

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ВГУ»)

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой
физического воспитания и спорта
_____ Беланов А.Э.
подпись

01.06.2020

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.Б.37 Физическая культура и спорт

Код и наименование дисциплины в соответствии с Учебным планом

1. Шифр и наименование специальности:

37.05.02 Психология служебной деятельности

2. Специализация: Психологическое обеспечение служебной деятельности в экстремальных условиях

3. Квалификация выпускника: психолог

4. Форма образования: очная

5. Кафедра, отвечающая за реализацию дисциплины: физического воспитания и спорта

6. Составители программы: Беланов Александр Элдорович, канд. пед. наук, доцент

ФИО, ученая степень, ученое звание

7. Рекомендована: заседанием кафедры физического воспитания и спорта, протокол от 30.06.2020, № 2511-11

наименование рекомендующей структуры, дата, номер протокола

отметки о продлении

8. Учебный год: 2020/2021, 2021/2022

Семестр(-ы): 1, 2, 3, 4

9. Цели и задачи учебной дисциплины:

Цель изучения учебной дисциплины – формирование физической культуры личности и способности направленного использования методов и средств физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Основными задачами учебной дисциплины являются:

- 1) обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- 2) формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- 3) способствование адаптации организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширению функциональных возможностей физиологических систем, повышению сопротивляемости защитных сил организма;
- 4) овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.

10. Место учебной дисциплины в структуре ООП:

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к блоку «Дисциплины (модули)» Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности и входит в базовую часть этого блока.

Приступая к изучению данной дисциплины, студенты должны иметь физическую подготовку в объеме программы общеобразовательной школы, выполнять физические упражнения, направленные на укрепление здоровья, профилактику заболеваний, развития вредных привычек.

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» является предшествующей для следующих дисциплин: «Психология экстремальных ситуаций», «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения», «Безопасность жизнедеятельности».

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья установлен особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» с учетом состояния их здоровья, который регламентируется Положением о порядке реализации дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту, в том числе для лиц с ограниченными возможностями здоровья (П ВГУ 2.1.27-2017).

11. Планируемые результаты обучения по дисциплине (знания, умения, навыки), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями выпускников):

Компетенция		Планируемые результаты обучения
Код	Название	
ОК-9	способность организовать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни	<p>знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни</p> <p>уметь: творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> <p>владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</p>

12 Объем дисциплины в зачетных единицах/часах (в соответствии с учебным планом) — 2 ЗЕТ / 72 часа.

Форма промежуточной аттестации (зачет/экзамен) – зачет.

13. Виды учебной работы:

Вид учебной работы	Трудоемкость (часы)				
	Всего	По семестрам			
		1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.
Аудиторные занятия	72	18	18	18	18
в том числе: лекции	18	8	6	4	0
практические	54	10	12	14	18
лабораторные	0	0	0	0	0
Самостоятельная работа	0	0	0	0	0
Контроль	0	0	0	0	0
Итого:	72	18	18	18	18

13.1. Содержание дисциплины:

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
1. Лекции		
1.1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	Физическая культура и спорт как социальные феномены современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре высшего образования. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России. Общая 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. Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.
1.2	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности	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 её 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.
1.3	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	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. Возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Социальный характер последствий для здоровья от употребления наркотиков и

		других психоактивных веществ, допинга в спорте. 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.
1.4	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	Методические принципы физического воспитания. Развитие физических и формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, её 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, её цели и задачи. Спортивная подготовка. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование).
1.5	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. 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. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.
1.6	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	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 содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль за эффективностью ППФП студентов. Производственная физическая культура. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой на обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности.
2. Практические занятия		
2.1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	Простейшие методики самооценки работоспособности, утомления и применение средств физического воспитания для их направленной коррекции. Методика проведения производственной гимнастики с учетом условий и характера труда.
2.2	Социально-биологические	Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы

	основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности	методики самомассажа. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат.
2.3	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы). Методика корригирующей гимнастики для глаз.
2.4.	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	Методы регулирования психоэмоционального состояния. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
2.5.	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	Методы коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.
2.6.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание).

13.2 Темы (разделы) дисциплины и виды занятий:

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Виды занятий (часов)			
		Лекции	Практ. занятия	Самостоятельная работа	Всего
1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	2	8	0	10
2	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности	4	10	0	14
3	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	2	8	0	10
4	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	4	12	0	16
5	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	4	8	0	12
6	Профессионально-прикладная физическая подготовка	2	8	0	10
	Контроль		0		0
	Итого:	18	54	0	72

14. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Освоение дисциплины предполагает обязательное посещение обучающимся аудиторных занятий (лекций, практических занятий) и активную работу на них: работу с конспектами лекций, выполнение практических заданий по составлению тренировочных занятий физическими упражнениями и спортом, соблюдение недельного режима двигательной активности.

15. Перечень основной и дополнительной литературы, ресурсов интернет, необходимых для освоения дисциплины

а) основная литература:

№ п/п	Источник
1	Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь : [учебник для студ. вузов, изучающих дисциплину «Физическая культура», кроме направлений и специальностей в области

	физической культуры и спорта] / В.И. Ильинич. – Москва : Гардарики, 2010. – 366 с.
2	Скогорев Д.В. Русский рукопашный бой / Д.В. Скогорев. – Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2008. – 288 с. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=5749
3	Чертов Н.В. Физическая культура / Н.В. Чертов. – Ростов-на-Дону : Изд-во Южного федерального университета, 2012. – 118 с. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=24113
4	Чеснова Е.Л. Физическая культура / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945

б) дополнительная литература:

№п/п	Источник
5	Адаптивная физическая культура в высших учебных заведениях : учеб.-метод. пособие / А.Э. Беланов [и др.]. – Воронеж : ВГПУ, 2013. – 28 с.
6	Всероссийский физкультурно-образовательный комплекс «Готов к труду и обороне» : учеб.-метод. пособие / сост. А.Э. Беланов [и др.]. – Воронеж : Изд. дом ВГУ, 2017. – 50 с. – URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m17-79.pdf
7	Евсеев Ю.И. Физическая культура : учеб. пособие / Ю.И. Евсеев. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2008. – 378 с.
8	Здоровье. Здоровый образ жизни студента : учеб.-метод. пособие для вузов / И.В. Рубцова [и др.]. – Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2012. – 23 с.
9	Игровые виды спорта в вузе : учеб.-метод. пособие / А.Э. Беланов [и др.]. – Воронеж : Изд. дом ВГУ, 2014. – 30 с. – URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-17.pdf
10	Из истории Олимпийских игр : учеб.-метод. пособие для вузов / И.В. Рубцова [и др.]. – Воронеж : Изд. дом ВГУ, 2015. – 74 с. – URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-03.pdf
11	Избыточный вес тела. Средства и методы профилактики и коррекции : учеб.-метод. пособие для вузов / И.В. Рубцова [и др.]. – Воронеж : Изд. дом ВГУ, 2015. – 25 с. – URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-04.pdf
12	Методика составления и проведения комплексов общеразвивающих упражнений с предметом в специальном и основном учебных отделениях : учеб.-метод. указания / сост. А.Э. Беланов [и др.]. – Воронеж : Воронежский государственный педагогический университет, 2013. – 13 с.
13	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности : учеб.-метод. пособие для вузов / сост. Ю.А. Гончарова [и др.]. – Воронеж : Изд. дом ВГУ, 2015. – 34 с. – URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-13.pdf
14	Общая физическая подготовка в системе физического воспитания : учеб.-метод. пособие / И.В. Рубцова [и др.]. – Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2013. – 30 с. – URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m13-59.pdf
15	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания : учеб.-метод. пособие / [сост. А. Э. Беланов [и др.]. – Воронеж : Изд. дом ВГУ, 2016. – 31 с. – URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m16-183.pdf .
16	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений : учеб.-метод. пособие / сост. А.Э. Беланов. – Воронеж : ВГУ, 2007. – 33 с. – URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/may07034.pdf
17	Физическая культура и спорт в вузе : учеб.-метод. пособие / сост. А.Э. Беланов, О.В. Гришаев. – Воронеж : Б.и., 2009. – 46 с. – URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m09-75.pdf
18	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов : учеб.-метод. пособие для вузов / И.В. Рубцова [и др.]. – Воронеж : Изд. дом ВГУ, 2014. – 24 с. – URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-111.pdf
19	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов / И.В. Рубцова, Т.В. Кубышкина, Л.А. Барсукова, Е.Д. Соловьев, В.А. Чернышев, С.Н. Стародубцев. – Воронеж : Изд. дом ВГУ, 2014. – 25 с. URL: https://rucont.ru/efd/323373

в) информационные электронно-образовательные ресурсы (официальные ресурсы интернет):

№ п/п	Источник
20	Двигательная активность как составная часть здорового образа жизни [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для вузов / сост. : И.В. Рубцова [и др.]. – Электрон. текстовые дан. – Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2012. – Загл. с титул. экрана. – Свободный доступ из интрасети ВГУ. – Текстовый файл. – Windows 2000; Adobe Acrobat Reader 4.0. –

	URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m12-08.pdf
21	Здоровье. Здоровый образ жизни студента [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для вузов : [для студ. и преподавателей физ. воспитания] / [сост. : И.В. Рубцова и др.]. – Электрон. текстовые дан. – Воронеж : Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2012. – 23 с. – Загл. с титул. экрана. – Электрон. версия печ. публикации. – Свободный доступ из интрасети ВГУ. – Текстовый файл. – Windows 2000 ; Adobe Acrobat Reader. – URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m12-199.pdf
22	Игровые виды спорта в вузе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для вузов / [сост.: А.Э. Беланов и др.]. – Электрон. текстовые дан. – Воронеж : Изд. дом ВГУ, 2014. – Загл. с титул. экрана. – Свободный доступ из интрасети ВГУ. – Текстовый файл. – Windows 2000 ; Adobe Acrobat Reader 4,0. – URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-17.pdf
23	Общая физическая подготовка в системе физического воспитания [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для вузов / сост. : И.В. Рубцова, Т.В. Кубышкина, Л.А. Барсукова. – Электрон. текстовые дан. – Воронеж : Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2013. – Загл. с титул. экрана. – Электрон. версия печ. публикации. – Свободный доступ из интрасети ВГУ. – Текстовый файл. – Windows 2000; Adobe Acrobat Reader. – URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m13-59.pdf
24	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов гуманитарных факультетов [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для вузов / сост. : И.В. Рубцова, Т.В. Кубышкина, Н.В. Лукшина. – Электрон. текстовые дан. – Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2012. – Загл. с титул. экрана. – Свободный доступ из интрасети ВГУ. – Текстовый файл. – Windows 2000; Adobe Acrobat Reader. – URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m12-89.pdf
25	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов гуманитарных факультетов / И.В. Рубцова, Т.В. Кубышкина, Н.В. Лукшина. – Воронеж : Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2012. – 24 с. – URL: https://rucont.ru/efd/236060
26	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений : учеб.-метод. пособие для вузов / сост. А.Э. Беланов. – Воронеж : ЛОП ВГУ, 2007. – 34 с. – URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/may07034.pdf
27	Физическая культура и спорт в вузе : учеб.-метод. пособие для вузов / сост. А.Э. Беланов, О.В. Гришаев. – Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2009. – URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m09-75.pdf
28	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста : учеб.-метод. пособие / сост. А.Э. Беланов. – Воронеж : ЛОП ВГУ, 2005. – 23 с. – URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/mar05086.pdf
29	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов / И.В. Рубцова, Т.В. Кубышкина, Л.А. Барсукова, Е.Д. Соловьев, В.А. Чернышев, С.Н. Стародубцев. – Воронеж : Изд. дом ВГУ, 2014. – 25 с. URL: https://rucont.ru/efd/323373
30	Национальный цифровой ресурс «РУКОНТ». – URL: rucont.ru
31	ЭБС Университетская библиотека онлайн. – URL: http://biblioclub.ru
32	Электронный каталог Научной библиотеки Воронежского государственного университета. – URL: http://www.lib.vsu.ru .

16. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы

№ п/п	Источник
1	Двигательная активность как составная часть здорового образа жизни [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для вузов / сост. : И.В. Рубцова [и др.]. – Электрон. текстовые дан. – Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2012. – Загл. с титул. экрана. – Свободный доступ из интрасети ВГУ. – Текстовый файл. – Windows 2000; Adobe Acrobat Reader 4.0. – URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m12-08.pdf
2	Здоровье. Здоровый образ жизни студента [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для вузов : [для студ. и преподавателей физ. воспитания] / [сост. : И.В. Рубцова и др.]. – Электрон. текстовые дан. – Воронеж : Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2012. – 23 с. – Загл. с титул. экрана. – Электрон. версия печ. публикации. – Свободный доступ из интрасети ВГУ. – Текстовый файл. – Windows 2000 ; Adobe Acrobat Reader. – URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m12-199.pdf
3	Из истории Олимпийских игр : учеб.-метод. пособие для вузов / И.В. Рубцова [и др.]. – Воронеж : Изд. дом ВГУ, 2015. – 74 с. – Загл. с титул. экрана. – Электрон. версия печ. публикации. – Свободный доступ из интрасети ВГУ. – Текстовый файл. – Windows 2000 ;

	Adobe Acrobat Reader. – URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-03.pdf .
4	Игровые виды спорта в вузе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для вузов / [сост.: А.Э. Беланов и др.]. – Электрон. текстовые дан. – Воронеж : Изд. дом ВГУ, 2014. – Загл. с титул. экрана. – Свободный доступ из интрасети ВГУ. – Текстовый файл. – Windows 2000 ; Adobe Acrobat Reader 4,0. – URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-17.pdf
5	Общая физическая подготовка в системе физического воспитания [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для вузов / сост. : И.В. Рубцова, Т.В. Кубышкина, Л.А. Барсукова. – Электрон. текстовые дан. – Воронеж : Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2013. – Загл. с титул. экрана. – Электрон. версия печ. публикации. – Свободный доступ из интрасети ВГУ. – Текстовый файл. – Windows 2000; Adobe Acrobat Reader. – URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m13-59.pdf
6	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов гуманитарных факультетов [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для вузов / сост. : И.В. Рубцова, Т.В. Кубышкина, Н.В. Лукшина. – Электрон. текстовые дан. – Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2012. – Загл. с титул. экрана. – Свободный доступ из интрасети ВГУ. – Текстовый файл. – Windows 2000; Adobe Acrobat Reader. – URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m12-89.pdf
7	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов гуманитарных факультетов / И.В. Рубцова, Т.В. Кубышкина, Н.В. Лукшина. – Воронеж : Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2012. – 24 с. – URL: https://rucont.ru/efd/236060
8	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений : учеб.-метод. пособие для вузов / сост. А.Э. Беланов. – Воронеж : ЛОП ВГУ, 2007. – 34 с. – URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/may07034.pdf
9	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста : учеб.-метод. пособие / сост. А.Э. Беланов. – Воронеж : ЛОП ВГУ, 2005. – 23 с. – URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/mar05086.pdf
10	Физическая культура и спорт в вузе : учеб.-метод. пособие для вузов / сост. А.Э. Беланов, О.В. Гришаев. – Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2009. – URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m09-75.pdf

17. Информационные технологии, используемые для реализации учебной дисциплины, включая программное обеспечение и информационно-справочные системы

WinPro 8 RUS Upgrd OLP NL Acdm. Договор №3010-07/37-14 от 18.03.2014; бессрочная лицензия.

OfficeStd 2013 RUS OLP NL Acdmс. Договор №3010-07/37-14 от 18.03.2014; бессрочная лицензия.

Неисключительные права на ПО Dr.Web (антивирусная защита). Сублицензионный контракт №3010-07/77-17 от 29.12.2017, действует до 28.02.2019.

Справочная правовая система «Консультант-плюс», версия сетевая. Договор о сотрудничестве №14-2000/RD от 10.04.2000 с АО ИК «Информсвязь-Черноземье» (Воронеж); бессрочный.

Справочная правовая система «Гарант», версия сетевая. Договор о сотрудничестве №19/08 от 10.12.2006 с ООО «Гарант-Сервис»; бессрочный.

18. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Спортивный зал, помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (г.Воронеж, площадь Университетская, д.1, пом.І, ауд. 300): гимнастические стенки (8 шт.), гимнастические скамейки (11 шт.), 2 баскетбольных щита, 2 волейбольных сетки, 4 сетки для игры в бадминтон, баскетбольные и волейбольные мячи (40 шт.), обручи, бадминтонные ракетки, воланы, обручи, скакалки (60 шт.), ворота для мини-футбола, гимнастические маты (7 шт.), теннисный стол.

Спортивный зал, помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (г.Воронеж, площадь Ленина, д.10, ауд. 20): борцовский

ковер, гимнастические скамейки (4 шт.), теннисный стол, 2 перекладины, 3 штанги с комплектом «блинов», 3 многофункциональных тренажера, 8 разборных гантелей, 2 гимнастические стенки, 12 гирь (16 кг, 24 кг, 32 кг), стол для армспорта, скакалки (30 шт.), медицинские весы.

Спортивный зал, помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (г.Воронеж, ул.Пушкинская, д.16, ауд. 341): борцовский ковер, гимнастические скамейки (5 шт.), гимнастические стенки (4 шт.), шведские стенки (3 шт.), мячи гимнастические (2 шт.), скакалки (10 шт.), гантели (30 шт.) медицинские весы.

Мультимедийная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типов, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (г.Воронеж, проспект Революции, д.24, ауд. 410): специализированная мебель, интерактивная доска с проектором Promethean activboard 387 pro, ноутбук Lenovo B570.

Лаборатория практической психологии – помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (г.Воронеж, проспект Революции, д.24, ауд. 307/4): ноутбук Lenovo B570.

Компьютерный класс (кабинет информационных технологий №1) для проведения индивидуальных и групповых консультаций, аудитория для самостоятельной работы, помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (г.Воронеж, проспект Революции, д.24, ауд. 301/1): специализированная мебель, 10 ПК на базе процессора Intel i3.

19. Фонд оценочных средств:

19.1 Перечень компетенций с указанием этапов формирования и планируемых результатов обучения:

Код и содержание компетенции (или ее части)	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенции посредством формирования знаний, умений, навыков)	Этапы формирования компетенции (разделы (темы) дисциплины или модуля и их наименование)	ФОС (средства оценивания)
ОК-9 способность организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни	Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни	1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов. 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности.	Комплект тестов № 1 (тема 1) Комплект тестов № 2 (тема 2)
	Уметь: творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности. 4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.	Комплект тестов № 3 (тема 3) Комплект тестов № 4 (тема 4)
	Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями	5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.	Комплект тестов № 5 (тема 5) Комплект тестов № 6

	ми физической культуры для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	6. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	(тема 7)
Промежуточная аттестация № 1			КИМ № 1
Промежуточная аттестация № 2			КИМ № 1
Промежуточная аттестация № 3			КИМ № 1
Промежуточная аттестация № 4			КИМ № 1

19.2 Описание критериев и шкалы оценивания компетенций (результатов обучения) при промежуточной аттестации

Для оценивания результатов обучения на зачете используются следующие **показатели**:

- 1) знание учебного материала и владение понятийным аппаратом, знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- 2) умение связывать теорию с практикой; творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
- 3) владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры.

Для оценивания результатов обучения на зачете используется **шкала**: «зачтено», «не зачтено».

Соотношение показателей, критериев и шкалы оценивания результатов обучения:

Критерии оценивания компетенций	Уровень сформированности компетенций	Шкала оценок
Полное соответствие ответа обучающегося всем перечисленным показателям по каждому из вопросов контрольно-измерительного материала. Продемонстрировано знание учебного материала и владение понятийным аппаратом, знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни; умения связывать теорию с практикой; творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры.	Повышенный уровень	Зачтено
Несоответствие ответа обучающегося одному из перечисленных показателей (к одному из вопросов контрольно-измерительного материала) и правильный ответ на дополнительный вопрос в пределах программы. ИЛИ Несоответствие ответа обучающегося любым двум из перечисленных показателей (либо двум к одному вопросу, либо по одному к каждому вопросу контрольно-измерительного материала) и правильные ответы на два дополнительных вопроса в пределах программы. В ответе на основные вопросы контрольно-измерительного материала содержатся отдельные пробелы в знании учебного материала и владение понятийным аппаратом, знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни; недостаточно продемонстрированы умения связывать теорию с практикой; творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития,	Базовый уровень	Зачтено

физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры.		
Несоответствие ответа обучающегося любым двум из перечисленных показателей и неправильный ответ на дополнительный вопрос в пределах программы. ИЛИ Несоответствие ответа обучающегося любым трем из перечисленных показателей (в различных комбинациях по отношению к вопросам контрольно-измерительного материала). В ответе на основные вопросы контрольно-измерительного материала содержатся частичные знания учебного материала и владение понятийным аппаратом, знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни; допускаются существенные ошибки при демонстрации умений связывать теорию с практикой; творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; проявляются серьезные трудности при демонстрации владения средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры.	Пороговый уровень	Зачтено
Несоответствие ответа обучающегося любым четырем из перечисленных показателей (в различных комбинациях по отношению к вопросам контрольно-измерительного материала). В ответе на основные вопросы контрольно-измерительного материала содержатся отрывочные знания учебного материала и владение понятийным аппаратом, знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни; допускаются грубые ошибки при демонстрации умений связывать теорию с практикой; творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; не демонстрируется владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры.	–	Не зачтено

19.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

19.3.1 Перечень тестовых заданий к промежуточной аттестации – зачету:

Комплект тестов № 1

Тема: «Физическая культура в профессиональной подготовке студентов».

1. Культура – это...

- А. Определенные черты личности человека. Б. Формы поведения в быту.
В. Формы поведения в профессиональной и производственной деятельности. Г. Все вместе взятое.

2. Физическая культура способствует...

- А. Удовлетворению потребностей человека в движениях. Б. Материальному обогащению.
В. Умственному развитию. Г. Статусному продвижению по службе.

3. Какая из частей физической культуры является самой объемной?
А. Двигательная реабилитация. Б. Физическое воспитание. В. Спорт Г. Физическая реакция.
4. Какое направление физического воспитания не входит в понятие «физическая культура»?
А. Общефизическое воспитание.
Б. Физическое воспитание спортивной направленности.
В. Воспитание чувства – быть первым любой ценой.
Г. Воспитание профессиональной направленности.
5. Главная задача, решаемая на занятиях по физической культуре...
А. Стать чемпионом.
Б. Получить материальное вознаграждение.
В. Укрепить здоровье и общее физическое развитие.
Г. Побить рекорд.
6. Какая из приведенных целей больше всего присуща спорту высших достижений?
А. Продление творческого долголетия.
Б. Снятие нервно–эмоционального напряжения.
В. Социальная и физическая адаптация в обществе.
Г. Достижение высоких спортивных результатов на крупнейших соревнованиях.
7. К какому виду спорта относятся следующие признаки: коммерциализация, обогащение, престиж, реклама своего имени?
А. К массовому Б. К Олимпийскому. В. К адаптивному. Г. К профессиональному.
8. Что означает «Физическая рекреация»?
А. Занятие видами фитнеса. Б. Активный отдых с применением физических упражнений.
В. Физкультпаузы. Г. Занятия экстремальными упражнениями.
9. Что не является ценностью физической культуры?
А. Психофизическая работоспособность. Б. Гипертрофированное развитие мускулатуры.
В. Здоровье. Г. Физическое совершенство.
10. Физическая подготовленность – это...
А. Красивое телосложение.
Б. Определенный уровень физического развития, который соответствует нормативным требованиям той или иной программы (школьной, вузовской, армейской).
В. Выполнение силовых упражнений на количество раз, например, подтягивание на одной руке.
11. Гиподинамия – это...
А. Состояние организма после тяжелой физической нагрузки.
Б. Состояние, когда организм испытывает дефицит двигательной активности.
В. Состояние эйфории (удовольствие после физической нагрузки).
Г. Похмельный синдром.
12. Какая функция не входит в общекультурные социальные функции физической культуры?
А. Коммуникативная Б. Воспитательная В. Прагматическая. Г. Образовательная.
13. Воспитание физической культуры личности – это...
А. Привитие чувства превосходства над другими людьми.
Б. Воспитание неадекватной мотивации к занятиям физической культурой и спортом.
В. Воздействие на физические способности человека, на его чувства, сознание, психику и интеллект.
14. К какой медицинской группе относятся студенты, имеющие те или иные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья?
А. К основной. Б. К подготовительной. В. К специальной.
15. Какая из форм физического воспитания в вузе является главной?
А. Учебные занятия в сетке учебного расписания.
Б. Учебно-тренировочные занятия в спортивных секциях по видам спорта вне сетки учебного расписания.
В. Учебные занятия в режиме дополнительных услуг.
Г. Самостоятельные занятия физическими упражнениями вне сетки учебного расписания.
16. Физическая культура в вузе является...
А. Обязательным учебным предметом. Б. Средством активного отдыха.
В. Средством отвлечения от дурных привычек и безделья. Г. Уделом избранных.
17. Что составляет основу спорта как части физической культуры?
А. Соревновательная деятельность в условиях соперничества.
Б. Подготовка к соревновательной деятельности.
В. Жажда соперничества, желание победить.
Г. Все вместе взятое
18. Оценка по итоговой аттестации определяется по...
А. Уровню выполнения тестов по общефизической и специальной подготовке.
Б. Посещаемости занятий.
В. Знанию теоретического и методического раздела программы.

- Г. Включает все перечисленные разделы.
19. Что не входит в психофизическую подготовку студента?
- А. Уровни развития основных физических качеств.
Б. Уровень функционирования сердечнососудистой системы.
В. Сила воли и состояние психики.
Г. Спортивная экипировка.

Комплект тестов № 2

Тема: «Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности».

1. Клетка – это...
- А. Элементарная структурно–функциональная единица живого организма, способная к делению и обмену с окружающей средой.
Б. Единица костной системы. В. Часть атома.
2. Орган – это...
- А. Единица живого организма.
Б. Часть тела, имеющая определенную форму строения и выполняющая определенную функцию.
В. Специальная сократительная структура.
Г. Часть мышечного волокна.
3. Ведущая роль в регуляции деятельности организма принадлежит...
- А. Пищеварительной системе. Б. Нервной системе.
В. Мочевыводящей системе. Г. Костно-мышечной системе.
4. Центральная нервная система обеспечивает приспособление...
- А. К условиям холода. Б. К длительному сну. В. К меняющимся условиям окружающей среды.
Г. К некачественной пище.
5. Биологические ритмы – это...
- А. Смена дня и ночи. Б. Смена времен года.
В. Изменение климата на земле. Г. Отражение цикличности явлений, происходящих в природе.
6. Сколько физиологических функций изменяется в организме человека за сутки?
- А. 29. Б. 50. В. 16. Г. 20
7. Самый тренируемый орган человека?
- А. Желудок. Б. Печень. В. Сердце. Г. Почка.
8. Спортивная тренировка приводит...
- А. К увеличению полостей сердца и сердечной мышцы. Б. К изменению положения сердца.
В. К смещению сердца влево. Г. К уменьшению сердца.
9. Пульс тренированного спортсмена в покое составляет...
- А. 40 – 50 уд/мин. Б. 70 – 90 уд/мин. В. 100 – 110 уд/мин. Г. 30 – 40 уд/мин.
10. Спортивная тренировка способствует...
- А. Нестабильности артериального давления. Б. Нормализации артериального давления.
В. Волнообразности артериального давления. Г. Резкому снижению артериального давления.
11. Движению крови по венам способствует...
- А. Механизм мышечного насоса. Б. Спокойный и продолжительный сон.
В. Релаксация. Г. Интенсивный умственный труд.
12. Физическая работоспособность во многом зависит от...
- А. Толщины костной ткани. Б. Состояния дыхательной системы. В. Длины ног. Г. Веса человека
13. О возможностях внешнего дыхания судят по...
- А. Величине жизненного объема легких. Б. Количеству вдохов и выдохов за сутки.
В. Пульсу. Г. Артериальному давлению.
14. Физическая нагрузка увеличивает...
- А. Продолжительность сна. Б. Прочность суставов. В. Количеств суставов. Г. Длину суставов
15. У тех, кто занимается физической культурой, движения становятся...
- А. Более плавными и рациональными. Б. Более медленными. В. Более резкими.

Комплект тестов № 3

Тема: «Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности».

1. Здоровье – это...
- А. Состояние организма, когда нет болезней. Б. Интервал между болезнями.

- В. Отсутствие болезней в сочетании с полным физическим, психическим и социальном благополучием.
- Г. Здоровых людей вообще не бывает.
2. Основным критерием физического здоровья является...
- А. Абсолютная сила человека. Б. Максимальное потребление кислорода (МПК).
- В. Нормальное кровяное давление. Г. Нормальный весоростовой показатель.
3. Собственный вес можно считать избыточным, если он превышает норму...
- А. На 5% Б. На 10% В. На 15% Г. На 20%.
4. К каким факторам, отрицательно влияющих на здоровье, относится повышенное артериальное давление (свыше 140/85 мм рт.ст.)?
- А. К внешним факторам. Б. К внутренним факторам. В. К тем и другим.
5. На сколько процентов наше здоровье зависит от занятий спортом и физической культурой?
- А. На 10%. Б. На 20%. В. На 30%. Г. На 40%.
6. От чего не зависит максимальное потребление кислорода (МПК)?
- А. От кислородной емкости крови.
- Б. От способности работающих скелетных мышц усваивать кислород.
- В. От окружности грудной клетки.
- Г. От насосной функции сердца.
7. Здоровый образ жизни – это...
- А. Увеселительное времяпровождение.
- Б. Комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление организма, повышение работоспособности, продление творческого долголетия.
- В. Следование моде.
- Г. Средство перехода от прагматизма к духовности.
8. Что не предполагает для студентов здоровый образ жизни в период экзаменационной сессии?
- А. Соблюдение личной гигиены. Б. Рациональный суточный режим.
- В. Максимальные физические нагрузки. Г. Закаливание.
9. В какое время суток у человека наблюдается максимальная двигательная активность?
- А. С 3:00 до 6:00. Б. С 8:00 до 12:00. В. С 12:00 до 16:00. Г. С 22:00 до 24:00.
10. Какова гигиеническая норма сна?
- А. 4 часа. Б. 6 часов. В. 8 часов. Г. 12 часов.
11. Сколько раз в неделю рекомендуется студенту заминаться физическими упражнениями с оптимальной нагрузкой?
- А. 1 раз по 5 часов. Б. 2 раза по 10 минут. В. 3 раза по 2 часа. Г. Каждый день по 3 часа.
12. Чему способствует недосыпание?
- А. Экономии времени. Б. Приятным сновидениям.
- В. Истощению нервной системы, снижению работоспособности, ослаблению защитных сил организм.
13. Какую гигиеническую функцию не выполняет кожа тела?
- А. Функцию терморегуляции. Б. Функцию выделения из организма продуктов обмена.
- В. Пищеварительную функцию. Г. Защиту внутренней среды организма.
14. Какое менее значимое качество предъявляется к гигиене спортивной одежды и обуви?
- А. Теплозащитные свойства. Б. Воздухопроницаемость. В. Мода. Г. Гигроскопичность.
15. Каким гигиеническим требованиям, предъявляемым к пище, можно пренебречь при ее дефиците?
- А. Оптимальным количеством. Б. Полноценным качеством.
- В. Приятным вкусом и запахом. Г. Экзотическим происхождением.
16. Какова суточная норма потребления белков из расчета на 1 кг массы тела?
- А. 0,7–1,4 г. Б. 2–2,5 г. В. 3,4–4 г. Г. 5–7,4 г.
17. Какова суточная норма потребления фосфора из расчета на 1 кг массы тела?
- А. 40 мг. Б. 100 мг. В. 600 мг. Г. 1200 мг.
18. Какова суточная норма потребления углеводов из расчета на 1 кг массы тела?
- А. 1,5–2,1 г. Б. 4,1–5,1 г. В. 8,3–13,3 г. Г. 15,0–20 г.
19. По какой причине может быть вызван тепловой или солнечный удар?
- А. От плохого настроения. Б. От предшествующей тяжелой физической нагрузки.
- В. От избытка ультрафиолетовых лучей. Г. От жажды.
20. Чем характеризуется первая фаза стресса – фаза ожидания у хорошо подготовленного спортсмена перед стартом, у отличника перед экзаменом, у артиста перед выходом на сцену?
- А. Оптимальным возбуждением, состоянием боевой готовности.
- Б. Напряженным ожиданием события.
- В. Мыслью: «Скорее бы все это закончилось».
21. Какое самое эффективное средство для уменьшения вредного воздействия стресса?
- А. Общение в кругу друзей.

Б. Занятия физической культурой и спортом.

В. Кино, театр, экскурсии, туризм и т.п.

22. Какие физические нагрузки наиболее предпочтительны в период снижения умственной работоспособности студента?

А. Отсутствие нагрузок.

Б. Нагрузки с максимальным напряжением.

В. Оптимальные нагрузки на пульсовом режиме 130 – 150 уд/мин.

23. В какое время суток рекомендуется принимать солнечные ванны?

А. С 8:00 до 11:00.

Б. С 12:00 до 14:00.

В. С 15:00 до 17:00.

Г. С 17:00 до 20:00.

Комплект тестов № 4

Тема: «Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе».

1. Наиболее общие группы задач системы физкультурного образования:

А. Воспитательные, психолого-педагогические, оздоровительные, образовательные.

Б. Оздоровительные, образовательные, воспитательные.

В. Задачи по развитию двигательных качеств.

2. Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту. Эти программы содержат:

А. Разрядные нормативы и требования по видам спорта.

Б. Методики занятий физическими упражнениями.

В. Научно обоснованные задачи и средства физического воспитания, комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению, перечень конкретных норм и требований.

3. Основным специфическим средством физического воспитания являются:

А. Физические упражнения. Б. Оздоровительные силы природы. В. Гигиенические факторы.

4. Физические упражнения – это:

А. Виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма.

Б. Виды двигательных действий (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям.

В. Виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.

5. Под методами физического воспитания понимаются:

А. Основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии с его общими целями и закономерностями.

Б. Руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения.

В. Конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия.

6. К специфическим методам физического воспитания относятся:

А. Методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

Б. Методы срочной информации;

В. Практический метод, видеометод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля.

7. К какой группе методов физического воспитания относится круговой метод:

А. Методы строго-регламентированного упражнения.

Б. Методы частично-регламентированного упражнения.

В. Организационно-методическая форма занятий.

8. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся?

А. Принцип сознательности, активности и доступности.

Б. Принцип научности.

В. Принцип связи теории с практикой.

9. Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма?

А. Принцип научности.

Б. Принцип доступности и индивидуализации.

В. Принцип непрерывности, систематичности.

10. Система движений, объединенная смысловыми двигательными задачами, называется:

А. Спортивной техникой.

Б. Подвижной игрой.

В. Физическими упражнениями.

11. Педагогический процесс, направленный на системное освоение рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимых двигательных навыков, умений, а также связанных с этим процессом знаний, называется:

- А. Физическим образованием. Б. Физическим воспитанием. В. Физической культурой.
12. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется:
- А. Техническим мастерством. Б. Двигательной одаренностью. В. Двигательным навыком.
13. Основным отличительным признаком двигательного навыка является:
- А. Нестабильность в выполнении двигательного действия.
 Б. Постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения двигательного действия.
 В. Автоматизированность управления двигательными действиями.
14. Обучение двигательному действию начинается с:
- А. Непосредственного разучивания техники двигательного действия по частям.
 Б. Непосредственного разучивания техники двигательного действия в целом.
 В. Разучивания общеподготовительных упражнений.
15. Совокупность упражнений, приемов в методе, направленных на обучение двигательным и другим умениям и навыкам, и также на их дальнейшее совершенствование, называется:
- А. Методикой обучения. Б. Физической культурой. В. Физическим воспитанием.
16. Сила – это:
- А. Комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие».
 Б. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).
 В. Способность человека проявлять большие мышечные усилия.
17. Скоростная выносливость – это способность человека...
- А. Противостоять утомлению и проявлять устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды.
 Б. Поддерживать предельную быстроту в действиях в течение определенного времени.
 В. Длительно поддерживать статические усилия.
 Г. Длительное время сохранять работоспособность.
18. Какие органы власти присваивают согласно квалификации спортивное звание?
- А. Региональные. Б. Муниципальные. В. Федеральные.
19. Назовите массовые спортивные (студенческие) разряды:
- А. КМС. Б. I разряд. В. II, III разряды.
20. Какое спортивное звание является почетным?
- А. Мастер Спорта России. Б. Заслуженный Мастер Спорта России.
 В. Мастер Спорта России международного класса.
21. Должен ли спортсмен, выполнивший спортивный разряд от III до КМС, подтверждать его по спортивной квалификации?
- А. Каждый год. Б. Раз в 2 года.

Комплект тестов № 5

Тема: «Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий».

1. Какая цель не ставится перед утренней гигиенической зарядкой?
- А. Усилить ток крови в кровяном русле.
 Б. Способствовать лучшему обмену веществ.
 В. Ускорить приведение организма в рабочее состояние.
 Г. Развитие абсолютной силы путем применения упражнений статического характера.
2. Сколько упражнений рекомендуется включать в 30 -минутную зарядку?
- А. 4–5 упр. Б. 6–10 упр. В. 12–14 упр. Г. 15–20 упр.
3. С какой целью во время зарядки после двух-трех упражнений (а при силовых – после каждого) необходимо делать упражнения на расслабление или включать 20-30-секундный медленный бег?
- А. Снять мышечное напряжение.
 Б. Обменяться мнениями о ходе зарядки.
 В. Разучить технику бега.
 Г. Проверить пульс.
4. В какое время проводится вводная гимнастика?
- А. До начала занятий. Б. В процессе занятий. В. После занятий.
5. Сколько длится физкультурная пауза и сколько она включает упражнений?
- А. 6–8 мин, 5–7 упражнений. Б. 10–12 мин, 8–10 упражнений. В. 15–20 мин, 12–15 упражнений.

6. Какие упражнения необходимо включать в физкультурные занятия после учебного дня, если академические занятия проводились в малоподвижной позе?

А. Упражнения статического характера.

Б. Упражнения, дающие активную нагрузку на все группы мышц, способствующие активизации сердечнососудистой и дыхательной системы.

В. Упражнения на скоростную выносливость.

Г. Упражнения с тяжестями предельной величины.

7. На сколько шагов при ходьбе выполняется вдох, и насколько выдох?

А. На 1 шаг – вдох, на 1 шаг – выдох.

Б. На 2 шага – вдох, на 1 шаг – выдох.

В. На 2-4 шага – вдох, на 3-6 шагов – выдох. Г. На 3-5 шагов – вдох, на 2-3 шаг – выдох.

8. Во сколько раз во время 10-минутного медленного бега по сравнению с покоем увеличивается расход энергии?

А. В 2 раза.

Б. В 2 – 4 раза.

В. В 6 – 8 раз.

Г. В 12 –15 раз.

9. При какой температуре воды и воздуха соответственно можно начинать купание в открытых водоемах?

А. 10° и 13°.

Б. 12° и 15°.

В. 15° и 17°.

Г. 17° и 20°.

10. При какой температуре воздуха и на какое расстояние рекомендуется совершать прогулки на лыжах с оздоровительной целью.

А. При -40° на 40 км.

Б. При -30° на 30км.

В. При -25° на 5 -12км.

Г. При -15° на 50км.

11. Какие тренировочные нагрузки относят к аэробной зоне по частоте сердечных сокращений?

А. 100 –110 уд/мин. Б. 115 – 120 уд/мин. В. 130 – 150 уд/мин. Г. 160 – 180 уд/мин.

12. Что характерно для образования энергии в аэробной зоне нагрузок (с 130 –15 уд/мин)?

А. Энергия образуется в условиях достатка кислорода.

Б. Энергия образуется в условиях недостатка кислорода.

В. Энергия образуется в смешанных условиях.

13. Что адекватно отражает чрезмерную величину нагрузки?

А. Желание пить, плясать, веселиться.

Б. Снижение частоты сердечных сокращений.

В. Потеря аппетита.

Г. Желание поспать.

14. При какой частоте сердечных сокращений у людей 17-19-летнего возраста организм переходит от аэробных к анаэробным механизмам энергообразования, т.е. к порогу анаэробного обмена (ПАНО)?

А. 120–130 уд/мин.

Б. 130–140 уд/мин.

В. 150–160 уд/мин.

Г. 160–180 уд/мин.

15. Какие процессы образования энергии более предпочтительны для здоровья?

А. Аэробные (ЧСС 130–150 уд/мин).

Б. Смешанные (ЧСС 150–180 уд/мин).

В. Анаэробные (ЧСС свыше 180 уд/мин).

16. Каковы суточные затраты энергии у работников утреннего труда?

А. 1000 –1 200 ккал.

Б. 1500 – 1700 ккал.

В. 2000 – 2500 ккал.

Г. 2700 – 3000 ккал.

17. Какие тренировочные нагрузки не относятся к физическим показателям?

А. Объем нагрузки.

Б. Частота сердечных сокращений.

В. Темп движений.

Г. Число повторений движений.

18. В каком виде спорта за 1 час больше тратится энергии?

А. Ходьба со скоростью 5–6 км/ч

Б. Бег со скоростью 9–10 км/ч

В. Лыжи со скоростью 7–8 км/ч

Г. Волейбол.

19. Чему равен суточный основной обмен у взрослого человека массой 70 кг?

А. 1010 ккал.

Б. 1540 ккал.

В. 1680 ккал.

Г. 1750 ккал.

20. Сколько процентов от основного обмена тратится энергии на пищеварение?

А. 5–7%.

Б. 10–15%.

В. 16–20%.

Г. 20–25%.

21. Сколько в среднем в сутки должен тратить человек на мышечную работу для нормальной жизнедеятельности организма?

А. 500 ккал.

Б. 800 ккал.

В. 1100 ккал.

Г. 1500 ккал.

Комплект тестов № 5

Тема: «Профессионально-прикладная физическая подготовка».

1. Чем обусловлена необходимость прикладной физической подготовки?

А. Снижением проблем с трудоустройством.

Б. Скорейшей адаптацией к работе в новых условиях.

В. Подготовкой к высокопроизводительному труду.

2. Каковы цели прикладной профессиональной физической подготовки?

А. Подготовка к успешной профессиональной деятельности.

Б. Психологическая подготовка к профессиональной деятельности.

- В. Реализация подготовки к физическим нагрузкам
3. Чем определяются задачи прикладной профессиональной физической подготовки?
- А. Будущей профессиональной деятельностью.
Б. Физическими качествами студента
В. Условиями труда, в которых придется работать
4. Каковы задачи прикладной профессиональной физической подготовки?
- А. Формирование профессиональных физических качеств.
Б. Формирование прикладных психофизических качеств.
В. Формирование профессиональных умений и навыков.
5. Формируются ли прикладные знания средствами прикладной профессиональной подготовки?
- А. Да, для некоторых профессии.
Б. Нет, не формируются.
В. Только некоторыми видами физических упражнений.
6. Какие факторы определяют содержание прикладной профессиональной физической подготовки?
- А. Условия труда и характер труда. Б. Режим труда и форма оплаты. В. Длительность рабочего дня.
7. Какое место занимает прикладная профессиональная физическая подготовка в системе физического воспитания?
- А. Заменяет общую физическую подготовку. Б. Дополняет общую физическую подготовку.
В. Реализуется после общей физической подготовки.
8. Какие качества относятся к прикладным психологическим качествам?
- А. Выносливость, смелость. Б. Решительность, настойчивость. В. Быстрота реакции.
9. Какие специальные физические качества формируются средствами прикладной физической подготовки?
- А. Устойчивость к влиянию внешней среды. Б. Устойчивость к радиации.
В. Устойчивость к внешним раздражителям.
10. Какие параметры входят в показатели условий труда?
- А. Освещенность рабочего места. Б. Начало работы.
В. Наличие инструмента и приспособлений.
11. Какие виды труда существуют в трудовых отношениях работодателя и работника?
- А. Умственный и физический.
Б. Напряженный и легкий.
В. Домашний и производственный.
12. Какие виды спорта в большей степени формируют физическую выносливость?
- А. Лыжный спорт. Б. Борьба. В. Шахматы.
13. Какие виды спорта в большей степени формируют координацию?
- А. Спортивные игры. Б. Стрелковый спорт. В. Тяжелая атлетика.
14. Какие виды спорта формируют глазомер и точность движений?
- А. Плавание. Б. Легкая атлетика. В. Бадминтон и теннис.
15. Какие виды спорта можно назвать профессионально–прикладными?
- А. Если совпадают требования к физическим и психологическим качествам спорта и труда.
Б. Если совпадают формы движений у вида спорта и труда.
В. Если совпадают природные условия проведения спортивных соревнований и труда.
16. Какие отношения между объектом труда и работником в современном обществе не сформировались?
- А. Человек – техника. Б. Человек – природа. В. Человек – фабрика.
17. Что входит в понятие психофизической готовности к профессиональной деятельности?
- А. Функциональная устойчивость и физическая подготовленность.
Б. Физиологические показатели.
В. Физические данные психологические показатели.
18. Какие качества являются профессионально важными?
- А. Те, что помогают быстро и успешно включиться в профессиональную деятельность.
Б. Такие, которые позволяют выполнять производственные задания.
В. Те, что помогают успешно включиться в производственный коллектив.
19. Что такое профессиограмма?
- А. Научно обоснованные нормы и требования к профессии.
Б. Таблица показателей способности работника к данному виду труда.
В. Список требований к работнику по профессионально-важным качествам.
20. Какие виды профессионально – важных качеств не входят в психомоторный комплекс?
- А. Сенсорная реакция. Б. Уравновешенность. В. Координация.
21. Какие виды профессионально – важных качеств входят в психические показатели?
- А. Внимание. Б. Темперамент. В. Уравновешенность.
22. Каким тестом проверяется ловкость и координация?

А. Бег на сто метров.

Б. Челночный бег на 4 по 10 метров.

В. Эстафетный бег.

Критерии оценки компетенций (результатов обучения) при текущей аттестации (тестировании):

Количественная шкала оценок:

– оценка «отлично» выставляется, если безошибочно выполнено не менее 80% тестовых заданий;

– оценка «хорошо» выставляется, если безошибочно выполнено не менее 66% и не более 79% тестовых заданий;

– оценка «удовлетворительно» выставляется, если безошибочно выполнено не менее 50% и не более 65% заданий;

– оценка «неудовлетворительно» выставляется, если безошибочно выполнено менее 50% тестовых заданий.

19.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций

Оценка знаний, умений и навыков, характеризующая этапы формирования компетенций в рамках изучения дисциплины осуществляется в ходе текущей и промежуточной аттестаций.

Текущая аттестация проводится в соответствии с Положением о текущей аттестации обучающихся по программам высшего образования Воронежского государственного университета. Текущая аттестация проводится в форме тестирования. Критерии оценивания приведены выше.

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по программам высшего образования.

Контрольно-измерительные материалы промежуточной аттестации включают в себя теоретические вопросы, позволяющие оценить уровень полученных знаний и практические задания, позволяющие оценить степень сформированности умений и навыков.

При оценивании используются качественные шкалы оценок. Критерии оценивания приведены выше.

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЙ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Специальность 37.05.02 Психология служебной деятельности
шифр и наименование направления/специальности
Дисциплина Б1.Б.37 Физическая культура и спорт
код и наименование дисциплины
Специализация Психологическое обеспечение служебной деятельности в экстремальных условиях
в соответствии с учебным планом

Форма обучения очная

Учебный год 2018/2019, 2019/2020

Ответственный исполнитель

Заведующий кафедрой

физического воспитания и спорта

должность, подразделение

_____ Беланов А.Э. 27.06.2018

подпись *расшифровка подписи*

Исполнители

Методист кафедры

физического воспитания и спорта

_____ Беланова О.А. 27.06.2018

подпись *расшифровка подписи*

СОГЛАСОВАНО

Куратор ООП ВО

по направлению/ специальности

_____ Гайдар К.М. 29.06.2018

подпись *расшифровка подписи*

Начальник отдела

обслуживания ЗНБ

_____ Васильченко Л.В. 29.06.2018

подпись *расшифровка подписи*

Программа рекомендована кафедрой физического воспитания и спорта
наименование факультета, структурного подразделения

протокол № 2511-11 от 27.06.2018