

МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТРАНСПОРТА»
(РУТ (МИИТ))



Рабочая программа дисциплины (модуля),
как компонент образовательной программы
высшего образования - программы бакалавриата
по направлению подготовки
48.03.01 Теология,
утвержденной первым проректором РУТ (МИИТ)
Тимониным В.С.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Физическая культура и спорт

Направление подготовки: 48.03.01 Теология

Направленность (профиль): Православие в контексте мировой культуры

Форма обучения: Очная

Рабочая программа дисциплины (модуля) в виде
электронного документа выгружена из единой
корпоративной информационной системы управления
университетом и соответствует оригиналу

Простая электронная подпись, выданная РУТ (МИИТ)
ID подписи: 1145
Подписал: заведующий кафедрой Сибгатулина Фаиля
Равильевна
Дата: 29.06.2023

1. Общие сведения о дисциплине (модуле).

Целью дисциплины "Физическая культура и спорт" является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Овладение методами оценки физического состояния и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач:

- оздоровительные задачи – укрепление здоровья, улучшение физического и психического состояния, коррекция телосложения. Результатом решения этой задачи должно стать улучшение физического развития студентов.

- образовательные задачи – формирование двигательных умений и навыков, приобретение знаний научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни, обеспечение необходимого уровня физической и психической подготовленности студентов для обеспечения жизнедеятельности, овладение умениями по самоконтролю в процессе занятий физической культурой, самоопределение в физической культуре.

- воспитательные задачи – формирование потребности в физическом самосовершенствовании и подготовке к профессиональной деятельности, формирование привычки к здоровому образу жизни, воспитание физических и волевых качеств, содействие эстетическому воспитанию и нравственному поведению.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю).

Перечень формируемых результатов освоения образовательной программы (компетенций) в результате обучения по дисциплине (модулю):

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

Обучение по дисциплине (модулю) предполагает, что по его результатам обучающийся будет:

Знать:

- методы и средства физической культуры и спорта, основы

формирования и совершенствования физических качеств, а также уровня физической подготовленности;

- методы сохранения и укрепления здоровья;
- понятие инклюзивной компетентности, ее компоненты и структуру.

Уметь:

- осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом;
- использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и организации здорового образа жизни;
- планировать и осуществлять профессиональную деятельность с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.

Владеть:

- навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой;
- навыками взаимодействия в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.

3. Объем дисциплины (модуля).

3.1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля).

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 з.е. (72 академических часа(ов)).

3.2. Объем дисциплины (модуля) в форме контактной работы обучающихся с педагогическими работниками и (или) лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на иных условиях, при проведении учебных занятий:

Тип учебных занятий	Количество часов		
	Всего	Семестр	
		№1	№2
Контактная работа при проведении учебных занятий (всего):	64	32	32
В том числе:			
Занятия лекционного типа	8	4	4
Занятия семинарского типа	56	28	28

3.3. Объем дисциплины (модуля) в форме самостоятельной работы обучающихся, а также в форме контактной работы обучающихся с педагогическими работниками и (или) лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на иных условиях, при проведении

промежуточной аттестации составляет 8 академических часа (ов).

3.4. При обучении по индивидуальному учебному плану, в том числе при ускоренном обучении, объем дисциплины (модуля) может быть реализован полностью в форме самостоятельной работы обучающихся, а также в форме контактной работы обучающихся с педагогическими работниками и (или) лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на иных условиях, при проведении промежуточной аттестации.

4. Содержание дисциплины (модуля).

4.1. Занятия лекционного типа.

№ п/п	Тематика лекционных занятий / краткое содержание
1	Основы здорового образа жизни студентов Рассматриваемые вопросы: - здоровье человека как ценность; - компоненты здоровья; - факторы, определяющие здоровье; - здоровый образ жизни и его составляющие.
2	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Рассматриваемые вопросы: - цель и задачи физического воспитания; - основные понятия, термины физической культуры; - виды физической культуры; - социальная роль, функции физической культуры и спорта; - физическая культура личности студента; - программно-нормативные основы учебной дисциплины, организация учебной работы; - организационно-правовые основы физической культуры и спорта; - адаптивная физическая культура; - задачи АФК: коррекционные; компенсаторные; профилактические; оздоровительно-воспитательные; развивающие - группы функций АФК: реабилитационная, педагогическая. физического воспитания и спорта, социальная.
3	Спорт. Индивидуальный выбор спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений Рассматриваемые вопросы: - определение понятия «спорт»; - виды современного спорта; - студенческий спорт; - студенческие спортивные соревнования.
4	Профессионально-прикладная физическая подготовка Рассматриваемые вопросы: - определение понятия профессионально-прикладная физическая подготовка; - задачи профессионально-прикладной физической подготовки;

№ п/п	Тематика лекционных занятий / краткое содержание
	<ul style="list-style-type: none"> - основные факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки; - средства ППФП студентов; - организация и формы ППФП в вузе.

4.2. Занятия семинарского типа.

Практические занятия

№ п/п	Тематика практических занятий/краткое содержание
1	<p>Ознакомление с основными профессионально-значимыми функциями и качествами, определяющих способности к освоению будущей профессии, степень физической подготовленности</p> <p>В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с физическими качествами, необходимыми в дальнейшей профессиональной деятельности, развивают важные физические навыки и способности к освоению будущей профессии.</p>
2	<p>Общая физическая подготовка: Проведение комплекса ОРУ</p> <p>В результате работы на практическом занятии студенты получают развитие общей физической подготовки, знакомятся с проведением комплекса ОРУ: выполнение упражнений для разогрева мышц, суставная разминка, упражнения на гибкость для подготовки к основной части занятия.</p>
3	<p>Методика овладения двигательными умениями и навыками. Этапы обучения новому двигательному действию с элементами атлетической гимнастики</p> <p>В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с упражнениями сложной координации движения, работа на тренажерах, упражнения с гантелями, гирей.</p>
4	<p>Методика формирования физических качеств с помощью атлетической гимнастики</p> <p>В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с упражнениями развивающими силу, выносливость, отстающие мышечные группы.</p>
5	<p>Основные методы формирования двигательных навыков в лёгкоатлетических упражнениях.</p> <p>В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с основными видами бега прыжков, эстафет.</p>
6	<p>Методика овладения двигательными умениями и навыками. Этапы обучения новому двигательному действию с элементами волейбола</p> <p>В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с техникой приема и передачи мяча, стойка игрока, перемещение игрока, игра в волейбол.</p>
7	<p>Методика формирования физических качеств с помощью игры в волейбол</p> <p>В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с упражнениями развивающими ловкость, быстроту, выносливость.</p>
8	<p>Методика овладения двигательными умениями и навыками. Этапы обучения новому двигательному действию с элементами плавания.</p> <p>В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с упражнениями на воде: скольжение, дыхание, повороты, техника спортивных способов плавания.</p>
9	<p>Методика формирования физических качеств с помощью плавания</p> <p>В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с видами спортивных стилей, развивают выносливость и скоростно-силовые и координационные качества.</p>
10	<p>Методика овладения двигательными умениями и навыками. Этапы обучения новому двигательному действию с элементами йоги</p>

№ п/п	Тематика практических занятий/краткое содержание
	В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с асанами, комплексами асан, парные и групповые растяжки.
11	Методика формирования физических качеств с помощью йоги. В результате работы на практическом занятии студенты обучаются асанам, комплексам асан, растяжкам, дыхательным упражнениям, релаксации.
12	Методика овладения двигательными умениями и навыками. Этапы обучения новому двигательному действию с элементами мини-футбола В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с техникой владения мячом, техникой передвижения, удары по мячу, ведение мяча, отбор мяча.
13	Методика формирования физических качеств с помощью мини-футбола В результате работы на практическом занятии студенты развивают быстроту, ловкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные качества.
14	Методика овладения двигательными умениями и навыками. Этапы обучения новому двигательному действию с элементами стрельбы В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с техникой безопасности, статическими упражнениями. видами оружия, изготовление, выполнение качественного выстрела, оценивание результата.
15	Методика формирования физических качеств с помощью стрельбы В результате работы на практическом занятии студенты развивают выносливость, силу, координационные качества, выдерживают высокие статические нагрузки.
16	Методика овладения двигательными умениями и навыками. Этапы обучения новому двигательному действию с элементами аэробики В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с упражнениями для формирования правильной осанки, чувством ритма, аэробным стилем выполнения упражнений.
17	Методика формирования физических качеств с помощью аэробики В результате работы на практическом занятии студенты развивают гибкость, пластику, быстроту, общую выносливость, скоростно-силовые и координационные качества.
18	Методика овладения двигательными умениями и навыками. Этапы обучения новому двигательному действию с элементами бокса В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с боевой стойкой, ударами, защитой, передвижением, боевыми дистанциями.
19	Методика формирования физических качеств с помощью аэробики В результате работы на практическом занятии студенты развивают силу, быстроту, общую выносливость, скоростно-силовые и координационные качества.
20	Подготовка к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (норматив челночный бег 3*10) В результате работы на практическом занятии студенты изучают и отрабатывают норматив челночный бег 3 раза по 10 метров, с касанием рукой пола и без.
21	Подготовка к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (норматив сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу) В результате работы на практическом занятии студенты изучают и отрабатывают норматив сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Выполняют упражнения на развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса, статические упражнения в виде прямых, боковых и обратных планок.
22	Подготовка к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (норматив поднимание туловища лежа на спине на полу) В результате работы на практическом занятии студенты изучают и отрабатывают норматив поднимание туловища лежа на спине на полу. Выполняют упражнения на мышцы брюшного пресса: верхней, нижней и боковых частей.

№ п/п	Тематика практических занятий/краткое содержание
23	В результате работы на практическом занятии студенты изучают и отрабатывают норматив поднимание туловища лежа на спине на полу. Выполняют упражнения на мышцы брюшного пресса: верхней, нижней и боковых частей. В результате работы на практическом занятии студенты изучают и отрабатывают норматив наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Выполняют упражнения на развитие гибкости, различные виды наклонов стоя, сидя на полу, полушпагат, шпагат.
24	Подготовка к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (норматив стрельба из пневматической винтовки) В результате работы на практическом занятии студенты изучают и отрабатывают норматив стрельба из пневматической винтовки сидя с упора, стоя с упора.
25	Подготовка к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (норматив плавание) В результате работы на практическом занятии студенты изучают и отрабатывают норматив плавание. Выполняют упражнения в воде, изучают стили плавания для сдачи норматива.
26	Подготовка к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (норматив прыжок в длину с места толчком двумя ногами) В результате работы на практическом занятии студенты изучают и отрабатывают норматив прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Выполняют упражнения на развитие и укрепление мышц ног, различные прыжковые упражнения.
27	Сдача Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) В результате работы на практическом занятии студенты сдают нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): прыжок в длину с места толчком двумя ногами; плавание; стрельба из пневматической винтовки; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; поднимание туловища лежа на спине на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; челночный бег 3*10.
28	Контрольное тестирование физической подготовленности В результате работы на практическом занятии выявляется уровень физической подготовленности студентов к будущей профессиональной деятельности. Сдача контрольных нормативов, самоконтроль за состояние организма (ЧСС, дыхание, общее состояние)

4.3. Самостоятельная работа обучающихся.

№ п/п	Вид самостоятельной работы
1	Самостоятельные занятия физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности (утренняя гимнастика, физкультпаузы, закаливание и др.).
2	Индивидуальные программы физического самовоспитания с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка и т.д.)
3	Подготовка к промежуточной аттестации.
4	Подготовка к текущему контролю.

5. Перечень изданий, которые рекомендуется использовать при освоении дисциплины (модуля).

№ п/п	Библиографическое описание	Место доступа
1	Общие основы теории физической культуры и спорта Т. Ю. Федорова, Ф. Р. Сибгатулина Учебно-методическое издание М. : РУТ (МИИТ) , 2020-140 с.	http://195.245.205.171:8087/jirbis2/books/scanbooks_new/metod/DC-1268.pdf (дата обращения: 02.02.2022). - Текст: электронный.
2	Физическая культура в системе высшего образования Т. Ю. Федорова, Ф. Р. Сибгатулина Учебно-методическое издание М. : РУТ(МИИТ) , 2021- 80 с.	http://195.245.205.171:8087/jirbis2/books/scanbooks_new/upos/DC-1493.pdf (дата обращения: 02.02.2022). - Текст: электронный.
3	Формирование культуры здоровья у студентов транспортных вузов на основе средств и методов физической культуры и спорта Е. В. Войнова Учебное пособие М. : РУТ(МИИТ) , 2021- 94 с.	http://195.245.205.171:8087/jirbis2/books/scanbooks_new/upos/DC-1567.pdf (дата обращения: 02.02.2022). - Текст: электронный.
4	Рекомендации по проведению самостоятельных занятий по физической культуре студентами транспортных вузов Ю. А. Греков, А. М. Ершов, А. Ю. Савкин Учебно-методическое издание М. : РУТ (МИИТ) , 2021-36 с.	http://195.245.205.171:8087/jirbis2/books/scanbooks_new/metod/DC-1475.pdf (дата обращения: 02.02.2022). - Текст: электронный.
5	Методика подготовки студентов к сдаче	http://195.245.205.171:8087/jirbis2/books/scanbooks_new/metod/DC-1242.pdf (дата обращения: 02.02.2022). - Текст: электронный.

	норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" Р. Р. Алиходжин Учебно-методическое издание М. : РУТ (МИИТ) , 2020-38 с.	
6	Применение комплексно-комбинированных форм упражнений в физическом воспитании студентов транспортного вуза Р. Р. Алиходжин, А. А. Карпинский, Е. В. Плеханова Учебно-методическое издание М. : РУТ (МИИТ) , 2021- 39 с.	http://195.245.205.171:8087/jirbis2/books/scanbooks_new/metod/DC-1426.pdf (дата обращения: 02.02.2022). - Текст: электронный.
7	Функциональный тренинг в системе знаний по физической культуре в вузе Т. Ю. Маскаева Учебно-методическое издание М. : РУТ(МИИТ) , 2021-45 с.	http://195.245.205.171:8087/jirbis2/books/scanbooks_new/metod/DC-1499.pdf (дата обращения: 02.02.2022). - Текст: электронный.

6. Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, которые могут использоваться при освоении дисциплины (модуля).

- Информационный портал Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (www.elibrary.ru);

- Научно-техническая библиотека РУТ (МИИТ) (<http://library.miit.ru>).

- Московское Региональное Отделение Общероссийской Общественной Организации «Российский Студенческий Спортивный Союз» (<http://mrsss.ru/>)

- Теория и методика ФК (http://opace.ru/b/teoriya_i_metodika_fizicheskoy_kultury)

- Движение «В СПОРТЕ» (<http://vsporterussia.ru/>)

7. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства, необходимого для освоения дисциплины (модуля).

- Электронная информационно-образовательная среда: ЭИОС РУТ (МИИТ)

- Электронная почта

8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю).

- Дом физкультуры РУТ (МИИТ), помещения для физической культуры, оборудованные соответствующим инвентарём и оборудованием.

.

.

П. 10.1. Оценочные материалы

Перечень тем рефератов для проведения зачёта:

1 семестр

1. Общие принципы физического воспитания и их реализация в процессе занятий физическими упражнениями.

2. Основы физического воспитания студентов со специальной медицинской группой.

3. Влияние физической тренировки на функциональные системы организма

4. Самостоятельные занятия как одно из средств повышения работоспособности и укрепления здоровья студента

5. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности"

6. Ценностные ориентации в отношении студентов к физической культуре.

7. Основные компоненты физической культуры.

8. Физическая культура в структуре профессионального образования.

9. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.

10. Содержательные характеристики составляющих ЗОЖ.

11. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – основные условия ЗОЖ.

12. Критерии эффективности использования основных составляющих ЗОЖ.

13. Природные и гигиенические факторы как средство физического

воспитания и методика их применения.

14. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.

15. Функциональная система организма. Мышечная система и её функции (строение, физиология и биохимия мышечных сокращений)

16. Физиологические системы организма.

17. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.

18. Биологические ритмы. Работоспособность.

19. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

20. Регуляция деятельности организма в различных условиях.

21. Рефлекторная природа двигательной активности. Формирование двигательного навыка.

22. Характеристика физиологических состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.

23. Адаптация к нарушению биологических ритмов.

24. Устойчивость к резкому изменению погодных условий и микроклимата.

25. Актуальные проблемы современной дефектологии.

26. Основные этапы становления системы помощи детям с нарушениями в развитии в России (историко-социальный аспект).

27. Выдающиеся отечественные ученые-дефектологи (один по выбору студента).

28. Выдающиеся зарубежные ученые-дефектологи (один по выбору студента).

ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ РЕФЕРАТА:

1. Титульный лист. На титульном листе полное название (прописными буквами) университета, учебная дисциплина «Физическая культура и спорт», студент, учебная группа, преподаватель, закрепленной группы, год.

2. В конце текста список литературы и содержание

3. Нумерация страниц внизу по центру

4. Формат А4; поля: верхнее, нижнее, правое, левое 2,0 см; шрифт TimesNewRoman, 14.

5. Объем материала 6-10 стр.

6. Оформление материалов в редакторе Word

7. Межстрочный интервал – одинарный, выравнивание по ширине страницы.

Перечень тестовых заданий:

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

1. Задание

К понятию "физическое развитие" относится

? Органическая часть общечеловеческой культуры человека, ее особая самостоятельная область; специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического самосовершенствования личности

? Часть физической культуры, характеризующая основу физической подготовленности людей - приобретение фонда жизненно важных двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей

? Биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека (длина, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная

? Определённая величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся

2. Задание

К понятию "физическая подготовка" относится

? Биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека (длина, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, сила, выносливость, ловкость и др.)

? Процесс, направленный на воспитание физических качеств и формирование двигательных умений и навыков с прикладной направленностью, состоящий из общей и специальной физической подготовки

? Идеал гармонично развитого и всесторонне физически подготовленного человека

? Область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности.

3. Задание

Физическими упражнениями принято называть...

? движения, способствующие повышению работоспособности;

? двигательную активность человека, организованную в соответствии с закономерностями физического воспитания;

? активные двигательные действия, вызывающие функциональные

сдвиги;

? многократное повторение активных двигательных действий.

4. Задание

Выберите один или несколько правильных ответов. Понятие "физическая подготовка" означает

? общая физическая подготовка

? высокий уровень технико-тактической подготовки

? специальная физическая подготовка

? средний уровень технической подготовки

5. Задание

Выберите один или несколько правильных ответов

Решение каких задач способствует реализации общей цели физического воспитания:

? двигательные

? воспитательные

? методические

? образовательные

? гигиенические

? оздоровительные

? адаптационные

? соревновательные

6. Задание

Физическая культура личности студента это

? уровень (степень) осознания культурных ценностей, которые проявляются в мышлении, духовно-практической (чувства, общение) и практической (поведение) деятельности человека;

? вид культуры личности, результат реализации социальной программы физического развития, выступающей как средство и способ выполнения человеком социальных обязанностей.

? степень выраженности эмоционально-волевых и нравственных проявлений личности в физкультурно-спортивной деятельности (самостоятельность, настойчивость, целеустремленность, самообладание, коллективизм, патриотизм, трудолюбие, ответственность, дисциплинированность)

? системность, глубина и гибкость усвоения научно-практических знаний по физической культуре для творческого использования в практике физкультурно-спортивной деятельности;

7. Задание

Определение физической культуры

? Специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности

? Активное занятие спортом

? Степень раскрытия потенциальных возможностей личности в различных областях деятельности

? Организованная по определённым правилам деятельность людей (спортсменов), состоящая в сопоставлении их физических и (или) интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в её процессе.

8. Задание

Определение спорта

? Сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни

? Собственно соревновательная деятельность и специальная подготовка к ней

? Комплекс мероприятий, направленный на оздоровление организма

? Двигательная активность человека, сопровождаемая повышенным относительно состояния покоя, уровнем функционирования организма

9. Задание

Разновидности оздоровительно-реабилитационной физической культуры

? Лечебная физическая культура

? Санаторно-профилактическое лечение

? Спортивные сборы

? Туристические походы

10. Задание

Средства физической культуры, обеспечивающие наибольший оздоровительный эффект

? Гигиенические факторы

? Физические упражнения

? Комплексное взаимодействие вышеуказанных факторов

? Материально-техническое оснащение

11. Задание

Выберите один или несколько правильных ответов

Фоновые виды физической культуры

? Гигиеническая физическая культура

? Рекреативная физическая культура

? Лечебная физическая культура

? Спорт высших достижений

12. Задание

Выберите один или несколько правильных ответов

Мотивационно-ценностный компонент физической культуры студента отражает:

? Физическое совершенство, здоровый стиль жизни, физическое развитие

? Знания, убеждения, потребности, мотивы

? Интересы, отношения, ценностные ориентации, эмоции, волевые усилия

? Достижение высоких результатов, спортивное долголетие

13. Задание

Операциональный компонент физической культуры студента отражает:

? Двигательные умения, двигательные навыки, физическое развитие

? Физическое самовоспитание, саморазвитие

? Интересы, отношения, ценностные ориентации

? Эмоции, волевые усилия

14. Задание

Практико-двигательный компонент физической культуры студента отражает:

? Знания, убеждения, потребности, мотивы

? Физическое совершенство, здоровый стиль жизни, физическое развитие

? Познавательная, пропагандистская, инструкторская, судейская деятельность

? Интересы, отношения, ценностные ориентации

15. Задание

Ценностные ориентации это-

? Материальное благополучие

? Предметы, явления и их свойства, необходимые обществу и личности в качестве средств удовлетворения потребностей

? Выражение удовольствия, удовлетворения

? Величины потребности личной значимости

16. Задание

Выберите один или несколько правильных ответов

Учитывать при суждениях о физической культуре личности нужно:

? Биологическая основа личности

? Биосоциальная целостность личности

? Физические возможности

? Психологические особенности

17. Задание

Интегративно-организационная функция физической культуры в ВУЗе отражает:

? Достижение необходимого уровня физического развития, совершенствования личности, укрепления здоровья

? Подготовка к профессиональной деятельности

? Возможность объединения молодежи в коллективы, команды, клубы для совместной физкультурно-спортивной деятельности

? Осуществление процессов самопознания, самоутверждения, саморазвития

18. Задание

Выберите один или несколько правильных ответов

Проективно-творческая функция физической культуры в ВУЗе отражает:

? В процессе физкультурно-спортивной деятельности создаются модели профессионально-личностного развития человека

? Осуществляются процессы самопознания, самоутверждения, саморазвития

? Сохранение и восстановление психического равновесия

? Выявление лучших спортсменов среди студенческой молодёжи

19. Задание

В теоретический материал дисциплины "Физическая культура" входит:

? Методико-практические знания

? Научно-практические знания

? Учебно-тренировочные знания

? Самостоятельные занятия

20. Задание

Физическая культура это -

? Степень раскрытия потенциальных возможностей личности в различных областях деятельности

? Специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности

? Двигательная деятельность в форме физических упражнений

? Модель деятельности, при которой у выдающихся рекорсменов функционирование почти всех систем может проявляться в зоне абсолютных физических и практических пределов здорового человека

21. Задание

Коммуникативно-регулятивная функция физической культуры в ВУЗе отражает:

? Процесс физкультурно-спортивной деятельности в результате которого создаются модели профессионально-личностного развития человека

? Возможность объединения молодежи в коллективы, команды, клубы для совместной физкультурно-спортивной деятельности

? Процесс культурного поведения, общения, взаимодействия участников физкультурно-спортивной деятельности

? Формирование профессиональных и личностно-ценностных ориентаций

22. Задание

Ценностно-ориентационная функция физической культуры в ВУЗе отражает:

? Удовлетворение социально-этических потребностей, сохранение и восстановление психического равновесия

? Отвлечение от курения, алкоголя, токсикомании

? Формирование профессиональных и личностно-ценностных ориентаций

? Процесс культурного поведения, общения, взаимодействия участников физкультурно-спортивной деятельности

23. Задание

Вспомогательное средство физического воспитания:

? Лекарство

? Естественные силы природы

? Физические упражнения

? Санитарные нормы

24. Задание

Главным отличием спорта от физической культуры является:

- Направленность занятий на личное совершенствование
- Поддержание своего здоровья и работоспособности
- Корректировка физического развития, телосложения
- Повышение функциональных возможностей отдельных систем

организма

? Наличие соревновательного элемента

25. Задание

Основное отличие спорта высших достижений от массового спорта это:

- Укрепление своего здоровья
- Улучшение физического развития

? Достижение максимально возможных спортивных результатов

• Участие в соревнованиях

- Повышение функциональных возможности отдельных систем

организма

26. Задание

Выберите один или несколько правильных ответов

Наибольший оздоровительный эффект физической культуры

обеспечивают:

? Физические упражнения

- Психосоциальные факторы
- Состояние материально-технической базы

? Гигиенические факторы

- Методика построения занятий

27. Задание

Культура - это:

? Степень раскрытия потенциальных возможностей личности в различных областях деятельности

• Специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности

- Двигательная деятельность в форме физических упражнений

• Поведение человека, его повседневные поступки, основанные на жизненном опыте и нормах нравственности

- Сфера деятельности человека, в которой изучаются предметы искусства

Перечень тем рефератов для проведения зачёта:

2 семестр

1. Физическая культура и спорт – как средства сохранения и укрепления здоровья учащихся, их физического и спортивного совершенствования.

2. Профессиональная направленность физического воспитания.

3. Гуманитарная значимость физической культуры.

4. Ценностные ориентации и отношение учащихся к физической культуре.

5. Ценностные ориентации учащихся на ЗОЖ и их отражение в жизнедеятельности.

6. Анализ системы физической культуры в высших учебных заведениях.

7. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.

8. Организационно-методические основы производственной физической культуры (производственной гимнастики, после рабочего восстановления, профессионально-прикладной физической подготовки) Внимание! по выбору студента по одному виду и на примере одной из групп труда.

9. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.

10. Содержательные характеристики составляющих ЗОЖ.

11. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – основные условия ЗОЖ.

12. Критерии эффективности использования основных составляющих

ЗОЖ.

13. Природные и гигиенические факторы как средство физического воспитания и методика их применения.

14. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.

15. Функциональная система организма. Мышечная система и её функции (строение, физиология и биохимия мышечных сокращений).

16. Физиологические системы организма.

17. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.

18. Биологические ритмы. Работоспособность.

19. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

20. «Норма» и «отклонение» в физическом, психическом, умственном и моторном развитии человека.

21. Система консультативно-диагностической, коррекционно-педагогической и реабилитационной работы в современной системе специального образования.

22. Специфические закономерности «аномального развития» человека.

23. Понятие «аномального развития» (дизонтогенез) и психологические параметры дизонтогенеза.

Перечень тестовых заданий:

2 семестр

Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности

1. Задание

Эффективность физических упражнений оздоровительной направленности определяется ...

? периодичностью и длительностью занятий

? интенсивностью и характером используемых средств

? режимом работы и отдыха

? периодичностью и длительностью занятий, интенсивностью и характером используемых средств, режимом работы и отдыха

2. Задание

ППФП строится на основе и в единстве (в соответствующих отношениях) с ... подготовкой.

? общей физической

? специальной физической

? технико-тактической

? психологической

3. Задание

3.1. Основные виды физической рекреации

? туризм, пешие и лыжные прогулки, купание

? аэробика и шейпинг

? калланетика, велоаэробика, легкая атлетика, основная гимнастика

? атлетическая гимнастика и стретчинг

4. Задание

Выберите один или несколько правильных ответов

Формами профессионально-прикладной физической подготовки в ВУЗе являются:

? специально организованные учебные занятия

? занятия в группах лечебной физкультуры

? занятия профилированными видами спорта

? массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия

5. Задание

В начале учебного года период вработывания у студента продолжается:

? 2,5 - 3 недели

? 1,5 - 2 недели

? 4 - 4,5 недели

? 3 - 3,5 недели

6. Задание

Факторами обучения являются:

? объективные и субъективные;

? положительные и отрицательные;

? рациональные и иррациональные

? качественные и количественные

7. Задание

К факторам риска обучения относятся:

? социальные перемены, режим труда и отдыха;

? социальные перемены, переутомление;

? условия окружающей среды, двигательная активность

? вредные привычки, восстановительные процедуры

8. Задание

Основные признаки утомления:

? изменение поведения, снижение работоспособности;

? повышение физиологических возможностей человека;

? снижение адаптационных возможностей.

? заболевание организма

9. Задание

Целью физического воспитания студентов вузов является

? освоение основных двигательных умений и навыков, подготовка к физической культуре в дальнейшей жизни, профилактика болезней и укрепление здоровья

? формирование навыков использования оздоровительной физической культуры и овладение навыками целенаправленного использования средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к учебе и индиви

? 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 профессиональной

? организации активного досуга, укрепления здоровья и закаливания, формирования морально-волевых, боевых и психологических качеств, необходимых для выполнения боевых (учебно-боевых и иных) задач.

10. Задание

Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:

? профессиональная подготовка;

? профессионально-прикладная подготовка;

? профессионально-прикладная физическая подготовка;

? спортивно - техническая подготовка.

11. Задание

Понятие, отражающее прикладную направленность физического воспитания:

? физическое воспитание;

? физическое состояние;

? физическая подготовка;

? физическая нагрузка.

12. Задание

Недельной нормой двигательной активности студентов являются занятия физическими упражнениями в объеме:

? 4-6 ч.

? 10-12 ч.

? 16 ч.

? 5-7 ч.

13. Задание

Эффективное средство восстановления работоспособности -это:

- ? массаж, контрастный душ;
- ? гигиена одежды и обуви;
- ? уход за полостью рта и зубами;
- ? здоровый образ жизни.

14. Задание

Личная гигиена включает:

- ? соблюдение распорядка дня;
- ? уход за телом;
- ? использование одежды и обуви, не оказывающей вредного воздействия
- ? занятия физической культурой
- ? приём пищи
- ? поход в кино

15. Задание

В процессе умственного труда основная нагрузка приходится:

- ? на вегетативную нервную систему;
- ? на дыхательную систему;
- ? на ЦНС, ее высший отдел - головной мозг;
- ? на подкорку головного мозга.

16. Задание

Работоспособность - это способность человека выполнять:

- ? конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности;
- ? специальные умения, навыки, определенные психические, физиологические и физические особенности;
- ? ответственно, добросовестно выполнять работу, необходимую в конкретной деятельности;
- ? быстро, качественно, целеустремленно выполнять заданную работу.

17. Задание

Наиболее работоспособны студенты, отнесенные:

- ? к "утреннему" типу - "жаворонки";
- ? "вечернему" типу - "совы";
- ? промежуточному типу между "жаворонками" и "совами";
- ? к добросовестным и исполнительным.

18. . Задание

Динамика умственной работоспособности студентов в недельном учебном цикле имеет периоды:

- ? вработывания, устойчивой работоспособности и период ее снижения;
- ? "конечного порыва", нервно-эмоционального напряжения;

? эмоционального переживания;

? нервного расстройства.

19. Задание

Основой организации отдыха при умственной деятельности является принцип:

? активного отдыха;

? пассивного отдыха;

? психоэмоциональной разгрузки;

? аутотренинг.

20. Задание

"Зоной" оптимального воздействия между умственной и физической

? работоспособностью студентов являются занятия с режимом ЧСС:

? 90 - 100 ударов / мин;

? 130 - 160 ударов мин;

? 160 - 180 ударов в мин;

? 180 - 210 ударов в мин.

21. Задание

Основной фактор утомления студентов - это:

? сама учебная деятельность;

? полное отсутствие интереса, апатия;

? отсутствие реакции на новые раздражители;

? снижение ЧСС.

22. Задание

Для предупреждения отрицательных и развития положительных функциональных сдвигов в организме студента занятия физическими упражнениями должно быть:

? 1 раз в неделю 60-65 минут

? 2 раза в неделю 45-60 минут

? 3 раза в неделю 30-45 минут

? 4 раза в неделю 15-20 минут

23. Задание

Выберите один или несколько правильных ответов

Оптимальный двигательный режим это:

? Целенаправленный процесс развития физических качеств

? Целенаправленный процесс формирования двигательного навыка

? Целенаправленный процесс развития физических качеств и формирования двигательного навыка

? Систематические занятия физическими упражнениями, способствующие укреплению здоровья, развитию физических качеств

24. Задание

Регулярные занятия физической культурой оказывают влияние на умственную работоспособность:

- ? отрицательно
- ? положительно
- ? у каждого индивидуально
- ? не оказывают влияние

9. Форма промежуточной аттестации:

Зачет в 1, 2 семестрах.

10. Оценочные материалы.

Оценочные материалы, применяемые при проведении промежуточной аттестации, разрабатываются в соответствии с локальным нормативным актом РУТ (МИИТ).

Авторы:

заведующий кафедрой, профессор,
к.н. кафедры «Физическая культура и
спорт»

Ф.Р. Сибгатулина

доцент, доцент, к.н. кафедры
«Физическая культура и спорт»

Т.Ю. Фёдорова

Согласовано:

Начальник Центра КТ

К.С. Киселев

Заведующий кафедрой ФКиС

Ф.Р. Сибгатулина

Председатель учебно-методической
комиссии

А.Н. Евлаев