.

Форма и организация самостоятельных занятий.

Мотивация выбора самостоятельных занятий.

Содержание самостоятельных занятий.

Виды диагностики, её цели и задачи.

Субъективные показатели самоконтроля.

Объективные показатели самоконтроля.

Функциональные пробы и тесты.

Проба Рюфье.

Проба Штанге

Проба Генчи

Проба Руффье

Одномоментная проба

Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства

Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста.

Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии.

Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста.

Определение понятий “массовый спорт” и “спорт высших достижений”.

Международные спортивные соревнования студентов.

Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений.

Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений.

## **6.2 Перечень рефератов**

1. Национальные виды спорта.
2. Техника и тактика волейбола.
3. Подвижные игры с методикой обучения.
4. Большой теннис.
5. Подвижные игры.
6. Краткий исторический обзор развития спорта.
7. Бокс.
8. Мини-футбол.
10. История развития вольной борьбы.
11. История развития туризма.
12. Легкая атлетика. Короткие дистанции.
13. Бег – главные вид легкой атлетики.
14. Развитие физических качеств на занятиях по легкой атлетике.
15. Лыжный спорт.
16. История развития лыжного спорта.
17. Характер содержания занятий физической культурой в зависимости от возраста.
18. Зимние олимпийские игры.
19. Легкая атлетика.
20. Национальные виды спорта в системе физического воспитания.
21. Правила соревнований по боксу.
22. Физическая культура и спорт как социальные феномены воспитания.
23. Плавание.
24. Футбол.
25. Гимнастика.
26. Баскетбол.
27. Волейбол.
28. Гигиена самостоятельных занятий.
29. Легкая атлетика в олимпийских играх.
30. Шахматы. Правила игры.
31. Настольный теннис. (правила игры, судейство).
32. История развития футбола.
33. Лыжный спорт. (инвентарь и гигиена).
34. Вольная борьба.
35. Производственная гимнастика.
36. Современное состояние физической культуры и спорта.
37. Врачебный контроль, его содержание.
38. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
39. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
40. Характер содержания занятий физической культурой в зависимости от возраста.

41. Подвижные игры народов мира.
42. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
43. Физическая культура и спорт в г. П-Камчатском.
44. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
45. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
46. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
47. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

## **7. Рекомендуемая литература**

### **1. Основная литература.**

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура [Текст]: учебное пособие/ Ю.И.Евсеев. - Ростов н\Д: Феникс, 2008. - 378с.

2. Ильинич, В.И. Физическая культура студента [Текст]: учебник/В.И. Ильинич. - Москва: Гардарики, 1999. - 448с.

### **2. Дополнительная литература.**

1. Пушкина, И.Д. Практикум по физической культуре [Текст]: учебно-методическое пособие/И.Д.Пушкина. - П-Камчатский: КамчатГТУ, 2008. - 109с.

2. Ковалев И.А. Физическая культура и спорт [Текст]: Методические указания по дисциплине для студентов всех направлений. – Петропавловск-Камчатский: КамчатГТУ, 2019. – 15с.

## **8 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

Российское образование. Федеральный портал: [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.edu.ru>

Электронно-библиотечная система «eLibrary»: [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.elibrary.ru>

Электронно-библиотечная система «Буквоед»: [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://91.189.237.198:8778/poisk2.aspx>

## **9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Методика преподавания данной дисциплины предполагает чтение лекций, проведение практических (семинарских) занятий, групповых и индивидуальных консультаций по отдельным (наиболее сложным) специфическим проблемам дисциплины. Предусмотрена самостоятельная работа студентов, а также прохождение аттестационных испытаний промежуточной аттестации (экзамен).

Лекции посвящаются рассмотрению наиболее важных концептуальных вопросов, основным понятиям. В ходе лекций обучающимся следует подготовить конспекты лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометить важные мысли, выделять ключевые слова, термины; проверять термины, понятия с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь; обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации или на практическом занятии. .

Целью проведения практических (семинарских) занятий является закрепление знаний обучающихся, полученных ими в ходе изучения дисциплины на лекциях и самостоятельно. Практические занятия проводятся, в том числе, в форме семинаров; на

них обсуждаются вопросы по теме, проводится тестирование, обсуждаются доклады, дискуссионные вопросы, проводятся опросы, также предусмотрено выполнение практических заданий. Для подготовки к занятиям семинарского типа обучающиеся выполняют проработку рабочей программы, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины; конспектирование источников; работу с конспектом лекций; подготовку ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы.

При изучении дисциплины используются интерактивные методы обучения, такие как:

1. Лекция:

проблемная лекция, предполагающая изложение материала через проблемность вопросов, задач или ситуаций. При этом процесс познания происходит в научном поиске, диалоге и сотрудничестве с преподавателем в процессе анализа и сравнения точек зрения;

лекция-визуализация - подача материала осуществляется средствами технических средств обучения с кратким комментированием демонстрируемых визуальных материалов (презентаций).

2. Семинар:

тематический семинар - этот вид семинара готовится и проводится с целью акцентирования внимания обучающихся на какой-либо актуальной теме или на наиболее важных и существенных ее аспектах. Перед началом семинара обучающимся дается задание – выделить существенные стороны темы. Тематический семинар углубляет знания обучающихся, ориентирует их на активный поиск путей и способов решения затрагиваемой проблемы.

проблемный семинар - перед изучением раздела курса преподаватель предлагает обсудить проблемы, связанные с содержанием данной темы. Накануне обучающиеся получают задание отобрать, сформулировать и объяснить проблемы. Во время семинара в условиях групповой дискуссии проводится обсуждение проблем.

## **10. Курсовой проект (работа)**

Учебным планом направления подготовки специальности не предусмотрено выполнение курсовой работы по дисциплине «Физическая культура и спорт»

## **11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационно-справочных систем**

### **11.1 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса**

- электронные образовательные ресурсы, представленные в п. 8 данной рабочей программы;
- интерактивное общение с обучающимися и консультирование посредством электронной почты;
- работа с обучающимися в ЭИОС ФГБОУ ВО «КамчатГТУ».

### **11.2 Перечень программного обеспечения, используемого при осуществлении образовательного процесса**

При освоении дисциплины используется лицензионное программное обеспечение:

- операционные системы Astra Linux (или иная операционная система, включенная в реестр отечественного программного обеспечения);
- комплект офисных программ Р-7 Оффис (в составе текстового процессора,

программы работы с электронными таблицами, программные средства редактирования и демонстрации презентаций);

- программа проверки текстов на предмет заимствования «Антиплагиат».

### **11.3 Перечень информационно-справочных систем**

- справочно-правовая система Гарант <http://www.garant.ru/online>

## **12. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

для проведения занятий лекционного типа, практических (семинарских) занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, учебная аудитория № 7-414 с комплектом учебной мебели на 32 посадочных места;

для самостоятельной работы обучающихся - учебная аудитория № 305, оборудованная 5 рабочими станциями с доступом к сети «Интернет» и в электронную информационно-образовательную среду организации, и комплектом учебной мебели на 32 посадочных места;

доска аудиторная;

мультимедийное оборудование (ноутбук, проектор);



ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КАМЧАТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «КамчатГТУ»)

Факультет мореходный

Кафедра «Физическая культура»

УТВЕРЖДАЮ

Декан технологического факультета



Л.М. Хорошман

«23»10 2024 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по дисциплине

**«Физическая культура и спорт»**

направление подготовки

49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

(уровень бакалавриата)

профиль:

«Физическая рекреация и водный туризм»

Петропавловск-Камчатский

2024

Составитель фонда оценочных средств

Заведующий кафедрой.



Ковалев И.А..

Фонд оценочных средств рассмотрен на заседании кафедры «Физическая культура»

«22» октября 2024 г. Протокол №3

Заведующий кафедрой



«22» октября 2024 г.

Ковалев И.А..

АКТУАЛЬНО НА

20\_\_/20/\_\_ учебный год

---

---

20\_\_/20/\_\_ учебный год

---

---

20\_\_/20/\_\_ учебный год

---

---

### 1. 1.Паспорт фонда оценочных средств

№п/п	Контролируемые дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1	Физическая культура и спорт	УК-7	Конспект лекций по темам СРС, Опрос 3(УК-7)

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенции **УК-7: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.**

Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции или ее части	Наименование оценочного средства
Тема 1: Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	УК-7	Опрос
Тема: 2 Социально-биологические основы физической культуры.		Опрос
Тема: 3 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.		Опрос,
Тема: 4 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.		Опрос
Тема: 5 Общая физическая и спортивная подготовка в системе		Опрос

физического воспитания.		
Тема: 6 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.		Опрос
Тема:7 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.		Опрос
Тема: 8 Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста (ППФП).		Опрос
Тема:9 «Спорт и индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений».		Опрос

## **2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

### *2.1 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования*

Код компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения				
		1	2	3	4	5
<b>УК-7:</b> <b>способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	— основы общей физической подготовки, — основы здорового образа жизни, — основные методики самоконтроля и системы физических упражнений, необходимых и применяемых в профессиональной деятельности.	Неудовлетворительная оценка результатов обучения. Отсутствие знаний. Данный результат указывает на несформированность порогового уровня знаний.	Неудовлетворительная оценка результатов обучения. Фрагментарные знания.	Удовлетворительная оценка результатов обучения, неполные представления о представленном вопросе.	Удовлетворительная оценка результатов обучения. Определенные пробелы в знаниях	Обучающийся проявляет глубокое знание

	<p><b>уметь:</b></p> <p>использовать средства физической культуры, поддерживать физические свойства организма для оптимизации труда и повышения работоспособности</p>	<p>Неудовлетворительная оценка результатов обучения. Отсутствие умений. Данный результат указывает на несформированность порогового уровня умений.</p>	<p>Неудовлетворительная оценка результатов обучения. Фрагментарные умения.</p>	<p>Удовлетворительная оценка результатов обучения. Несистематическое использование знаний.</p>	<p>Удовлетворительная оценка результатов обучения. Определенные пробелы в умении использовать соответствующие знания.</p>	<p>Удовлетворительная оценка результатов обучения. Сформированное умение использовать полученные знания</p>
	<p><b>владеть:</b></p> <p>— навыками общей физической культуры,</p> <p>— навыками использования методик и комплексов физических упражнений для избежания перегрузок организма;</p> <p>— навыками закаливания, навыками самоконтроля за состоянием своего организма.</p>	<p>Неудовл. оценка результатов обучения. Отсутствие навыков. Данный результат указывает на несформированность порогового уровня навыков.</p>	<p>Неудовлетворительная оценка результатов обучения. Фрагментарные навыки.</p>	<p>Удовлетворительная оценка результатов обучения. В целом успешное, но не систематическое применение навыков.</p>	<p>Удовлетворительная оценка результатов обучения. В целом успешное, но содержащее определенные пробелы применения навыков.</p>	<p>Удовлетворительная оценка результатов обучения. Успешное и систематическое применение навыков.</p>

### Итоговое оценивание обучающегося

Для оценки качества подготовки обучающегося по дисциплине в целом составляется рейтинг – интегральная оценка результатов всех видов деятельности студента, осуществляемых в процессе ее изучения. Промежуточная аттестация студентов заочной формы обучения проводится по окончании изучения дисциплины во время зачетно-экзаменационной сессии, в соответствии с рабочим учебным планом по направлению подготовки – в форме **зачета**. Преподаватель на вводной лекции (первом занятии) знакомит обучающихся группы с программой учебной дисциплины, порядком определения количества ЗЕ, графиком, формами и процедурой прохождения текущего контроля, а также примерными вопросами для подготовки к промежуточной аттестации. Промежуточная аттестация – это форма контроля теоретических знаний, полученных студентом в процессе изучения всей учебной дисциплины или ее части, и умения их применять в практической деятельности. Он должен учитывать выполнение обучающимся всех видов работ, предусмотренных программой дисциплины.

## 2. Описание шкал оценивания

Показатели, критерии оценки сформированности компетенции, шкала оценивания результатов освоения компетенций по уровням освоения представлены в таблице.

Уровень освоения	Критерии освоения	Показатели и критерии оценки сформированности компетенции	Шкала оценивания (баллы /оценка)
Продвинутый	<p><i>Компетенция сформирована.</i></p> <p>Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность практического навыка</p>	<p>Теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено на максимальную оценку.</p> <p>Обучаемый демонстрирует способность к полной самостоятельности (допускаются консультации с преподавателем по сопутствующим вопросам) в выборе способа решения неизвестных или нестандартных заданий в рамках учебной дисциплины с использованием <b>знаний, умений и навыков</b>, полученных как в ходе освоения данной учебной дисциплины, так и смежных дисциплин.</p>	<p>«отлично» / <b>зачтено</b></p>
Базовый	<p><i>Компетенция сформирована.</i></p> <p>Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности устойчивого практического навыка</p>	<p>Теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальной оценкой («неудовлетворительно»/незачтено), некоторые виды заданий выполнены с несущественными ошибками.</p> <p>Способность обучающегося продемонстрировать самостоятельное применение <b>знаний, умений и навыков</b> при решении заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель при потенциальном формировании компетенции, подтверждает наличие сформированной компетенции, причем на более высоком уровне</p>	<p>«хорошо» / <b>зачтено</b></p>

Пороговый	<p><i>Компетенция сформирована.</i></p> <p>Демонстрируется недостаточный уровень самостоятельности практического навыка</p>	<p>Теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, возможно, содержат ошибки.</p> <p>Если обучаемый демонстрирует самостоятельность в применении <b>знаний, умений и навыков</b> к решению учебных заданий в полном соответствии с образцом, данным преподавателем, по заданиям, решение которых было показано преподавателем, следует считать, что компетенция сформирована, но ее уровень недостаточно высок.</p>	«удовлетворительно» / <b>зачтено</b>
Низкий	<p><i>Компетенция не сформирована</i></p> <p>Демонстрируется отсутствие или фрагментарное наличие самостоятельности и практического навыка</p>	<p>Теоретическое содержание курса не освоено, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки. Обучающийся способен ответить на поставленный вопрос только частично, на дополнительные вопросы ответов не прозвучало.</p> <p>Неспособность обучаемого самостоятельно продемонстрировать наличие <b>знаний</b> при решении заданий, которые были представлены преподавателем вместе с образцом их решения, отсутствие самостоятельности в применении <b>умения</b> к использованию методов освоения учебной дисциплины и неспособность самостоятельно проявить <b>навык</b> повторения решения поставленной задачи по стандартному образцу свидетельствуют об отсутствии сформированной компетенции.</p>	«неудовлетворительно» / <b>не зачтено</b>

**3. Типовые контрольные задания или материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

**3.1. Вопросы к опросу**

*Тема 1*

Физическая культура и спорт как социальные феномены.

Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.

Спорт – явление культурной жизни.

Компоненты физической культуры

Основы организации физического воспитания в вузе.

*Тема 2*

Функциональные системы организма.

Клетка. Типы тканей.

Кости и их соединения. Функции костей. Суставы.

Основные группы мышц.

Сердечно-сосудистая система.

Кровь. Группы крови.

ЧСС (частота сердечных сокращений).

### *Тема 3*

Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Уровень здоровья

Факторы, определяющие ЗОЖ

Активная мышечная деятельность.

Определение «Гипокинезия», «Гиподинамия».

Профилактика вредных привычек.

Рациональное питание.

Критерии эффективности здорового образа жизни.

### *Тема 4*

Утомление и работоспособность.

Внешние признаки утомления в процессе умственного труда.

Состояние переутомления.

Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

### *Тема 5*

а Основные принципы физического воспитания.

Методы физического воспитания.

Основы обучения движениям

### *Тема 6*

Сила как физическое качество.

Быстрота как физическое качество.

Выносливость как физическое качество.

Ловкость как физическое качество.

Гибкость как физическое качество.

Физическая подготовка, виды, характеристика.

Зоны и интенсивность физических нагрузок.

Форма и организация самостоятельных занятий

### *Тема 7*

Субъективные показатели самоконтроля.

Объективные показатели самоконтроля.

Функциональные пробы и тесты.



#### *Тема 8*

Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства

Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста.

Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии.

Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста

#### *Тема 9*

Определение понятий “массовый спорт” и “спорт высших достижений”.

Международные спортивные соревнования студентов.

Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений.

**Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений**

### **3.2 Вопросы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (зачет)**

Основные определения и понятия термина «Физическая культура».

Показатели состояния физической культуры в обществе.

Компоненты физической культуры.

Система физического воспитания

Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.

Физическая культура в ВУЗе

Функциональные системы организма.

Клетка. Типы тканей.

Кости и их соединения. Функции костей. Суставы.

Основные группы мышц.

Сердечно-сосудистая система.

Кровь. Группы крови.

ЧСС (частота сердечных сокращений)

Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Уровень здоровья

Факторы определяющие ЗОЖ

Активная мышечная деятельность.

Определение «Гипокинезия», «Гиподинамия».

Профилактика вредных привычек.

Рациональное питание.

Критерии эффективности здорового образа жизни.

Умственный труд и его особенности.

Утомление и работоспособность.

Внешние признаки утомления в процессе умственного труда.

Состояние переутомления.

Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Основные принципы физического воспитания.

Методы физического воспитания.

Основы обучения движениям.

Сила как физическое качество.

Быстрота как физическое качество.

Выносливость как физическое качество.

Ловкость как физическое качество.

Гибкость как физическое качество.

Физическая подготовка, виды, характеристика.

Зоны и интенсивность физических нагрузок.

Форма и организация самостоятельных занятий.

Мотивация выбора самостоятельных занятий.

Содержание самостоятельных занятий.

Виды диагностики, её цели и задачи.

Субъективные показатели самоконтроля.

Объективные показатели самоконтроля.

Функциональные пробы и тесты.

Проба Штанге

Проба Генчи

Проба Руффье

Одномоментная проба

Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства

Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста.

Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии.

Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста.

Определение понятий “массовый спорт” и “спорт высших достижений”.

Международные спортивные соревнования студентов.

Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений.

***4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций***

По дисциплине предусмотрены следующие формы контроля качества подготовки:

- текущий (осуществление контроля за всеми видами аудиторной и внеаудиторной деятельности обучающегося с целью получения первичной информации о ходе усвоения отдельных элементов содержания дисциплины);
- промежуточный (оценивается уровень и качество подготовки по конкретным разделам дисциплины).
- контроль самостоятельной работы обучающегося.

Результаты текущего и промежуточного контроля качества выполнения обучающимся запланированных видов деятельности по усвоению учебной дисциплины являются показателем качества работы обучающегося за время изучения дисциплины.

Итоговый контроль проводится в форме промежуточной аттестации. Текущий контроль успеваемости предусматривает оценивание хода освоения дисциплины, промежуточная аттестация обучающихся – оценивание результатов обучения по дисциплине, в том числе посредством испытаний.

Камчатский государственный технический университет

Кафедра Физическая культура

**И.А. Ковалев**

**Физическая культура и спорт**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Петропавловск-Камчатский 2019

Рецензент:  
Левская И.В.  
к.э.н., доцент кафедры экономики  
ФГБОУ ВО «КамчатГТУ»

Физическая культура и спорт. Методические указания по дисциплине. –  
Петропавловск-Камчатский: КамчатГТУ, 2019. – 18с.

Методические указания составлены в соответствии с требованиями к дисциплине «Физическая культура и спорт», входящей в основную образовательную программу подготовки дипломированных выпускников по всем направлениям подготовки и специальностям.

Рекомендовано к использованию в учебном процессе учебно-методическим советом КамчатГТУ (протокол № 7 от 24.04.2019г.).

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Краткая характеристика дисциплины	3
2. Цели и задачи изучения дисциплины, перечень формируемых компетенций	3
3. Содержание дисциплины	4
4. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации	15
5. Рекомендуемая литература	18

## **1. Краткая характеристика дисциплины**

В содержании дисциплины представлены теоретические и практические аспекты физической культуры и спорта, ее место и роль в системе физического воспитания. Раскрыты особенности формирования физической культуры личности и способы направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности. Особое внимание уделяется изучению методов физического воспитания и укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности. Рассматриваются средства самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, достижение должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## **2. Цели и задачи изучения дисциплины**

Цель дисциплины:

Целью физического воспитания студентов 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.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям 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 и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

### **3. Содержание дисциплины**

#### **3.1. Содержание лекционных занятий**

**Лекция 1. Тема: Физическая культура в профессиональной подготовке студентов).**

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности. Зависимость состояния и уровня развития физической культуры. Компоненты физической культуры. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.

Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

**Лекция 2. Тема: Социально-биологические основы физической культуры.**

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. 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.

**Лекция 3. Тема: Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.**

Здоровье человека как ценность. Факторы, его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. 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. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности.

**Лекция 4. Тема: Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.**

Умственный труд и его особенности. Утомление и работоспособность. Внешние признаки утомления. Состояние переутомления. Характеристика степеней переутомления. Ограничения двигательной активности, изменения сердечной деятельности, возникающее под влиянием напряженного интеллектуального труда. Устранение и профилактика утомления. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

**Лекция 5. Тема: Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.**

Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств, в процессе физического воспитания. Средства и методы развития силы. Средства и методы развития выносливости. Средства и методы развития гибкости. Средства и методы развития быстроты движений.

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты 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. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями.

**Лекция 6. Тема: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

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. Системы физических упражнений для развития основных физических качеств. Граница интенсивности физической нагрузки. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.

**Лекция 7. Тема: Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.**

Виды диагностики, её цели и задачи. Самоконтроль, его цели, задачи и методы использования. Субъективные показатели самоконтроля. Внешние признаки утомления при занятиях физическими упражнениями. Объективные показатели самоконтроля. Примерный вес мужчин в зависимости от роста и возраста. Функциональные пробы и тесты. Ортостатическая проба. Проба Штанге и проба Генчи. Индекс Рюффье. Тест на проверку и оценку общей выносливости.

### **Лекция 8. Тема: Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста (ППФП).**

Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП; организация и формы ее проведения. Контроль за эффективностью ППФП студентов.

Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста.

Производственная физическая культура. 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.

### **Лекция 9. Тема: «Спорт и индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений».**

Определение понятий “массовый спорт” и “спорт высших достижений”.

Пять групп видов спорта. Единая спортивная классификация. Национальные виды спорта в спортивной классификации. Студенческий спорт, его организационные особенности. Спорт в высшем учебном заведении. Студенческие спортивные соревнования. Внутривузовские соревнования по видам спорта. Межвузовские соревнования по видам спорта или комплексные спортивные мероприятия. Международные спортивные соревнования студентов. Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.

## **3.2. Содержание практических занятий**

### **Практическое занятие 1.**

**Тема:** Физическая культура в профессиональной подготовке студентов.

**Задачи:** Определения физической культуры, спорта. Различия между физкультурой и спортом. Компоненты физической культуры и их

характеристика. Задачи физического воспитания в ВУЗе. Формы физического воспитания в ВУЗе.

**Задание:** Работу над материалом следует начать с рассмотрения основных понятий и определений физической культуры, изложенных на страницах 1-8 учебного пособия” Физическая культура” (автор Евсеев Ю.И.). Для того чтобы раскрыть вопрос показателей состояния физической культуры в обществе, компонентов физической культуры, системы физического воспитания, организационно-правовых основ физической культуры и спорта а также физической культуре в ВУЗе необходимо проработать материал учебника” Физическая культура студента» (автор Ильинич В.И.) страницы 8-32. В заключительной части занятия конспект предъявляется преподавателю и по одному из изученных вопросов делается краткий доклад.

**Контрольные вопросы:**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
3. Спорт – явление культурной жизни.
4. Компоненты физической культуры
5. Основы организации физического воспитания в вузе.

**Практическое занятие 2.**

**Тема:** Социально-биологические основы физической культуры.

**Задачи:** Биологическая система организма. Клетка. Скелет человека. Мышечная ткань. Кровь. Функции крови. Системы: нервная, сердечнососудистая, эндокринная, выделительная, опорно-двигательная, дыхательная, пищеварительная, лимфатическая. ЧСС (частота сердечных сокращений)

**Задание:** Работу над материалом следует начать с рассмотрения основных понятий социально-биологических основ физической культуры, изложенных на страницах 30-36 учебного пособия” Физическая культура” (автор Евсеев Ю.И.). Для того чтобы раскрыть вопросы о функциональных системах организма, клетке, типах тканей, костях, их функциях и соединениях, суставах, основных группах мышц, ЧСС (частота сердечных сокращений) необходимо проработать материал учебника” Физическая культура студента» (автор Ильинич В.И.) страницы 35-63. В заключительной части занятия конспект предъявляется преподавателю и по одному из изученных вопросов делается краткий доклад.

**Контрольные вопросы:**

1. Функциональные системы организма.
2. Клетка. Типы тканей.
3. Кости и их соединения. Функции костей. Суставы.
4. Основные группы мышц.
5. Сердечно-сосудистая система.
6. Кровь. Группы крови.
7. ЧСС (частота сердечных сокращений).

**Практическое занятие 3.**

**Тема:** Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

**Задачи:** Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Уровень здоровья. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие. Режим труда и отдыха. Режим сна. Активная мышечная деятельность (физическая нагрузка). Закаливание организма, гигиенические основы ЗОЖ. Профилактика вредных привычек. Рациональное питание.

**Задание:** Работу над материалом следует начать с рассмотрения основных понятий основ здорового образа, изложенных на страницах 77-91 учебного пособия” Физическая культура” (автор Евсеев Ю.И.). Для того чтобы рассмотреть факторы определяющие ЗОЖ, активную мышечную деятельность, профилактику вредных привычек и рациональное питание а также критерии эффективности здорового образа жизни, необходимо проработать материал учебника” Физическая культура студента» (автор Ильинич В.И.) страницы 131-170. В заключительной части занятия конспект предъявляется преподавателю и по одному из изученных вопросов делается краткий доклад.

**Контрольные вопросы:**

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Уровень здоровья
2. Факторы определяющие ЗОЖ
3. Активная мышечная деятельность.
4. Определение «Гипокинезия», «Гиподинамия».
5. Профилактика вредных привычек.
6. Рациональное питание.
7. Критерии эффективности здорового образа жизни

**Практическое занятие 4.**

**Тема:** Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

**Задачи:** Двигательная активность. Умственное утомление, переутомление. Повышение работоспособности. Изменение умственной работоспособности в течении рабочего дня, рабочей недели. Активный и пассивный отдых. Формы физической культуры в режиме учебного труда студентов.

**Задание:** Работу над материалом следует начать с рассмотрения основных понятий и ключевых слов основ здорового образа, изложенных на страницах 109-111 учебного пособия” Физическая культура” (автор Евсеев Ю.И.). Для того чтобы рассмотреть факторы определяющие умственный труд и его особенности, утомление и работоспособность, внешние признаки утомления в процессе умственного труда, состояние переутомления, а также средства физической культуры в регулировании работоспособности следует проработать материал изложенный на страницах 111-137 учебного пособия” Физическая культура” (автор Евсеев Ю.И.). В заключительной части занятия конспект предъявляется преподавателю и по одному из изученных вопросов делается краткий доклад.

### **Контрольные вопросы:**

1. Умственный труд и его особенности.
2. Утомление и работоспособность.
3. Внешние признаки утомления в процессе умственного труда.
4. Состояние переутомления.
5. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

### **Практическое занятие 5.**

**Тема:** Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

**Задачи:** Методы тренировок. Методические принципы. Физические качества. ОФП, СФП, спортивная подготовка. Спорт. Качества: сила, ловкость, быстрота, выносливость общая и специальная. Моторная плотность занятия. Мотивация. Диагностика.

**Задание:** Работу над материалом следует начать с рассмотрения основных понятий общей физической и спортивной подготовки в системе физического воспитания, изложенных на страницах 147-149 учебного пособия "Физическая культура" (автор Евсеев Ю.И.). После этого рассмотреть основные принципы и методы физического воспитания, изложенных на страницах 149-156 учебного пособия "Физическая культура" (автор Евсеев Ю.И.) Для рассмотрения основы обучения движениям и основных физических качеств следует проработать материал изложенный на страницах 215-232 учебника "Физическая культура студента" (автор Ильинич В.И.).

В заключительной части занятия конспект предъявляется преподавателю и по одному из изученных вопросов делается краткий доклад.

### **Контрольные вопросы:**

1. Основные принципы физического воспитания.
2. Методы физического воспитания.
3. Основы обучения движениям.

### **Практическое занятие 6.**

**Тема:** Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Задачи:** Развитие основных физических качеств. Дозировка физических упражнений. Зависимость максимальной ЧСС от возраста. Зоны интенсивности нагрузок по ЧСС. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

**Задание:** Работу над материалом следует начать с рассмотрения видов физической подготовки и её характеристики. Далее проработать материал о зонах и интенсивности физических нагрузок.(стр.234-243) учебника "Физическая культура студента" (автор Ильинич В.И.) Форма, организация, содержание и мотивация выбора самостоятельных занятий изложены на страницах 262-282 учебника "Физическая культура студента" (автор Ильинич В.И.)

В заключительной части занятия конспект предъявляется преподавателю и по одному из изученных вопросов делается краткий доклад.

### **Контрольные вопросы:**

1. Сила как физическое качество.
2. Быстрота как физическое качество.
3. Выносливость как физическое качество.
4. Ловкость как физическое качество.
5. Гибкость как физическое качество.
6. Физическая подготовка, виды, характеристика.
7. Зоны и интенсивность физических нагрузок.
8. Форма и организация самостоятельных занятий.

### **Практическое занятие 7.**

**Тема:** Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

**Задачи:** Расчёт индекса массы тела. Выполнение функциональных проб и тестов (ортостатическая проба, проба Штанге, проба Генчи, индекс Рюффье, тест на проверку и оценку общей выносливости, оценка уровня здоровья).

**Задание:** При расчёте и выполнении функциональных проб и тестов следует рассмотреть материал, изложенный на стр.90-98 Практикума по физической культуре (автор И.Д.Пушкина)

В заключительной части занятия конспект предъявляется преподавателю и на основе анализа полученных результатов делается вывод о состоянии своего здоровья.

#### **Контрольные вопросы:**

1. Виды диагностики, её цели и задачи.
2. Субъективные показатели самоконтроля.
3. Объективные показатели самоконтроля.
4. Функциональные пробы и тесты.

### **Практическое занятие 8.**

**Тема:** Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста (ППФП).

**Задачи:** Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Методика подбора средств. Профилактика профессиональных заболеваний.

**Задание:** Работу над материалом следует начать с определения понятия ППФП, её цели, задачи и средств.(стр.234-243) учебника'' Физическая культура студента'' (автор Ильинич В.И.) . Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста, основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии, а также основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста изложены на страницах 388-398 учебника'' Физическая культура студента'' (автор Ильинич В.И.)

### **Контрольные вопросы:**

1. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства
2. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста.
3. Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии.
4. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста

### **Практическое занятие 9.**

**Тема:** «Спорт и индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений».

**Задачи:** Определение понятий “массовый спорт” и “спорт высших достижений”. Внутривузовские и межвузовские соревнования по видам спорта или комплексные спортивные мероприятия. Международные спортивные соревнования студентов. Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.

**Задание:** Работу над материалом следует начать с определения понятий “массовый спорт” и “спорт высших достижений” (стр. 300-302) учебника “Физическая культура студента” (автор Ильинич В.И.) Международные спортивные соревнования студентов., обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений. Изложены на страницах 302-314 учебника “Физическая культура студента” (автор Ильинич В.И.) Далее следует обратить внимание на краткую психофизическую характеристику основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений (стр. 322-331) учебника “Физическая культура студента” (автор Ильинич В.И.)

### **Контрольные вопросы:**

1. Определение понятий “массовый спорт” и “спорт высших достижений”.
2. Международные спортивные соревнования студентов.
3. Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений.
4. Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений.

## **3.3. Организация самостоятельной работы студентов**

**Методические рекомендации при работе над конспектом во время проведения лекции.**

В ходе лекционных занятий необходимо вести конспектирование учебного материала. Общие и утвердившиеся в практике правила и приемы конспектирования лекций: конспектирование лекций ведется в специально отведенной для этого тетради, каждый лист которой должен иметь поля, на

которых делаются пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

Необходимо записывать тему и план лекций, рекомендуемую литературу к теме. Записи разделов лекции должны иметь заголовки, подзаголовки, красные строки. Для выделения разделов, выводов, определений, основных идей можно использовать цветные карандаши и фломастеры.

Названные в лекции ссылки на первоисточники надо пометить на полях, чтобы при самостоятельной работе найти и вписать их.

В конспекте дословно записываются определения понятий, категорий и законов. Остальное должно быть записано своими словами.

Каждому обучающемуся необходимо выработать и использовать допустимые сокращения наиболее распространенных терминов и понятий.

В конспект следует заносить всё, что преподаватель пишет на доске, а также рекомендуемые схемы, таблицы, диаграммы и т.д.

### **Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям**

Целью практических занятий является углубление и закрепление теоретических знаний, полученных обучающимися на лекциях и в процессе самостоятельного изучения учебного материала, а, следовательно, формирование у них определенных умений и навыков.

В ходе подготовки к практическому занятию необходимо прочитать конспект лекции, изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, выполнить выданные преподавателем практические задания. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования программы. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы. Желательно при подготовке к практическим занятиям по дисциплине одновременно использовать несколько источников, раскрывающих заданные вопросы.

Наиболее плодотворным для умственной работы является утреннее время (с 8 до 14 часов). Максимальная работоспособность приходится на период с 10 до 13 часов, затем послеобеденное - (с 16 до 19 часов) и вечернее (с 20 до 24 часов). Очень трудный для понимания материал лучше изучать в начале каждого отрезка времени (лучше всего утреннего) после хорошего отдыха. Через 1-1,5 часа нужны перерывы по 10 - 15 мин, через 3 - 4 часа работы отдых должен быть продолжительным - около часа.

### **Подготовка реферата**

Внеаудиторная самостоятельная работа в форме реферата является индивидуальной самостоятельно выполненной работой студента. Реферат, как правило, должен содержать следующие структурные элементы: титульный лист, содержание, введение, основная часть, заключение, список использованных источников, приложения (при необходимости). Примерный объем в машинописных страницах составляющих реферата определяется в зависимости от назначения работы.



В содержании приводятся наименования структурных частей реферата, глав и параграфов его основной части с указанием номера страницы, с которой начинается соответствующая часть, глава, параграф.

Во введении дается общая характеристика реферата:

- обосновывается актуальность выбранной темы;
- определяется цель работы и задачи, подлежащие решению для её достижения;
- описываются объект и предмет исследования, информационная база исследования;
- кратко характеризуется структура реферата по главам.

Основная часть должна содержать материал, необходимый для достижения поставленной цели и задач, решаемых в процессе выполнения реферата. Она включает 2-3 главы, каждая из которых, в свою очередь, делится на 2-3 параграфа. Содержание основной части должно точно соответствовать теме проекта и полностью её раскрывать. Главы и параграфы реферата должны раскрывать описание решения поставленных во введении задач. Поэтому заголовки глав и параграфов, как правило, должны соответствовать по своей сути формулировкам задач реферата.

Главы основной части реферата могут носить теоретический, методологический и аналитический характер. Обязательным для реферата является логическая связь между главами и последовательное развитие основной темы на протяжении всей работы, самостоятельное изложение материала, аргументированность выводов. Также обязательным является наличие в основной части реферата ссылок на использованные источники.

В заключении логически последовательно излагаются выводы, к которым пришел студент в результате выполнения реферата. Заключение должно кратко характеризовать решение всех поставленных во введении задач и достижение цели реферата.

Список использованных источников является составной частью работы и отражает степень изученности рассматриваемой проблемы. Количество

источников в списке определяется студентом самостоятельно, для реферата их рекомендуемое количество от 10 до 20.

### **Критерии оценки реферата**

Срок сдачи готового реферата определяется утвержденным графиком.

Оценка «отлично» выставляется за реферат, который носит исследовательский характер, содержит грамотно изложенный материал, с соответствующими обоснованными выводами.

Оценка «хорошо» выставляется за грамотно выполненный во всех отношениях реферат при наличии небольших недочетов в его содержании или оформлении.

Оценка «удовлетворительно» выставляется за реферат, который удовлетворяет всем предъявляемым требованиям, но отличается поверхностностью, в нем просматривается непоследовательность изложения материала, представлены необоснованные выводы.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется за реферат, который не носит исследовательского характера, не содержит анализа источников и подходов по выбранной теме, выводы носят декларативный характер.

В случае отрицательного заключения преподавателя студент обязан доработать или переработать реферат. Срок доработки реферата устанавливается руководителем с учетом сущности замечаний и объема необходимой доработки.

Тема реферата может предлагаться студенту, возможно некоторые преподаватели предпочтут инициативу и доверят выбор темы студенту, если студент может представить свою собственную тему, преподаватель, как правило, идет на встречу студенту. Существует утвержденный кафедрой физической культуры, список тематических работ рефератов.

### **Примерная тематика рефератов**

1. Национальные виды спорта.
2. Техника и тактика волейбола.
3. Подвижные игры с методикой обучения.
4. Большой теннис.
5. Подвижные игры.
6. Краткий исторический обзор развития спорта.
7. Бокс.
8. Мини-футбол.
10. История развития вольной борьбы.
11. История развития туризма.
12. Легкая атлетика. Короткие дистанции.
13. Бег – главные вид легкой атлетики.
14. Развитие физических качеств на занятиях по легкой атлетике.
15. Лыжный спорт.
16. История развития лыжного спорта.
17. Характер содержания занятий физической культурой в зависимости от возраста.
18. Зимние олимпийские игры.

19. Легкая атлетика.
20. Национальные виды спорта в системе физического воспитания.
21. Правила соревнований по боксу.
22. Физическая культура и спорт как социальные феномены воспитания.
23. Плавание.
24. Футбол.
25. Гимнастика.
26. Баскетбол.
27. Волейбол.
28. Гигиена самостоятельных занятий.
29. Легкая атлетика в олимпийских играх.
30. Шахматы. Правила игры.
31. Настольный теннис. (правила игры, судейство).
32. История развития футбола.
33. Лыжный спорт. (инвентарь и гигиена).
34. Вольная борьба.
35. Производственная гимнастика.
36. Современное состояние физической культуры и спорта.
37. Врачебный контроль, его содержание.
38. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
39. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
40. Характер содержания занятий физической культурой в зависимости от возраста.
41. Подвижные игры народов мира.
42. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
43. Физическая культура и спорт в г. П-Камчатском.
44. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
45. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
46. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
47. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

#### **4. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации**

##### *Контрольные вопросы.*

1. Основные определения и понятия термина «Физическая культура».
2. Показатели состояния физической культуры в обществе.
3. Компоненты физической культуры.
4. Система физического воспитания
5. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
6. Физическая культура в ВУЗе
7. Функциональные системы организма.
8. Клетка. Типы тканей.

9. Кости и их соединения. Функции костей. Суставы.
10. Основные группы мышц.
11. Сердечно-сосудистая система.
12. Кровь. Группы крови.
13. ЧСС (частота сердечных сокращений)
14. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Уровень здоровья
15. Факторы определяющие ЗОЖ
16. Активная мышечная деятельность.
17. Определение «Гипокинезия», «Гиподинамия».
18. Профилактика вредных привычек.
19. Рациональное питание.
20. Критерии эффективности здорового образа жизни.
21. Умственный труд и его особенности.
22. Утомление и работоспособность.
23. Внешние признаки утомления в процессе умственного труда.
24. Состояние переутомления.
25. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
26. Основные принципы физического воспитания.
27. Методы физического воспитания.
28. Основы обучения движениям.
29. Сила как физическое качество.
30. Быстрота как физическое качество.
31. Выносливость как физическое качество.
32. Ловкость как физическое качество.
33. Гибкость как физическое качество.
34. Физическая подготовка, виды, характеристика.
35. Зоны и интенсивность физических нагрузок.
36. Форма и организация самостоятельных занятий.
37. Мотивация выбора самостоятельных занятий.
38. Содержание самостоятельных занятий.
39. Виды диагностики, её цели и задачи.
40. Субъективные показатели самоконтроля.
41. Объективные показатели самоконтроля.
42. Функциональные пробы и тесты.
43. Проба Рюфье.
44. Проба Штанге
45. Проба Генчи
46. Проба Руффье
47. Одномоментная проба
48. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства
49. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста.
50. Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии.

51. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста.
52. Определение понятий “массовый спорт” и “спорт высших достижений”.
53. Международные спортивные соревнования студентов.
54. Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений.
55. Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений.

## **5. Рекомендуемая литература**

### **1. Основная литература.**

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура [Текст]: учебное пособие/ Ю.И.Евсеев.- Ростов н\Д: Феникс, 2008.- 378с.

2. Ильинич, В.И. Физическая культура студента [Текст]: учебник/В.И. Ильинич.- Москва: Гардарики, 1999.-448с.

### **2. Дополнительная литература.**

Пушкина, И.Д. Практикум по физической культуре [Текст]: учебно-методическое пособие/И.Д.Пушкина.- П-Камчатский: КамчатГТУ, 2008.-109с.