



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Новосибирский государственный педагогический
университет»

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Института филологии и
медиакommunikаций

Е.Ю. Булыгина

(подпись)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Физическая культура и спорт

Направление подготовки:

45.03.01 Филология

Направленность (профиль):

Отечественная филология (русский язык и литература)

Уровень высшего образования:

бакалавриат

Форма обучения:

очная

СОСТАВИТЕЛИ:

Доцент кафедры физического воспитания Т.И. Колосова

Кандидат медицинских наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания И. О. Болдырева

РЕКОМЕНДОВАНО К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

на заседании кафедры физического воспитания (протокол №10 от 27.05.2021 г.)

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Цель освоения дисциплины:

Формирование физической культуры личности и способность направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

1.2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Программа дисциплины разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 45.03.01 Филология, утвержденным приказом Минобрнауки России от 12.08.2020 г. №986.

Дисциплина относится к обязательной части блока 1 «Дисциплины» учебного плана образовательной программы, изучается в 1 семестре. Трудоемкость дисциплины: 2 ЗЕ / 72 часа, в том числе 32 часа - контактная работа с преподавателем, 40 часов - самостоятельная работа (таблица 2).

1.3 Планируемые результаты обучения по дисциплине

Дисциплина направлена на формирование компетенции(-ий), представленных в таблице 1.

Таблица 1

Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	
Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.1 Понимает роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, в подготовке его к социальной и профессиональной деятельности.	Знать: Знает нормы здорового образа жизни и требования к уровню физического здоровья и физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность; Понимает требования к физическим качествам, предъявляемые профессией; имеет представление о предоставляемых физической культурой возможностях укрепления здоровья, совершенствования физических качеств, в том числе профессионально необходимых Уметь:

<p>УК-7.2 Использует основы физической культуры и спорта для определения уровня соматического здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями к конкретной профессиональной деятельности.</p>	<p>Уметь: Может на основе знаний по физической культуре и оценки собственного уровня физического здоровья и физической подготовленности составить индивидуальную программу занятий, подобрать комплекс физических упражнений с учетом состояния здоровья и имеющихся ресурсов; оценивать свой уровень физической подготовленности на основе рекомендованных критериев, выявлять проблемы в сфере сформированности физических качеств и ставить цели по совершенствованию собственной физической подготовленности</p>
<p>УК-7.3 Поддерживает должный уровень соматического здоровья и физической подготовленности с учетом основ физической культуры и спорта.</p>	<p>Владеть: Понимает требования к состоянию физического здоровья, физическим качествам, предъявляемые профессией; имеет представление о предоставляемых физической культурой возможностях укрепления здоровья, совершенствования физических качеств, в том числе профессионально необходимых; Демонстрирует готовность к здоровому образу жизни, к выбору здоровьесберегающих технологий в условиях профессиональной деятельности</p>

2 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Первый семестр

Тема 1. Физическая культура в системе человеческих ценностей и в профессиональной подготовке студентов

Физическая культура. Физическое воспитание. Спорт. Физическое образование. Физическая подготовка. Физическое развитие. Спортсмен. Физкультурник. Оздоровительное значение физической культуры и спорта. Роль физической культуры и спорта в нравственном воспитании. Умственное развитие в процессе занятий физической культурой и спортом. Связь физического воспитания с трудовым. Влияние физической культуры и спорта на эстетическое воспитание. Средства физического воспитания. Физическое упражнение. Циклические и ациклические физические упражнения. История знаний о здоровье. Определение понятия «здоровье». Факторы, определяющие здоровье человека. Динамика изменения здоровья в процессе онтогенеза человека. Здоровье и функциональные резервы организма.

Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом

Принцип сознательности и активности. Цели и задачи при самостоятельных занятиях. Дневник самоконтроля. Принцип наглядности. Техника физического упражнения. Физическая нагрузка. Контроль за техникой упражнений и физической нагрузкой при самостоятельных занятиях. Принцип доступности и индивидуализации. Уровень физической нагрузки в недельном цикле занятий. Принцип систематичности. Эффект тренированности. Принцип динамичности. Формы физической нагрузки. Планирование самостоятельных занятий. Макроцикл, мезоцикл и микроцикл подготовки. Формы самостоятельных занятий.

Тема 3. Олимпийское движение

Олимпийский символ, флаг, девиз, эмблема, огонь, хартия. Древние Олимпийские игры. Олимпийские игры современности. Роль Пьера де Кубертена в возрождении Олимпийских игр современности. Участие российских и советских спортсменов в Олимпийских играх.

Тема 4. Контроль в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом

Влияние физических упражнений на организм человека. Основные понятия о врачебном контроле и самоконтроле, их значение и задачи. Основные правила самоконтроля в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом. Дневник самоконтроля и его содержание. Субъективные и объективные медицинские и педагогические показатели самоконтроля. Раскройте приёмы комплексной оценки физического здоровья и физической подготовленности студентов. Разделы паспорта здоровья и их характеристика. Процедура измерения длины, массы тела и окружности грудной клетки, их оценка. Охарактеризуйте компоненты телосложения. Приёмы измерения частоты сердечных сокращений и артериального давления, их оценка. Общая характеристика функциональных проб и тестов, направленных на определение работоспособности и состояния сердечно-сосудистой системы. Система К. Купера и тест Купера. Физическая подготовленность и её показатели.

Тема 5. Теоретические основы занятий лёгкой атлетикой

Основы техники бега. Техника бега на средние и короткие дистанции. Техника высокого старта. Кроссовый бег. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиш. Техника низкого старта. Технологии оздоровительного бега. Характеристика аэробных механизмов энергообеспечения. Быстрота как физическое качество. Выносливость как физическое качество.

Тема 6. Теоретические основы гимнастики

История развития гимнастики. Основы теории гимнастических упражнений. Классификация видовых компонентов гимнастики. Теоретические основы применения гимнастических упражнений в различные возрастные периоды. Гимнастическая терминология. Совершенствование силы и гибкости в процессе занятий гимнастикой.

Тема 7. Лыжная подготовка и нордическая ходьба как средство оздоровления

История развития лыжных видов спорта. Основы техники ступающего и скользящего шага, двухшажного попеременного хода, одновременного бесшажного и одношажного ходов.

Техника подъёма «лесенкой», «ёлочкой». Техника спусков в высокой, средней и низкой стойках. Техника поворотов «переступанием», «полуплугом», торможение «плугом». Оздоровительная направленность занятий лыжами.

Тема 8. Системы оценки физической подготовленности.

Общие требования к физической подготовленности на разных возрастных этапах. Физическая подготовленность и работоспособность, как факторы продуктивной жизнедеятельности человека. Технологии оценки физической подготовленности и работоспособности. Система К.Купера.

Содержание работ по дисциплине

Таблица 2

Содержание работы	Виды и формы работы, час					Всего, час	Код компетенции
	Контактная работа				Самостоятельная работа, в т.ч. в форме практической подготовки*		
	Лекции, в т.ч. в форме практической подготовки*	Лабораторные, в т.ч. в форме практической подготовки*	Практические, в т.ч. в форме практической подготовки*	Консультации, в т.ч. в форме практической подготовки*			
Первый семестр							
Тема 1. Физическая культура в системе человеческих ценностей и в профессиональной подготовке студентов	2				6	8	УК-7
Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом	2				8	10	УК-7
Тема 3. Олимпийское движение	2				2	4	УК-7
Тема 4. Контроль в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом	2				10	12	УК-7
Тема 5. Теоретические основы занятий лёгкой атлетикой			6		4	10	УК-7
Тема 6. Теоретические основы гимнастики			6		4	10	УК-7
Тема 7. Лыжная подготовка и нордическая ходьба как средство оздоровления			6		4	10	УК-7
Тема 8. Системы оценки физической подготовленности.			6		2	8	УК-7
Подготовка к зачету							УК-7
Итого по дисциплине	8		24		40	72	

* В случае проведения контактной или самостоятельной работы в форме практической подготовки, часы на практическую подготовку указываются в скобках.

3 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Для успешного освоения дисциплины следует ознакомиться с содержанием разделов и тем по дисциплине (см. п. 2), следовать технологической карте при выполнении самостоятельной работы (табл. 3), использовать рекомендованные ресурсы (п. 4) и выполнять требования внутренних стандартов университета.

4 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Основная учебная литература

1. Физическая культура. Прикладная физическая культура : учебное пособие / [сост. А. В. Палаткин, В. Б. Рубанович, С. В. Шкляров и др.] ; Новосиб. гос. пед. ун-т. - Новосибирск : НГПУ, 2018. - 240 с. : ил. - Библиогр. в конце гл. - URL: <https://lib.nspu.ru/views/library/76176/read.php> (дата обращения: 11.01.2024) . - Сост. указ. на обороте тит. л. - Доступна эл. версия в ЭБС НГПУ. - ISBN 978-5-00104-2488
2. Тверских, Владимир Викторович Физическая культура: учебно-тренировочные занятия (элективный курс "Общая физическая подготовка") [Электронный ресурс] : учебно-методический комплекс / В. В. Тверских ; [отв. ред. И. В. Манжелей] ; Тюменский гос. ун-т, Ин-т физ. культуры. - Тюмень : ТюмГУ, 2016. - 37 с. - Библиогр.: с. 36-37. - URL: <https://icdlib.nspu.ru/catalog/details/icdlib/1554574.php> (дата обращения: 27.10.2019) . - Доступна эл. версия в МЭБ
3. Быченков, С. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. - Саратов : Профобразование, 2017. - 120 с. : . - URL: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html> (дата обращения: 21.03.2020) . - Доступна эл. версия. ЭБС "IPRBooks". - ISBN 978-5-4488-0038-2

4.2 Дополнительная учебная литература

1. Барчуков, Игорь Сергеевич Физическая культура и спорт : методология, теория, практика : учебное пособие для вузов : доп. УМО вузов РФ / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров ; под ред. Н. Н. Маликова. - Москва : Академия, 2006. - 528 с.ил. - (Высшее профессиональное образование). - Библиогр.: с. 521. - ISBN 5-7695-2421-9
2. Основы двигательной активности студентов специальной медицинской группы [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие : направление подготовки Педагогическое образование (уровень бакалавриата) / [авт.-сост.: Н. Н. Гергега, Л. В. Диордица, О. Н. Кизаев] ; Сургутский гос. пед. ун-т. - Сургут : СурГПУ, 2017. - 74 с. - Библиогр.: с. 73-74. - URL: <https://icdlib.nspu.ru/catalog/details/icdlib/1790426.php> (дата обращения: 27.10.2019) . - Доступна эл. версия в МЭБ
3. Физиологические методы исследования в физической культуре [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие : направление подготовки "Физическая культура и спорт", направленность: "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры" / [сост. О. Л. Нифонтова] ; Сургутский гос. пед. ун-т, Фак. физ. культуры и спорта, Каф. медико-биол. дисциплин и безопасности жизнедеятельности . - Сургут : СурГПУ, 2016. - 71 с. - Библиогр.: с. 71. - URL: <https://icdlib.nspu.ru/catalog/details/icdlib/1790453.php> (дата обращения: 27.10.2019) . - Доступна эл. версия в МЭБ
4. Алаева, Л. С. Гимнастика: общеразвивающие упражнения [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л. С. Алаева, К. Г. Клецов, Т. И. Зябрева. - Омск : Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, 2017. - 72 с. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/74262.html> (дата обращения: 31.10.2019) . - Доступна эл. версия. ЭБС "IPRBooks"
5. Кислицын, Ю. Л. Физическая культура и спорт в социально-биологической адаптации студентов [Электронный ресурс] : справочное пособие / Ю. Л. Кислицын, В. С. Побыванец, В. Н. Бурмистров. - Москва : Рос. ун-т дружбы народов, 2013. - 228 с. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/22226> (дата обращения: 31.10.2019) . - Доступна эл. версия. ЭБС "IPRbooks". - ISBN 978-5-209-05470-2

4.3 Ресурсы открытого доступа

1. Персональные сайты преподавателей университета [Электронный ресурс]. URL: <http://preprod.nspu.ru/>
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».. URL: [URL: http://minstm.gov.ru/ministry/statment/223.shtml](http://minstm.gov.ru/ministry/statment/223.shtml)

3. Чеснова Е.Л. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Е. Л. Чеснова ; Кузбасская гос. пед. акад. - Новокузнецк :КузГПА, 2010. - 222 с. : табл. - Библиогр.: с. 198-199. - Доступна эл. версия в ЭБС НГПУ. . URL: <https://lib.nspu.ru/views/library/57441/read.php>

4. Самостоятельные занятия на открытых спортивных площадках с использованием универсального устройства для совершенствования силы : методические рекомендации / [С. В. Шкляров, Е. В. Шестаев, Н. П. Чепенко и др.]; Новосиб. гос. пед. ун-т. - Новосибирск : НГПУ, 2015. - 49 с. : ил., табл. - Библиогр.: с. 25. - Доступна эл. версия в ЭБС НГПУ. - . URL: <https://lib.nspu.ru/views/library/59846/read.php>.

4.4 Технологическая карта самостоятельной работы студента

Таблица 3

Темы дисциплины	Перечень учебно-методического обеспечения (номер источника из п.п. 4.1-4.3)
Задания для самостоятельной работы	
Первый семестр	
Тема 1. Физическая культура в системе человеческих ценностей и в профессиональной подготовке студентов	Основная учебная литература: 1, 2, 3 Дополнительная учебная литература: 1, 2, 5 Ресурсы открытого доступа: 1, 2, 3, 4
<p>Написать реферат: "Социальные функции физической культуры и спорта", "Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем".</p> <p>Выполнить тестовое задание:</p> <p>1. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) физической культурой; 2) физической подготовкой; 3) физическим воспитанием; 4) физическим образованием. <p>2. Многогранное общественное явление, составляющее неотъемлемый элемент физической культуры общества специфическим содержанием которого является соревновательная деятельность и подготовка к ней – это:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) физическая культура; 2) спорт; 3) физкультурная деятельность. <p>3. Результатом физической подготовки является:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) физическое развитие индивидуума; 2) физическое воспитание; 3) физическая подготовленность; 4) физическое совершенство. <p>4. Форма отношения человека к окружающей действительности, в процессе которой осуществляется создание, сохранение, усвоение, преобразования, распространения и потребления ценностей физической культуры – это:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) физическая культура; 2) физическое развитие; 3) физкультурная деятельность. <p>5. Под физическим развитием понимается:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни; 2) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность; 3) процесс совершенствования физических качеств с помощью физических упражнений; 4) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом. <p>6. Физическая культура ориентирована на совершенствование...</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) физических и психических качеств людей; 2) техники двигательных действий; 3) работоспособности человека; 4) природных физических свойств человека. <p>7. Отличительным признаком физической культуры является</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям; 2) физическое совершенство; 3) выполнение физических упражнений; 4) занятия в форме уроков. <p>8. Укажите, что послужило основой (источником) возникновения физического воспитания в обществе?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) результаты научных исследований; 2) прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности; 	

- 3) осознанное понимание людьми явления упражняемости (повторяемости действий), важности, так называемой предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между ними;
- 4) желание заниматься физическими упражнениями.
9. Исторически обусловленный тип социальной практики: физическое воспитание, включающий мировоззренческие, теоретико-методические и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни, называется:
- 1) валеологией;
 - 2) системой физического воспитания;
 - 3) физической культурой;
 - 4) спортом.
10. Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры?
- 1) активная двигательная деятельность человека;
 - 2) положительные изменения в физическом состоянии человека;
 - 3) нормы физической подготовленности;
 - 4) обеспечение безопасности жизнедеятельности.

Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом

Основная учебная литература: 1, 2, 3
 Дополнительная учебная литература: 1, 2
 Ресурсы открытого доступа: 1, 4

Написать реферат на тему: "Оздоровительное плавание как средство самостоятельных занятий физическими упражнениями",

"Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выполнить тестовое задание

1. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:
- 1) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
 - 2) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
 - 3) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;
 - 4) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.
2. Принцип сознательности и активности при занятиях физическими упражнениями предусматривает:
- 1) постановку конкретной цели и соответствующих ей задач;
 - 2) создание представления о выполняемом упражнении;
 - 3) увеличение физических нагрузок исходя из индивидуальных особенностей организма;
 - 4) постепенное повышение требований.
3. Физические упражнения – это:
- 1) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;
 - 2) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;
 - 3) такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;
 - 4) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.
4. Принцип наглядности предусматривает:
- 1) определение конкретной цели и соответствующих ей задач;
 - 2) создание представления о выполняемом упражнении;
 - 3) постепенное увеличение физических нагрузок исходя из индивидуальных особенностей организма;
 - 4) постепенное повышение требований.
5. Принцип доступности и индивидуализации предусматривает:
- 1) постановку конкретной цели и соответствующих ей задач;
 - 2) создание представления о выполняемом упражнении и осуществлением контроля над техникой упражнения;
 - 3) увеличение физических нагрузок исходя из индивидуальных особенностей организма.
6. Самоконтроль за состоянием здоровья позволяет:
- 1) оценивать эффективность структуры соревновательной деятельности;
 - 2) оценивать уровень развития двигательных способностей;
 - 3) оценивать возможности отдельных функциональных систем;
 - 4) систематически следить за своим самочувствием и состоянием здоровья.
7. Для определения уровня развития двигательных способностей человек используют:
- 1) тесты (контрольные упражнения);

- 1) тесты (контрольные упражнения);
 - 2) индивидуальные спортивные результаты;
 - 3) разрядные нормативы единой спортивной классификации;
 - 4) индивидуальную реакцию организма на внешнюю (стандартную) нагрузку.
8. Для начинающих заниматься оздоровительным бегом пульс (в среднем) во время бега не должен превышать:
- 1) 120-130 уд/мин;
 - 2) 160-170 уд/мин;
 - 3) 180-190 уд/мин.

Тема 3. Олимпийское движение

Основная учебная литература: 1, 2, 3
 Дополнительная учебная литература: 1
 Ресурсы открытого доступа: 1, 3

Написать реферат: "История зарождения олимпийского движения в Древней Греции", "Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества".

Выполнить тестовое задание по данной теме:

1. Термин «Олимпиада» означает:

- 1) временной промежуток в четыре года;
- 2) четырехлетний период между Олимпийскими играми;
- 3) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;
- 4) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

2. Первые Олимпийские игры современности состоялись в:

- 1) 1896 г.;
- 2) 1870 г.;
- 3) 1923 г..

3. Девиз Олимпийских игр:

- 1) «Быстрее, выше, сильнее»;
- 2) «Быстрее, дальше, выше»;
- 3) «Будь всегда первым»;
- 4) «Спорт, здоровье, радость».

4. Олимпийский символ – пять переплетенных колец на белом означает:

- 1) единство пяти стран;
- 2) единство пяти континентов;
- 3) единство участников Игр.

5. Факел олимпийского огня современных олимпийских игр зажигается на:

- 1) олимпийском стадионе в Афинах;
- 2) вершине горы Олимп;
- 3) самом крупном стадионе города – организатора Игр.

6. Олимпийские игры в нашей стране проводились в:

- 1) 1944г.;
- 2) 1976г.;
- 3) 1980г.;
- 4) не проводились.

7. В память о героизме греческих воинов, разгромивших армию персов в 490 г. до новой эры на Олимпийских играх проводится следующий вид соревнований:

- 1) бег 50 км;
- 2) бег 42 км 195 м;
- 3) бег 32 км 195 м;
- 4) бег 30 км 190 м.

8. Автор концепции современного Олимпизма:

- 1) Пьер де Кубертен;
- 2) Петер Тальберг;
- 3) Никос Филаретос.

9. Первым президентом МОК был:

- 1) Деметриус Викалас;
- 2) Пьер Де Кубертен;
- 3) Зигфрид Эдстрем;
- 4) Эвери Брендедж.

10. В первых Олимпийских играх современности соревновались:

- 1) только мужчины;

<p>4) только мужчины; 2) только женщины; 3) мужчины и женщины.</p>	
<p>Тема 4. Контроль в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом</p>	<p>Основная учебная литература: 1, 2, 3 Дополнительная учебная литература: 1, 2, 3, 5 Ресурсы открытого доступа: 1, 3</p>
<p>Написать реферат на тему: "Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма", "Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом"</p> <p>Выполнить тестовое задание:</p> <p>1. Реакция организма занимающихся на физическую нагрузку по окончании урока (занятия) определяется посредством ... контроля</p> <p>1) оперативного; 2) текущего; 3) итогового; 4) рубежного.</p> <p>2. Наиболее объективно физическая нагрузка, вызывающая положительные сдвиги в организме, дозируется по:</p> <p>1) частоте сердечных сокращений и объему нагрузки; 2) объему выполняемых физических упражнений и интенсивности; 3) интенсивности и продолжительности выполняемых физических упражнений.</p> <p>3. «Объем» тренировочной нагрузки определяется</p> <p>1) количеством работы, выполненной в единицу времени; 2) продолжительностью воздействия нагрузки или суммарным количеством работы, выполненной за время отдельного упражнения, серии упражнений, тренировочного занятия; 3) средним значением ЧСС или энергозатрат в единицу времени; 4) величиной прилагаемых усилий, напряженностью функций, силой воздействия нагрузки в каждый момент упражнения, степенью концентрации работы по времени.</p> <p>4. К объективным показателям самоконтроля относятся:</p> <p>1) самочувствие, настроение, болевые ощущения; 2) индекс Кетле, артериальное давление, пульс, жизненная емкость легких; 3) сон, аппетит, желание заниматься физическими упражнениями; 4) сила, гибкость, быстрота, выносливость, ловкость.</p> <p>5. К субъективным показателям самоконтроля относятся:</p> <p>1) самочувствие, настроение, болевые ощущения; 2) индекс Кетле, артериальное давление, пульс, жизненная емкость легких; 3) сила, гибкость, быстрота, выносливость, ловкость.</p> <p>6. Частота сердечных сокращений у взрослого человека в среднем составляет:</p> <p>1) 60 – 90 ударов в минуту; 2) 40 – 80 ударов в минуту; 3) 40 – 110 ударов в минуту; 4) 80 – 90 ударов в минуту.</p> <p>7. Максимальный сердечный ритм человека равен:</p> <p>1) $220 - \text{возраст}$; 2) $200 + \text{возраст}$;</p> <p>8. Жизненный индекс – это:</p> <p>1) индекс продолжительности жизни; 2) соотношение пульса к артериальному давлению; 3) отношение жизненной емкости легких к массе тела; 4) отношение жизненной емкости легких к объему грудной клетки.</p>	
<p>Тема 5. Теоретические основы занятий лёгкой атлетикой</p>	<p>Основная учебная литература: 1, 2, 3 Дополнительная учебная литература: 1 Ресурсы открытого доступа: 4</p>

Ознакомиться с техникой бега на короткие и длинные дистанции.	
Тема 6. Теоретические основы гимнастики	Основная учебная литература: 1 Дополнительная учебная литература: 1, 4 Ресурсы открытого доступа: 3
Составить комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ). Ознакомьтесь с элементами строевых упражнений.	
Тема 7. Лыжная подготовка и нордическая ходьба как средство оздоровления	Основная учебная литература: 1, 2, 3 Дополнительная учебная литература: 1 Ресурсы открытого доступа: 3
Изучить основы техники передвижения на лыжах и нордической ходьбы.	
Тема 8. Системы оценки физической подготовленности.	Основная учебная литература: 1, 2, 3 Дополнительная учебная литература: 1, 2, 5 Ресурсы открытого доступа: 1, 2
Изучить нормативные требования и технику выполнения контрольных упражнений физической подготовленности.	
Подготовка к зачету	Основная учебная литература: 1, 2, 3 Дополнительная учебная литература: 1, 2, 3, 4, 5 Ресурсы открытого доступа: 1, 2, 3, 4

5 РЕСУРСЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

5.1 Информационные технологии

Образовательный процесс осуществляется с применением локальных и распределенных информационных технологий (таблицы 4, 5).

Локальные информационные технологии

Таблица 4

Группа программных средств	Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства	Аудитория	Реквизиты подтверждающего документа
Архиваторы файлов	WinRAR Standart License	Поточная аудитория №1	Лицензионное соглашение № от 15.11.2012 Договор №ПО12/530 от 15.11.2012
Браузеры (веб-обозреватели)	Chrome	Поточная аудитория №1	https://www.google.com/intl/ru_ALL/chrome/privacy/eula_text.html
Операционные системы	Windows 7 Professional	Поточная аудитория №1, 216	Лицензионное соглашение №60735976 от 01.08.2012 Договор №172 от 14.08.2012
Офисные приложения	Office Standard 2010	Поточная аудитория №1, 216	Лицензионное соглашение №60735976 от 01.08.2012 Договор №172 от 14.08.2012
	МойОфис Образование	216	Лицензионное соглашение №б/н от 01.08.2019 Договор №б/н от 01.08.2019

Распределенные информационные технологии

Таблица 5

Группа	Наименование
Библиотеки и образовательные ресурсы (в том числе персональные сайты преподавателей НГПУ)	Электронная библиотека НГПУ http://lib.nspu.ru

5.2 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Таблица 6

Номер и наименование (при наличии) помещения для осуществления образовательной деятельности	Перечень основного оборудования	Адрес места осуществления образовательной деятельности (местоположение согласно лицензии)
Учебная аудитория для проведения учебных занятий лекционного типа		

<p>Ауд. №Поточная аудитория №1 «Поточная аудитория №1»(Здание (Учебный корпус №1))</p>	<p>Комплект учебной мебели Компьютерное оборудование: Компьютер в комплекте (с выходом в сеть "Интернет" и доступом к электронной информационно-образовательной среде университета) - 1шт. Проекционное оборудование: Мультимедиа проектор - 1шт., Экраны рулонные (настенные, на штативе) - 1шт.</p>	<p>630126, г. Новосибирск, Октябрьский район, ул. Вилюйская, дом 28</p>
<p>Учебная аудитория для проведения учебных занятий семинарского типа (практические занятия, лабораторные занятия)/ Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций/ Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации</p>		
<p>Ауд. №Поточная аудитория №1 «Поточная аудитория №1»(Здание (Учебный корпус №1))</p>	<p>Комплект учебной мебели, Доска аудиторная - 1шт., Столы - 1шт. Аудио/Видео/Осветительное оборудование: Компьютерная акустика - 1шт. Компьютерное оборудование: Компьютер в комплекте (с выходом в сеть "Интернет" и доступом к электронной информационно-образовательной среде университета) - 1шт. Проекционное оборудование: Мультимедиа проектор - 1шт., Экраны рулонные (настенные, на штативе) - 1шт.</p>	<p>630126, г. Новосибирск, Октябрьский район, ул. Вилюйская, дом 28</p>
<p>Хоккейная коробка «Хоккейная коробка»(Здание (Учебный корпус №1))</p>	<p>Здания/Сооружения: Сооружения - 1шт. Спортивный инвентарь: Коньки фигурные - 15шт., Коньки хоккейные - 14шт., Ворота хоккейные - 2шт.</p>	<p>630126, г. Новосибирск, Октябрьский район, ул. Вилюйская, дом 28</p>
<p>Стадион «Стадион»(Здание (Учебный корпус №1))</p>	<p>Спортивный инвентарь: Спортивный инвентарь - 5шт., Ключки - 1шт., Лыжи - 131шт., Мяч футбольный - 13шт., Трость для скандинавской ходьбы - 36шт., Палки лыжные - 1шт., Маты гимнастические - 6шт. Инвентарь: Специализированный инвентарь - 10шт. Крепежные изделия для аудио и видеотехники: Кронштейны/Крепления - 39шт.</p>	<p>630126, г. Новосибирск, Октябрьский район, ул. Вилюйская, дом 28</p>

<p>Спортзал «Спортзал»(Здание (Учебный корпус №1))</p>	<p>, Скамейка деревянная - 15шт., Скамья для одежды - 8шт. Спортивный инвентарь: Спортивный инвентарь - 9шт., Мяч волейбольный - 17шт., Гантели разборные - 8шт., Кольца баскетбольные - 5шт., Мяч баскетбольный - 20шт., Скамейка гимнастическая - 1шт., Скамья горизонтальная - 3шт., Скамья для пресса - 4шт., Стенка гимнастическая - 8шт., Стол для настольного тенниса - 5шт. Инвентарь: Специализированный инвентарь - 1шт.</p>	<p>630126, г. Новосибирск, Октябрьский район, ул. Вилюйская, дом 28</p>
<p>Помещение для самостоятельной работы обучающихся</p>		
<p>Ауд. №216 «Помещение для самостоятельной работы»(Здание (Учебный корпус № 3))</p>	<p>Комплект учебной мебели, Доска аудиторная - 1шт. Компьютерное оборудование: Моноблок (с выходом в сеть "Интернет" и доступом к электронной информационно-образовательной среде университета) - 5шт. Аудио/Видео/Осветительное оборудование: Компьютерная акустика - 1шт. Печатное и сканирующее оборудование: Принтеры - 1шт. Проекционное оборудование: Мультимедиа проектор - 1шт., Экраны рулонные (настенные, на штативе) - 1шт.</p>	<p>630126, г. Новосибирск, Октябрьский район, ул. Вилюйская, дом 28</p>
<p>Хоккейная коробка «Хоккейная коробка»(Здание (Учебный корпус №1))</p>	<p>Здания/Сооружения: Сооружения - 1шт. Спортивный инвентарь: Коньки фигурные - 15шт., Коньки хоккейные - 14шт., Ворота хоккейные - 2шт.</p>	<p>630126, г. Новосибирск, Октябрьский район, ул. Вилюйская, дом 28</p>
<p>Стадион «Стадион»(Здание (Учебный корпус №1))</p>	<p>Спортивный инвентарь: Спортивный инвентарь - 5шт., Клюшки - 1шт., Лыжи - 131шт., Мяч футбольный - 13шт., Трость для скандинавской ходьбы - 36шт., Палки лыжные - 1шт., Маты гимнастические - 6шт. Инвентарь: Специализированный инвентарь - 10шт. Крепежные изделия для аудио и видеотехники: Кронштейны/Крепления - 39шт.</p>	<p>630126, г. Новосибирск, Октябрьский район, ул. Вилюйская, дом 28</p>

<p>Спортзал «Спортзал»(Здание (Учебный корпус №1))</p>	<p>, Скамейка деревянная - 15шт., Скамья для одежды - 8шт. Спортивный инвентарь: Спортивный инвентарь - 9шт., Мяч волейбольный - 17шт., Гантели разборные - 8шт., Кольца баскетбольные - 5шт., Мяч баскетбольный - 20шт., Скамейка гимнастическая - 1шт., Скамья горизонтальная - 3шт., Скамья для пресса - 4шт., Стенка гимнастическая - 8шт., Стол для настольного тенниса - 5шт. Инвентарь: Специализированный инвентарь - 1шт.</p>	<p>630126, г. Новосибирск, Октябрьский район, ул. Вилуйская, дом 28</p>
<p>Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования</p>		
<p>Ауд. №5 «Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования»(Здание (Учебный корпус №1))</p>	<p>Инвентарь: Специализированный инвентарь - 1шт. Здания/Сооружения: Сооружения - 1шт. Учебное оборудование и наглядные пособия: Милливольтметры - 1шт., Генераторы - 1шт., Измерители - 1шт. Компьютерное оборудование: Компьютер в комплекте - 1шт. Печатное и сканирующее оборудование: МФУ - 1шт.</p>	<p>630126, г. Новосибирск, Октябрьский район, ул. Вилуйская, дом 28</p>

6 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1 Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости

Таблица 7

№ п/п	Наименование темы	Код компетенции	Формы проверки
Первый семестр			
1	Тема 1. Физическая культура в системе человеческих ценностей и в профессиональной подготовке студентов	УК-7	1. Устный опрос 2. Реферат
2	Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом	УК-7	1. Устный опрос 2. Реферат
3	Тема 3. Олимпийское движение	УК-7	1. Устный опрос 2. Реферат
4	Тема 4. Контроль в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом	УК-7	1. Устный опрос 2. Реферат
5	Тема 5. Теоретические основы занятий лёгкой атлетикой	УК-7	1. Устный опрос 2. Контрольные задания (Тест Купера)
6	Тема 6. Теоретические основы гимнастики	УК-7	1. Устный опрос 2. Контрольные задания (Разработать индивидуальный комплекс ОРУ)
7	Тема 7. Лыжная подготовка и нордическая ходьба как средство оздоровления	УК-7	1. Устный опрос 2. Контрольные задания (пройти: юношам 3 км, девушкам 2 км на время)
8	Тема 8. Системы оценки физической подготовленности.	УК-7	1. Устный опрос 2. Контрольные задания (Юноши: бег 100 м и 3000 м, Прыжок в длину с места, Поднимание ног в висе на перекладине, Подтягивание из виса на высокой перекладине, Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; Девушки: Бег 100 м и 2000 м, Прыжок в длину с места, Наклоны туловища за 1 мин., Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье)

6.2 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся

Таблица 8

Оценочные материалы для промежуточной аттестации
Первый семестр (Зачет)
Код компетенции: УК-7
<ol style="list-style-type: none">1. Перечислить и охарактеризовать ценности физической культуры Физическая культура ориентирована на совершенствование каких качеств? Перечислить и охарактеризовать.2. Раскрыть социальные функции спорта.<ol style="list-style-type: none">1. Охарактеризовать физическое развитие человека, перечислить показатели.2. Перечислить тесты определения уровня развития двигательных способностей человека3. Физиологический механизм утомления при физической и умственной работе.4. Сущность физиологического механизма восстановления после выполнения физической работы.5. Основы занятий физической культурой и спортом.6. Особенности самостоятельных занятий физической культурой и спортом.7. Формы самостоятельных занятий физической культурой и спортом.8. Планирование занятий физической культурой и спортом.9. Дневник самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.10. Принципы построения самостоятельных занятий физической культурой и спортом.11. Раскрыть приёмы комплексной оценки физического здоровья и физической подготовленности.12. Разделы паспорта здоровья и их характеристика13. Процедура измерения длины, массы тела и окружности грудной клетки, их оценка.14. Охарактеризуйте компоненты телосложения.15. Приёмы измерения частоты сердечных сокращений и артериального давления, их оценка.16. Общая характеристика функциональных проб и тестов, направленных на определение работоспособности и состояния сердечно-сосудистой системы.17. Охарактеризовать оздоровительную систему К. Купера.18. Оценка уровня физической подготовленности.19. История знаний о здоровье.20. Проанализировать основные понятия «здоровье».21. Факторы, определяющие здоровье человека.22. Динамика изменения здоровья в процессе онтогенеза человека.23. Здоровье и функциональные резервы организма.24. История Олимпийских игр древности25. История Олимпийских игр современности26. Участие российских спортсменов в летних и зимних Олимпиадах27. Физическая культура и спорт в организации досуга и здорового образа жизни28. Методы и средства оздоровительной физической культурой29. Основы построения комплексов общеразвивающих физических упражнений30. Образовательное, оздоровительное и воспитательное значение физических упражнений31. Условия и характер труда будущей профессиональной деятельности (по избранной специальности).

Критерии выставления отметок

Отметка «отлично» / «зачтено» (высокий уровень сформированности компетенций (-ии)) выставляется обучающемуся, который в процессе изучения дисциплины и по результатам промежуточной аттестации, обнаружил системные знания по всем разделам программы

дисциплины / модуля / практики, продемонстрировал способность к их самостоятельному пополнению, в том числе в рамках учебно-исследовательской и научно-исследовательской деятельности; при выполнении заданий, предусмотренных программой, успешно продемонстрировал осваиваемые в рамках дисциплины / модуля / практики профессиональные умения; представил результаты выполнения всех заданий для самостоятельной работы полностью и качественно, на творческом уровне, выразил личностную значимость деятельности; при устном ответе высказал самостоятельное суждение на основе исследования теоретических источников, логично и аргументированно изложил материал, связал теорию с практикой посредством иллюстрирующих примеров, свободно ответил на дополнительные вопросы; при выполнении письменного задания представил содержательный, структурированный, глубокий анализ сути и путей решения проблемы (задачи, задания); при выполнении тестовых заданий дал правильные ответы на 85 – 100 % заданий.

Отметка «хорошо» / «зачтено» (средний уровень сформированности компетенций (-ии)) выставляется обучающемуся, который в процессе изучения дисциплины и по результатам промежуточной аттестации, обнаружил знание основного материала по всем разделам программы дисциплины / модуля / практики в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, продемонстрировал способность к их самостоятельному пополнению; при выполнении заданий, предусмотренных программой, смог продемонстрировать осваиваемые профессиональные умения, но допустил принципиальные ошибки в их выполнении, которые смог исправить при незначительной помощи преподавателя; представил результаты выполнения всех заданий для самостоятельной работы, указанных в программе дисциплины / модуля / практики, при этом задания выполнены полностью и качественно; при устном ответе объяснил учебный материал, интерпретировал содержание, экстраполировал выводы; при выполнении письменного задания представил репродуктивную позицию элементы анализа в описании сути и путей решения проблемы (задачи, задания), изложил логическую последовательность вопросов темы; при выполнении тестовых заданий дал правильные ответы на 75 – 84 % заданий.

Отметка «удовлетворительно» / «зачтено» (пороговый уровень сформированности компетенций (-ии)) выставляется обучающемуся, который в процессе изучения дисциплины и по результатам промежуточной аттестации, обнаружил знание основного материала по всем разделам программы дисциплины / модуля / практики в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, но знания имеют пробелы и плохо структурированы; при выполнении заданий, предусмотренных программой, в целом смог продемонстрировать осваиваемые профессиональные умения, но допустил ошибки в их выполнении, которые смог исправить при незначительной помощи преподавателя; представил результаты выполнения всех заданий для самостоятельной работы, указанных в программе дисциплины / модуля / практики, при этом задания выполнены формально, кратко, рефлексия неполная или носит формальный характер, представлено поверхностное описание; при устном ответе продемонстрировал знание базовых положений и ключевых понятий, верно воспроизвел учебное содержание без использования дополнительного материала; при выполнении письменного задания представил репродуктивную позицию в описании сути и путей решения проблемы (задачи, задания); при выполнении тестовых заданий дал правильные ответы на 60 – 74 % заданий.

Отметка «неудовлетворительно» / «не зачтено» (компетенция(-ии) не сформирована(-ы)) выставляется обучающемуся, который в процессе изучения дисциплины и по результатам промежуточной аттестации, обнаружил отсутствие знаний либо фрагментарные знания по основным разделам программы дисциплины / модуля / практики; при выполнении заданий, предусмотренных программой, не смог продемонстрировать осваиваемые профессиональные умения (допустил принципиальные ошибки в их выполнении, которые не смог исправить при указании на них преподавателем), либо не выполнил задания; не выполнил

предусмотренные учебным планом практические, лабораторные задания; не полностью выполнил задания для самостоятельной работы, указанных в программе дисциплины / модуля / практики, либо задания выполнены неверно, очевиден плагиат; при устном ответе допустил фактические ошибки в использовании научной терминологии и изложении учебного содержания, сделал ложные выводы; при выполнении тестовых заданий дал правильные ответы на 0 – 59 % заданий.