

УТВЕРЖДАЮ:

Директор центра
педагогического образования
ФГБОУ ВО «СГЭУ»,
И.В. Николаева, профессор
Е.П. Печерская



2019г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«Физическая культура и спорт»

Наименование программы профессиональной переподготовки «Педагогическое образование»

Программу разработал: Николаева И.В. - канд.пед.н., доцент кафедры физического воспитания ФГБОУ ВО «СГЭУ».

1. Цели и задачи дисциплины «Физическая культура и спорт»

1.1 Цель изучения дисциплины

является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

1.2 Основными задачами изучения дисциплины являются:

- понимание социальной значимости физической культуры и спорта и их роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры, спорта и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой знаний, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

1.3 Требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения программы слушатель должен обладать следующими профессиональными компетенциями:

Вид деятельности:

педагогическая деятельность:

- способностью применять в педагогической деятельности актуальные технологии, организационные формы, методы, приемы и средства обучения и воспитания с целью повышения качества образовательной деятельности (ПК-1);

тренерская деятельность:

- способностью применять знания из области подготовки спортсменов (новейшие теории, интерпретации, методы и технологии) в тренерской деятельности (ПК-5);

организационно-управленческая деятельность:

- способностью принимать управленческие решения по организации физкультурно-спортивной деятельности в различном формате (видах, формах) и безопасности проведения спортивных мероприятий (ПК-18);

научно-исследовательская деятельность:

- способностью использовать традиционные и современные научные концепции, подходы и направления исследований в сфере физической культуры и спорта (ПК-25).

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- актуальные технологии, формы, методы, приемы и средства физической культуры и спорта;
- новейшие теории, методы и технологии тренерской деятельности;
- виды и формы организации физкультурно-спортивной деятельности и их безопасности;

- современные направления научных исследований в сфере физической культуры и спорта.

Уметь:

- применять актуальные средства и методы обучения;
- применять новейшие технологии в тренерской деятельности;
- организовывать физкультурно-спортивные мероприятия с учетом безопасности их проведения;
- использовать научные подходы в педагогической практике.

Владеть:

- современным арсеналом средств и методов обучения и воспитания;
- методикой тренерской деятельности;
- навыками организации физкультурно-спортивных мероприятий различного формата;
- современными научными концепциями в сфере физической культуры и спорта.

2. Содержание дисциплины

п/п	Наименование учебных тем	Трудоемкость, (час.)	В том числе		Самостоятельная работа (час.)	Форма контроля
			Лекции, (час.)	Практические занятия, (час.)		
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья	10			10	
2.	Социально-биологические основы физической культуры	10			10	
3.	Общая физическая и спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе.	10			10	
4.	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	8			8	
	Итоговое тестирование	2				зачет
	ИТОГО:	40				

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Основы здорового образа жизни обучающегося.

Физическая культура в обеспечении здоровья Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность, психофизическая подготовка, профессиональная направленность физического воспитания.

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества; Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте; Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре; Физическая культура как учебная дисциплина высшего педагогического образования. Основные положения организации физического воспитания в вузе.

Понятие «здоровье», его содержание и критерии; Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности; Здоровый образ жизни обучающегося; Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни; Наследственность и

ее влияние на здоровье; Влияние окружающей среды на здоровье; Критерии эффективности использования здорового образа жизни.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры Организм, физиологическая и функциональная система организма, саморегуляция и самосовершенствование организма, гомеостаз, резистентность, рефлекс, адаптация, гипоксия, гипокинезия и гиподинамия, социально-биологические основы физической культуры, экологические факторы, максимальное потребление кислорода, двигательные умения и навыки. Социально-биологические основы физической культуры; Организм человека как саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система; Закономерности и механизмы образования двигательного навыка; Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека; Физиологические закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки; Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности; Двигательная функция и повышение уровня адаптации человека к различным условиям внешней среды

Тема 3. Общая физическая и спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе.

Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и 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. Структура подготовленности спортсмена. Формы занятий физическими упражнениями. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки обучающихся. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные. Индивидуальный выбор обучающимся видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений

Тема 4. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

3. Форма аттестации

Форма итоговой аттестации - зачет (тестирование)

4. Оценочные материалы дисциплины

Цель – оценить уровень усвоения знаний по программе.

Процедура: тестирование проводится с использованием «Системы управления обучением СГЭУ». Слушателям предлагается для ответа 30 вопросов по разделам программы, предполагающие выбор варианта ответа.

№ п/п	Формулировка вопроса и варианты ответа
1	<p>Какое понятие связано с мышечной функцией и ее влиянием на собственное кровоснабжение?</p> <p><u>А – мышечный насос;</u> Б – кислородный долг; В – «мертвая точка»; Г – «второе дыхание».</p>
2	<p>Какие процессы проходят в организме во время восстановительного периода?</p> <p><u>А – устранение изменений и нарушений в системах нейрогуморального регулирования;</u> <u>Б – выведение продуктов распада, образующихся в тканях и клетках работавшего органа, из мест их возникновения;</u> <u>В – устранение продуктов распада из внутренней среды организма;</u> Г – повышение психофизиологического статуса человека.</p>
3	<p>Каким понятием определяется объем воздуха, который проходит через легкие за одну минуту?</p> <p>А – жизненная емкость легких; Б – дыхательный объем; В – легочная вентиляция; <u>Г – кислородный запрос.</u></p>
4	<p>Какой из нижеприведенных показателей определяет аэробную производительность организма?</p> <p>А – суммарный кислородный запрос; <u>Б – максимальное потребление кислорода;</u> В – кислородный долг; Г – частота дыхания.</p>
5	<p>Какой процесс характеризуется как совокупность реакций, обеспечивающих поддержание или восстановление относительно динамического постоянства внутренней среды и некоторых физиологических функций организма человека?</p> <p>А – акселерация; Б – метаболизм; <u>В – гомеостаз;</u> Г – рекреация.</p>
6	<p>Какие анализаторы наиболее активно действуют при выполнении физических упражнений?</p> <p><u>А – вестибулярный;</u> <u>Б – двигательный;</u> В – висцеральный; <u>Г – зрительный.</u></p>
7	<p>Какими понятиями характеризуются регулярные, периодические повторения во времени интенсивности жизненных процессов?</p> <p>А – мезоциклы; <u>Б – биологические ритмы;</u> В – социальные ритмы; Г – ритмы жизнедеятельности</p>
8	<p>В какое время суток наблюдается наибольшая работоспособность человека?</p> <p>А – 8-10 ч; <u>Б – 10-12 ч и 16-18 ч;</u> В – 12-14 ч и 18-20 ч; Г – 14-16 ч и после 20 ч.</p>

9	<p>При каком типе отдыха (после прекращения работы) наступает наиболее быстрое восстановление функции организма к исходному состоянию?</p> <p><u>А – активный отдых;</u> Б – пассивный отдых; В – смешанный (активно-пассивный) отдых.</p>
10	<p>Какие явления при выполнении физических упражнений можно отнести к внешним признакам утомления?</p> <p><u>А – снижение работоспособности;</u> Б – ощущение усталости; <u>В – изменение частоты движений;</u> Г – развитие процесса торможения в ЦНС.</p>
11	<p>Использование каких упражнений рекомендуется для профилактики эмоционального стресса, возникающего при продолжительной напряженной умственной работе?</p> <p><u>А – произвольное общее расслабление скелетных мышц с ритмичным сокращением небольших мышечных групп;</u> Б – общее напряжение скелетных мышц с расслаблением небольших мышечных групп; В – динамические упражнения; Г – статические упражнения.</p>
12	<p>При каком недельном режиме двигательной активности наблюдается наибольший уровень умственной работоспособности?</p> <p><u>А – 2 занятия при ЧСС 130-160 уд./мин;</u> Б – 3 занятия при ЧСС 110-130 уд./мин; В – 3 занятия при ЧСС 130-160 уд./мин; Г – чередование занятий с ЧСС 130-160 уд./мин и 110-130 уд./мин.</p>
13	<p>В результате чего происходит кумуляция (накопление) утомления?</p> <p><u>А – несоответствия между утомлением и отдыхом;</u> Б – несоответствия между работоспособностью и утомлением; В – несоответствия между работоспособностью и отдыхом; Г – несоответствия между мотивацией и работоспособностью.</p>
14	<p>В каком варианте ответа правильно показана целесообразная логическая последовательность процесса обучения.</p> <p><u>А – двигательное действие – двигательное умение – двигательный навык – двигательный стереотип;</u> Б – двигательное умение – двигательный стереотип – двигательное действие; В – двигательный навык – двигательный стереотип – двигательное умение; Г – двигательный стереотип – двигательный навык – двигательное умение – двигательное действие.</p>
15	<p>В каком из ниже перечисленных определений дана полная характеристика динамического стереотипа?</p> <p>А – комплекс специализированных действий, выполняемых при повышенной концентрации внимания; <u>Б – система рефлекторных действий, которые формируются при постоянном повторении одних и тех же раздражителей;</u> В – помехоустойчивость спортсмена к воздействию неблагоприятных факторов при выполнении двигательных действий.</p>
16	<p>Что следует отнести к показателям внешней стороны нагрузки?</p> <p>А – изменение величины пульса; Б – динамика показателей легочной вентиляции; В – динамика сдвигов потребления кислорода; <u>Г – скорость движения.</u></p>
17	<p>Какая задача является главной при воспитании общей выносливости?</p> <p>А – развитие анаэробных возможностей; <u>Б – развитие аэробных возможностей;</u> В – развитие силовой выносливости; Г – развитие скоростной выносливости</p>

18	<p>Каким основным требованиям должны отвечать применяемые средства при воспитании двигательного-координационных способностей?</p> <p><u>А – наличие координационных трудностей;</u> <u>Б – новизна и необычность;</u> В – необходимость проявления значительной силы; Г – большая подвижность суставов.</p>
19	<p>Что принято считать основной причиной периодических изменений структуры и содержания тренировочного процесса?</p> <p><u>А – закономерности развития спортивной формы;</u> Б – сезонно-климатические условия; В – календарь спортивных состязаний; Г – особенности вида спорта.</p>
20	<p>К какой группе избирательного воздействия относятся силовые упражнения, при которых усиленно функционируют примерно 2/3 мышечных групп двигательного аппарата?</p> <p>А – локальные; <u>Б – региональные;</u> В – тотальные; Г – глобальные.</p>
21	<p>Какое физическое качество играет ведущую роль в обеспечении высокой профессиональной работоспособности?</p> <p>А – гибкость; Б – ловкость; <u>В – общая выносливость;</u> Г – сила.</p>
22	<p>Какие из нижеперечисленных видов спорта являются прикладными для будущих экономистов?</p> <p>А – легкая атлетика; Б – спортивные единоборства; <u>В – спортивные игры.</u></p>
23	<p>К какой группе профессий относится труд экономиста?</p> <p><u>А – умственный и преимущественно умственный труд;</u> Б – легкий физический труд, малоподвижный, однообразный; В – труд средней физической тяжести, разнообразный, динамичный; Г – тяжелый физический труд</p>
24	<p>Цель профессионально-прикладной физической подготовки – это:</p> <p>А – физическая готовность к успешной профессиональной деятельности; Б – психическая готовность к успешной профессиональной деятельности; <u>В – психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности;</u> Г – физиологическая готовность к успешной профессиональной деятельности.</p>
25	<p>Что относится к дополнительным факторам, определяющим содержание профессионально-прикладной физической подготовки?</p> <p><u>А – индивидуальные особенности будущих специалистов;</u> <u>Б – географо-климатические условия региона;</u> В – социально-экономические условия региона.</p>
26	<p>Какой характер носит физическая нагрузка во время выполнения упражнений производственной физической культуры?</p> <p>А – прогрессирующий; Б – регрессирующий; <u>В – контрастный.</u></p>
27	<p>Что не относится к видам (формам) производственной гимнастики?</p> <p>А – вводная гимнастика; <u>Б – утренняя гигиеническая гимнастика;</u> В – физкультурная минутка и физкультурная пауза; Г – микропауза активного отдыха.</p>
28	<p>Укажите направленность занятий и подбора упражнений для производственной</p>

	<p>физической культуры при воздействии такого негативного фактора профессионального труда как гипокинезия.</p> <p>А – двигательная перемена деятельности, повышенная эмоциональность занятий;</p> <p><i>Б – воспитание выносливости, силы, подвижности суставов, координации движений, ловкости;</i></p> <p>В – профилактика перенапряжения мышечного аппарата и отрицательного влияния на опорно-двигательный аппарат;</p> <p>Г – снятие нервной напряженности, стабилизация работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, расслабление.</p>
29	<p>Какие упражнения не используются в комплексах микропауз активного отдыха?</p> <p>А – упражнения, направленные на мышечное напряжение;</p> <p>Б – упражнения, направленные на мышечное расслабление;</p> <p><i>В – упражнения, направленные на развитие выносливости;</i></p> <p>Г – приемы самомассажа.</p>
30	<p>Что является основой производственной физической культуры?</p> <p><i>А – теория активного отдыха;</i></p> <p>Б – теория пассивного отдыха;</p> <p>В – теория относительного отдыха;</p> <p>Г – теория комбинированного отдыха.</p>

Шкала и критерии тестирования

Минимальный ответ (% правильных ответов) и оценка 2	Изложенный, раскрытый ответ (% правильных ответов) и оценка 3	Законченный, полный ответ (% правильных ответов) и оценка 4	Образцовый; достойный подражания ответ (% правильных ответов) и оценка 5
50% и менее	51-71%	72-92%	93-100%

5. Учебно-методическое обеспечение дисциплины «Физическая культура и спорт»

Основная литература:

1. Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. — (Серия: Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. <https://biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-412791>
2. Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9 – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/551007>

Дополнительная литература:

1. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 153 с. — (Серия: Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-05852-9. <https://biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah-416220>
2. Савченко О. Г. Основы физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Самара: СГЭУ, 2017. - 156 с. - ISBN 978-5-94622-696-7. <http://lib1.sseu.ru/MegaPro/Web>

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Информационно-правовой портал <http://www.garant.ru/>
2. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru/>
3. Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации <http://xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/>
4. Официальный сайт Всероссийской федерации волейбола <http://www.volley.ru/>
5. Официальный сайт Российской федерации баскетбола <http://www.russiabasket.ru/>
6. Официальный сайт Всероссийской федерации легкой атлетики <http://www.rusathletics.com/fed/>
7. Официальный сайт всероссийской федерации плавания <http://www.russwimming.ru/>
8. Электронный курс «Физическая культура» <http://lms.sseu.ru/course/view.php?id=17>