

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bfff679172803da5b7b559fc69e2

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ
(МГОУ)

Факультет физической культуры
Кафедра оздоровительной и адаптивной физической культуры

Согласовано управлением организации
и контроля качества образовательной
деятельности

« 10 » 06 2020 г

Начальник управления

/М.А. Миненкова/

Одобрено учебно-методическим советом

Протокол « 10 » 06 2020 г. № 7

Председатель

/Д.Е. Суслин/

Рабочая программа дисциплины
Оздоровительная физическая культура

Направление подготовки
49.03.01 Физическая культура

Профиль:
Спортивная тренировка

Квалификация
Бакалавр

Формы обучения
Очная, заочная

Согласовано учебно-методической
комиссией факультета физической культуры:

Протокол « 10 » 06 2020 г. № 8

Председатель УМКом

/Е.В. Крякина/

Рекомендовано кафедрой
оздоровительной и адаптивной
физической культуры:

Протокол « 10 » 06 2020 г. № 11

И.о. зав. кафедрой

/И.В. Кулишенко/

Мытищи
2020

Автор-составитель:

Попова И.А. ассистент кафедры Оздоровительной и адаптивной физической культуры
МГОУ

Рабочая программа дисциплины «Оздоровительная физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная тренировка», утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 19.09.2017 № 940.

Дисциплина входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1 и является элективной дисциплиной.

Год начала подготовки 2020

Содержание

1. Планируемые результаты обучения	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	5
3. Объем и содержание дисциплины	5
4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся	7
5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине	10
6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.....	28
7. Методические указания по освоению дисциплины	29
8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине	34
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины	34

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

1.1 Цель дисциплины

Цель – обеспечить студентов современными представлениями о человеке как о биологической системе, знаниями физиологических основ физической культуры и спортивной тренировки, навыками оценки психофизиологических качеств и состояний.

Задачи дисциплины:

- обеспечить необходимыми знаниями физиологических закономерностей жизнедеятельности организма человека;
- вооружить будущих бакалавров знаниями об основных механизмах управления движениями и поддержания гомеостаза;
- вооружить практическими навыками в оценке физиологических характеристик и состояний человека;

1.2 Планируемые результаты обучения

В результате освоения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

ДПК-2 Способен формировать универсальные учебные действия обучающихся

ДПК-4 Способен осуществлять педагогическую поддержку и сопровождение обучающихся в процессе достижения метапредметных, предметных и личностных результатов

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Преподавание дисциплины «Оздоровительная физическая культура» строится на основе знаний и умений, ранее полученных студентами при изучении дисциплин анатомия человека, физиология человека.

Студент должен иметь представления об:

- основных понятиях и общих закономерностях строения организма, механизмах регуляции функций в процессе жизнедеятельности и выполнении мышечной работы различного вида, характера, мощности;
- анатомических основах формирования механизмов двигательных навыков, физиологических резервов организма, физиологических закономерностях формирования физических качеств;
- анатомических особенностях развития организма людей различного возраста и механизмах адаптации к физическим нагрузкам.

3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения	
	Очная	заочная
Объем дисциплины в зачетных единицах	36	36

Объем дисциплины в часах	108	108
Контактная работа	78,5	78,5
Лекции	14	14
Практические занятия	6	6
Лабораторные занятия	18	18
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	0,3	0,3
Зачет	0,2	0,2
Экзамен	0,3	0,3
Предэкзаменационная консультация	2	2
Самостоятельная работа	58	58
Контроль	9,7	9,7

Форма промежуточной аттестации: очная форма – экзамен в 7 семестре, экзамен в 8 семестре,

3.2 Содержание дисциплины очное отделение

Наименование тем дисциплины и их краткое содержание	Контактная работа		
	Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия
Тема 1. Введение в предмет «Оздоровительная физическая культура». Цели и задачи освоения дисциплины. Основные понятия оздоровительной физической культуры. Оздоровительная физическая культура в процессе жизнедеятельности человека. История развития оздоровительной физической культуры. Законодательное и нормативно-правовое обеспечение оздоровительной физической культуры	1	1	4
Тема 2. Понятие о физкультурно-оздоровительных технологиях, их классификация. Международные физкультурно-оздоровительные организации.	1		2
Тема 3. Структура и содержание физкультурно-оздоровительных занятий (фитнесс программ). Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем, основанных на видах двигательной активности различной направленности – аэробной, силовой, на растягивание и расслабление мышц, коррекции фигуры и т.п. (аэробики, калланетики, бодибилдинга, шейпинга, стретчинга и т.д.).	1	1	4
Тема 4. Особенности методики оздоровительной физической культуры для здоровых людей в различных возрастно-половых группах – в грудном возрасте, у дошкольников, младших, средних и старших школьников, в зрелом, пожилом и старческом возрастах. Восстановление нарушенных функций организма методами оздоровительной физической культуры	1	1	2

Тема 5. Варианты индивидуальных программ физкультурно-оздоровительных занятий. Управление оздоровительным эффектом, контроль и коррекция оздоровительных воздействий. Особенности методики оздоровительной физической культуры у людей с избыточным весом (ожирением).	2	1	2
Тема 6. Особенности оздоровительной физической культуры в профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата; оздоровительная физическая культура при нарушении осанки, при остеохондрозе, плоскостопии. Особенности методики оздоровительной физической культуры в профилактике заболеваний органов дыхания, сердечнососудистой системы, органов пищеварения, нервной системы, зрения и др	4	1	2
Тема 7. Компьютерные фитнес - программы, их виды. Особенности профессиональной деятельности специалистов по физкультурно-оздоровительным технологиям (оздоровительному фитнесу)	4	1	2
<i>Итого по дисциплине:</i>	14	6	18

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

4.1 Организация самостоятельной работы студентов очной формы обучения

Название темы	Вопросы для самостоятельной работы студентов	Виды работ	Кол-во часов очное	Методическое обеспечение	Форма отчетности
Тема 1. Введение в предмет «Оздоровительная физическая культура».	Роль оздоровительной физической культуры в жизни человека; история развития методов оздоровительной физической культуры. История развития оздоровительной физической культуры. Законодательное и нормативно-правовое обеспечение оздоровительной физической культуры	Подготовка к устному опросу Подготовка к письменному опросу Подготовка к тестированию Подготовка реферата	4	Учебная литература	Устный опрос Письменный опрос Тестирование Реферат
Тема 2. Понятие о физкультурно-оздоровительных технологиях.	Международные физкультурно-оздоровительные организации.	Подготовка к устному опросу Подготовка к письменному опросу Подготовка к тестированию Подготовка реферата	6	Учебная литература	Устный опрос Письменный опрос Тестирование Реферат

Тема 3. Структура и содержание физкультурно-оздоровительных занятий (фитнесс - программ).	Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем, основанных на видах двигательной активности различной направленности	Подготовка к устному опросу Подготовка к письменному опросу Подготовка к тестированию Подготовка реферата	6	Учебная литература	Устный опрос Письменный опрос Тестирование Реферат
Тема 4. Особенности методики оздоровительной физической культуры в различных возрастно-половых группах.	Восстановление нарушенных функций организма методами оздоровительной физической культуры	Подготовка к устному опросу Подготовка к письменному опросу Подготовка к тестированию Подготовка реферата	8	Учебная литература	Устный опрос Письменный опрос Тестирование Реферат
Тема 5. Варианты индивидуальных программ физкультурно-оздоровительных занятий.	Особенности методики оздоровительной физической культуры у людей с избыточным весом (ожирением).	Подготовка к устному опросу Подготовка к письменному опросу Подготовка к тестированию Подготовка реферата	8	Учебная литература	Устный опрос Письменный опрос Тестирование Реферат
Тема 6. Особенности оздоровительной физической культуры в профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата.	Особенности методики оздоровительной физической культуры в профилактике заболеваний органов дыхания, сердечнососудистой системы, органов пищеварения, нервной системы, зрения и др	Подготовка к устному опросу Подготовка к письменному опросу Подготовка к тестированию Подготовка реферата	8	Учебная литература	Устный опрос Письменный опрос Тестирование Реферат
Тема 7. Компьютерные фитнес-программы, их виды.	Особенности профессиональной деятельности специалистов по физкультурно-оздоровительным технологиям (оздоровительному фитнесу)	Подготовка к устному опросу Подготовка к письменному опросу Подготовка к тестированию Подготовка реферата	8	Учебная литература	Устный опрос Письменный опрос Тестирование Реферат
Итого:			48		

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

5.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код и наименование компетенций	Этапы формирования
ДПК-2 Способен формировать универсальные учебные действия обучающихся	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

ДПК-4 Способен осуществлять педагогическую поддержку и сопровождение обучающихся в процессе достижения метапредметных, предметных и личностных результатов	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа
--	--

5.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах формирования, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этапы формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания (баллы)
ДПК-2	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	Знать: - Законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта - Законодательство Российской Федерации в части санитарно-гигиенических требований к образовательным организациям, осуществляющим образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам - Требования к оформлению, реквизитам, порядку разработки и утверждения локальных нормативных актов Уметь: -Определение численности занимающихся в секциях и группах в соответствии с уставными целями физкультурно-спортивной организации, нормативными правовыми актами, требованиями вышестоящей организации (собственника) и уровнем целевого финансирования - Определение графиков проведения и программ (сценарных планов) спортивных, спортивно-массовых мероприятий, праздников, утверждение положений о физкультурно-спортивных мероприятиях - Обеспечение выступлений занимающихся и спортсменов на спортивных соревнованиях в пределах собственных полномочий Владеть: - способностью определять объем и достаточность инвентаря, оборудования и персонала для организации занятий, проведения спортивных мероприятий по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях - способностью использовать информационно-коммуникационные технологии, в том числе текстовые редакторы, электронные таблицы, электронную почту, браузеры	Текущий контроль: Устный опрос, реферат, письменный опрос, тестирование Промежуточная аттестация: Зачет. Экзамен	41-60
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	Знать: - Методика организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий - Методики контроля и оценки физической подготовленности занимающихся - Требования к составлению программ мероприятий, сценарных планов, положений о мероприятиях, планов спортивной подготовки Уметь: - Утверждение планов работы по основным направлениям физкультурно-спортивной деятельности - Утверждение расписания занятий в секциях, мероприятий,	Текущий контроль: Устный опрос, реферат, письменный опрос, тестирование Промежуточная аттестация: Зачет. Экзамен	61-100

			тренировок на очередной плановый период - Определение наиболее эффективных способов осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности в соответствии с уставными целями, нормативными правовыми актами, распорядительными актами вышестоящей организации, а также с передовыми методическими подходами к организации физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности - Оценивать уровень физической подготовки, технических и тактических навыков, моральных и волевых качеств спортсменов и занимающихся Владеть: - способностью ставить рабочие задачи подчиненным и добиваться их выполнения - способностью оформлять документы или контролировать правильность их оформления в соответствии с образцом		
ДПК-4	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - Требования к оформлению, реквизитам, порядку разработки и утверждения локальных нормативных актов - Основы экономики, организации труда и управления - Нормативные документы, регламентирующие работу со служебной документацией - Правила внутреннего трудового распорядка физкультурно-спортивной организации - Основы работы с текстовыми редакторами, электронными таблицами, электронной почтой, браузерами - Этические нормы в области спорта - Требования охраны труда и пожарной безопасности Уметь: - Анализировать подготовленные и представленные на утверждение отчеты с целью определения их реалистичности, логичности, соответствия действительному положению дел, требованиям нормативных правовых актов вышестоящей организации, собственника - Использовать информационно-коммуникационные технологии, в том числе текстовые редакторы, электронные таблицы, электронную почту, браузеры Владеть: - способностью планирования, бюджетирования и порядок финансирования деятельности физкультурно-спортивной организации соответствующей организационно-правовой формы и формы собственности - Требованиями к оформлению, реквизитам, порядку разработки и утверждения локальных нормативных актов - Требованиями к методическому и информационному обеспечению физкультурно-спортивной организации по специализированным направлениям	Текущий контроль: Устный опрос, реферат, письменный опрос, тестирование Промежуточная аттестация: Зачет. Экзамен	41-60

	Продвину- тый	1.Работа на учеб- ных за- нятиях 2.Самос- тоя- тельная работа	Знать: - Требования к оформлению, реквизитам, порядку разработки и утверждения локальных нормативных актов - Основы экономики, организации труда и управления - Нормативные документы, регламентирующие работу со служебной документацией - Правила внутреннего трудового распорядка физкультурно-спортивной организации - Основы работы с текстовыми редакторами, электронными таблицами, электронной почтой, браузерами - Этические нормы в области спорта - Требования охраны труда и пожарной безопасности Уметь: - Подготавливать разовых отчетов по запросам вышестоящей организации, собственника, представителей органов исполнительной власти - Контролировать подготовленных отчетов на предмет их реалистичности, логичности, соответствия действительному положению дел и удовлетворения формальным требованиям нормативных правовых актов вышестоящей организации, собственника - Ставить рабочие задачи подчиненным и добиваться их выполнения - Оформлять документы или контролировать правильность их оформления в соответствии с образцом Владеть: - способностью планирования, бюджетирования и порядок финансирования деятельности физкультурно-спортивной организации соответствующей организационно-правовой формы и формы собственности - Требованиями к оформлению, реквизитам, порядку разработки и утверждения локальных нормативных актов - Требованиями к методическому и информационному обеспечению физкультурно-спортивной организации по специализированным направлениям	Текущий контроль: Устный опрос, реферат, письменный опрос, тестирование Промежуточная аттестация: Зачет. Экзамен	60-100
--	--------------------------	--	---	--	--------

СПИСОК ТЕМ ДЛЯ УСТНОГО ОПРОСА

- Тема 1. Введение в предмет «Оздоровительная физическая культура».
- Тема 2. Понятие о физкультурно-оздоровительных технологиях.
- Тема 3. Структура и содержание физкультурно-оздоровительных занятий (фитнесс - программ).
- Тема 4. Особенности методики оздоровительной физической культуры в различных возрастно-половых группах.
- Тема 5. Варианты индивидуальных программ физкультурно-оздоровительных занятий.
- Тема 6. Особенности оздоровительной физической культуры в профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата.
- Тема 7. Компьютерные фитнес - программы, их виды.

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ

1. Значение оздоровительной физической культуры в жизни человека.
2. Понятие о физкультурно-оздоровительных технологиях.
3. Классификация физкультурно-оздоровительных технологий.
4. Международные физкультурно-оздоровительные организации.
5. История развития методов оздоровительной физической культуры.
6. История развития оздоровительной физической культуры.
7. Законодательное и нормативно-правовое обеспечение оздоровительной физической культуры

8. Структура и содержание физкультурно-оздоровительных занятий (фитнесс - программ).
9. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем, основанных на видах двигательной активности различной направленности
10. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем аэробной и силовой направленности.
11. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем, направленных на растягивание и расслабление мышц.
12. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем, направленных на коррекцию фигуры.
13. Особенности методики оздоровительной физической культуры для различных возрастно-половых групп.
14. Особенности методики оздоровительной физической культуры в грудном возрасте.
15. Особенности методики оздоровительной физической культуры у дошкольников.
16. Особенности методики оздоровительной физической культуры у младших школьников.
17. Особенности методики оздоровительной физической культуры в средней школе.
18. Особенности методики оздоровительной физической культуры в зрелом возрасте.
19. Особенности методики оздоровительной физической культуры в пожилом возрасте.
20. Особенности методики оздоровительной физической культуры в старческом возрасте.
21. Варианты индивидуальных программ физкультурно-оздоровительных занятий.
22. Управление оздоровительным эффектом.
23. Контроль и коррекция оздоровительных воздействий.
24. Особенности методики оздоровительной физической культуры у людей с избыточным весом (ожирением).
25. Восстановление нарушенных функций организма методами оздоровительной физической культуры.

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ПИСЬМЕННУМУ ОПРОСУ

1. Значение оздоровительной физической культуры в жизни человека.
2. Понятие о физкультурно-оздоровительных технологиях.
3. Классификация физкультурно-оздоровительных технологий.
4. Международные физкультурно-оздоровительные организации.
5. История развития методов оздоровительной физической культуры.
6. История развития оздоровительной физической культуры.
7. Законодательное и нормативно-правовое обеспечение оздоровительной физической культуры
8. Структура и содержание физкультурно-оздоровительных занятий (фитнесс - программ).
9. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем, основанных на видах двигательной активности различной направленности
10. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем аэробной и силовой направленности.
11. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем, направленных на растягивание и расслабление мышц.
12. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем, направленных на коррекцию фигуры.
13. Особенности методики оздоровительной физической культуры для различных возрастно-половых групп.
14. Особенности методики оздоровительной физической культуры в грудном возрасте.
15. Особенности методики оздоровительной физической культуры у дошкольников.
16. Особенности методики оздоровительной физической культуры у младших школьников.

17. Особенности методики оздоровительной физической культуры в средней школе.
18. Особенности методики оздоровительной физической культуры в зрелом возрасте.
19. Особенности методики оздоровительной физической культуры в пожилом возрасте.
20. Особенности методики оздоровительной физической культуры в старческом возрасте.
21. Варианты индивидуальных программ физкультурно-оздоровительных занятий.
22. Управление оздоровительным эффектом.
23. Контроль и коррекция оздоровительных воздействий.
24. Особенности методики оздоровительной физической культуры у людей с избыточным весом (ожирением).
25. Восстановление нарушенных функций организма методами оздоровительной физической культуры.
26. Особенности оздоровительной физической культуры при нарушении осанки.
27. Особенности оздоровительной физической культуры при остеохондрозе.
27. Особенности оздоровительной физической культуры при плоскостопии.
28. Особенности методики оздоровительной физической культуры в профилактике заболеваний органов дыхания.
29. Особенности методики оздоровительной физической культуры в профилактике заболеваний сердечнососудистой системы.
30. Особенности методики оздоровительной физической культуры в профилактике заболеваний органов пищеварения.
31. Особенности методики оздоровительной физической культуры в профилактике заболеваний нервной системы.
32. Особенности методики оздоровительной физической культуры в профилактике заболеваний органов зрения.
33. Компьютерные фитнес-программы
34. Классификация видов компьютерных фитнес - программ.
35. Особенности профессиональной деятельности специалистов по физкультурно-оздоровительным технологиям (оздоровительному фитнесу) и т.п.
36. Организация и методика материально-технического, финансового и кадрового обеспечения ОФК.
37. Объекты физкультурно-оздоровительного и спортивного назначения.
38. Использование тренажеров в оздоровительной физической культуре.
39. Формы и средства оздоровительной физической культуры при профилактике профессиональных заболеваний.
40. Организация физкультурно-оздоровительной работы в трудовом коллективе.
41. Система управления производственной физической культурой на предприятии.
42. Теоретико-методические аспекты дозирования физических нагрузок при занятиях оздоровительной физической культурой.
43. Методика организации и проведения занятий в физкультурно-оздоровительных группах.
44. Физкультурно-оздоровительные системы (Система К. Купера; Система П. Иванова; Система Н. Амосова; Система «КОНТРЭКС-2»; Система К. Динейки; Система А. Стрельниковой; Система М. Гриненко; Система «Тремминг-130»).
45. Многоэтапные физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.
46. Система оценки уровня физического состояния занимающихся оздоровительной физической культурой.
47. Самоконтроль физического состояния занимающихся оздоровительной физической культурой.
48. Нетрадиционные средства воздействия на организм в оздоровительной физической культуре (атлетическая и ритмическая гимнастика, шейпинг).

49. Нетрадиционные средства воздействия на организм в оздоровительной физической культуре (оздоровительные танцы, тропы здоровья, восточные системы и средства оздоровления).
50. Роль оздоровительной физической культуры в условиях современной жизни.

ЗАДАНИЙ ДЛЯ ТЕСТИРОВАНИЯ

По теме 1. Введение в предмет «Оздоровительная физическая культура».

Кто предвидел «интеллектуализацию» млекопитающих и считал это качество первым шагом на пути к осознанному сохранению здоровья...

- А) – И.М. Сеченов
- Б) – И.П. Павлов
- В) – Ч. Дарвин
- Г) – П.Ф. Лесгафт

Под здоровьем понимают такое комфортное состояние человека, при котором он ...

- А) – Бодр и жизнерадостен
- Б) – Легко переносит все неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы
- В) – Обладает высокой работоспособностью, быстро восстанавливается после физической нагрузки
- Г) – Наблюдается все вышеперечисленное.

Оздоровительная физическая культура ориентирована на совершенствование...

- А) Физических и психических качеств людей
- Б) Техники двигательных действий
- В) Работоспособности человека
- Г) Природных физических свойств человека

Физическая подготовленность характеризуется...

- А) Высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий, к различным заболеваниям
- Б) Уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков
- В) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения
- Г) Высокими результатами в ученой, трудовой и спортивной деятельности ...

Отличительным признаком оздоровительной физической культуры является...

- А) Воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям
- Б) Физическое совершенство
- В) Выполнение физических упражнений
- Г) Занятие в форме уроков...

Нагрузка оздоровительных физических упражнений характеризуется...

- А) Подготовленностью занимающихся их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием во время занятий
- Б) Величиной их воздействия на организм
- В) Временем и количеством повторений двигательных действий
- Г) Напряжением отдельных мышечных групп...

Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье. Так как...

- А) Хорошая циркуляция крови во время выполнения упражнений обеспечивает поступление питательных веществ к органам и системам организма
- Б) Повышаются возможности дыхательной системы
- В) Способствует повышению резервных возможностей организма
- Г) При достаточном энергосбережении организм легче противостоит простудным и инфекционными заболеваниями ...

Гипоксия - это недостаток:

- А) движений
- Б) витаминов
- В) кислорода
- Г) питания

Оздоровительная физическая культура это...

- А) профилактика и лечение различных заболеваний
- Б) лечение производственных и спортивных травм
- В) использование специальных физических упражнений и некоторых спортивных средств для лечения и восстановления функций организма
- Г) Все вышеуказанное

Какое из определений хронаксии является верным

- а) – величина стимула, вызывающего возбуждение зависит от его длительности
- б) – наименьшее время действия на ткань адекватного раздражителя такой силы, которая достаточна для возбуждения ткани

в) — наименьшее время действия на ткань раздражителя пороговой силы, достаточное для вызова возбуждения

г) — наименьшее время действия на ткань раздражителя удвоенной пороговой силы, достаточное для вызова возбуждения

Какая разновидность производственной гимнастики выполняется до начала работы с целью активизации деятельности организма и сокращения времени вработывания в начальном периоде рабочего дня?..

а) — физкультурная пауза

б) — физкультурная минутка

в) — вводная гимнастика

г) — утренняя гимнастика

Что называется физкультурной паузой?..

а) комплекс гимнастических упражнений до начала работы с целью активизации деятельности организма и сокращения времени вработывания в начальном периоде рабочего дня

б) индивидуализированная форма кратковременной физкультурной паузы, используемая главным образом для локального воздействия на утомление групп мышц

в) комплекс из 7-8 гимнастических упражнений, повторяемых несколько раз в течение 5-10 минут с целью срочного активного отдыха, предупреждения или ослабления наступившего утомления и профилактики снижения работоспособности в течение рабочего дня

Какова основная цель оздоровительной физической культуры

а) — пропаганда здорового образа жизни

б) — укрепление здоровья

в) — профилактика и лечение заболеваний

г) — достижение хорошей физической формы

Какое направление оздоровительной физической культуры применяется для восстановления функциональных и приспособительных возможностей организма после длительных периодов напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно при перетренировке и ликвидации последствий спортивных травм?..

а) — оздоровительно-реабилитационная физическая культура

б) — гигиеническая физическая культура

в) — оздоровительно-рекреативная физическая культура

г) — спортивно-реабилитационная физическая культура

Как называется разновидность гимнастики оздоровительной направленности, основным содержанием которой являются общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и танцевальные элементы, исполняемые под ритмическую музыку преимущественно поточным бегом (без пауз и остановок для объяснения упражнений)?...

а) — калланетика

б) — ритмическая гимнастика

в) — шейпинг

г) — аквааэробика

Занятия в каких группах имеют целью укрепить защитные свойства организма к неблагоприятным воздействиям внешних факторов и условий производства, повысить уровень общей подготовленности, противодействовать появлению преждевременных признаков старения?

а) — в группах здоровья

б) — в спортивных секциях

в) — в группах общей физической подготовки

г) — правильного ответа нет

Какой принцип обязывает специалистов по физической культуре и спорту так организовывать физическое воспитание, чтобы оно выполняло и профилактическую, и развивающую функцию?...

- а) – принцип оздоровительной направленности
- б) – принцип внедрения здорового образа жизни
- в) – принцип достижения хорошей формы
- г) – длины мышцы

Роль каких методических принципов значительно возрастает в оздоровительной физической культуре?...

- а) – принципов постепенного повышения нагрузок достижения хорошей физической формы
- б) – принципов индивидуализации и постепенного повышения нагрузок
- в) – принципов наглядности и индивидуализации

Как называется специально направленное использование физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функции организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин?

- а) – оздоровительная физическая культура
- б) – оздоровительно-рекреативная физическая культура
- в) – спортивно-реабилитационная физическая культу
- г) – гигиеническая физическая культура

Какое активное физическое упражнение не относится к упражнениям в виде естественных движений, но широко используется в оздоровительной физической культуре?...

- а) – бег
- б) – ходьба
- в) – упражнения, выполняемые на тренажерном устройстве
- г) – плавание

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей
2. Профилактика травматизма при занятиях оздоровительной физической культурой.
3. История возникновения и развития Олимпийских игр
4. Контроль, самоконтроль в занятиях оздоровительной физической культурой и спортом.
5. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики
6. Здоровый образ жизни студентов и оздоровительная физическая культура
7. Влияние оздоровительной физической культуры на организм
8. Двигательный режим и его значение
9. Физическая культура и спорт как социальные феномены
10. Роль общеразвивающих упражнений в оздоровительной физической культуре
11. Оздоровительная физическая культура и физическое воспитание
12. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры
13. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями
14. Оздоровительная физическая культура и ее формы
15. Утренняя гигиеническая гимнастика
16. Бег как средство укрепления здоровья
17. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание
18. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека
19. Формирование двигательных умений и навыков
20. Воспитание основных физических качеств человека с помощью средств оздоровительной физической культуры
21. Развитие силы и мышц с помощью средств оздоровительной физической культуры
22. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
23. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система
24. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма
25. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека
26. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности
27. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление
28. Средства оздоровительной физической культуры в регулировании работоспособности

29. Питание при занятиях оздоровительной физической культурой
30. Виды массажа
31. Виды физических нагрузок, их интенсивность в оздоровительной физической культуре.
32. Влияние физических упражнений на мышцы
33. Развитие двигательных способностей при оздоровительной физической культуре.
34. Закаливание
35. Здоровый образ жизни
36. История Олимпийских игр как международного спортивного движения
37. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
38. Общая физическая подготовка: цели и задачи
39. Организация физического воспитания
40. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями

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

Распределение баллов по видам работ:

Название компонента	Распределение баллов
Посещение учебных занятий	до 10
Конспект	до 10
Устный опрос	до 10
Практические задания	до 10
Тестирование	до 10
Реферат	до 10
Лабораторные работы	до 10
Экзамен	до 30

Шкала оценки устного опроса студента:

Критерии	Количество баллов
высокая активность на практических занятиях, содержание и изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.	8-10 баллов
участие в работе на практических занятиях, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент по-	6-8 баллов

казал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения.	
низкая активность на практических занятиях, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.	3-5 баллов
отсутствие активности на практических занятиях, студент показал незнание материала по содержанию дисциплины.	0-2 балла

Шкала оценки практических заданий студента:

Критерии	Количество баллов
выполнено без ошибок.	8-10 баллов
выполнено с одной ошибкой.	4-7 баллов
выполнено с двумя и более существенными ошибками.	1-3 балла
не выполнено практическое задание.	0 баллов

Шкала оценки результатов тестирования:

количество правильных ответов в %	количество баллов
1-10	1
11-20	2
21-30	3
31-40	4
41-50	5
51-60	6
61-70	7
71-80	8
81-90	9
91-100	10

Шкала оценки написания реферата:

Критерии	Количество баллов
Содержание соответствует поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.	8-10 баллов
Содержание недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам исследования, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения.	6-8 баллов

Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы, – содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, база источников является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения науки, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.	3-5 баллов
--	-------------------

Шкала оценки результатов зачета за каждый вопрос билета (всего три вопроса в билете):

Критерии	Количество баллов
Ответ правильный, полный, допускаются мелкие неточности, не влияющие на существо ответа.	9-10 баллов
Ответ в целом правильный, но не совсем полный. Допускаются мелкие неточности и не более двух ошибок, которые студент может исправить самостоятельно.	7-8 баллов
Ответ в целом правильный, но не полный, поверхностный. Ошибки и неточности, допущенные при ответе, студент может исправить после наводящих вопросов.	5-6 баллов
Ответ неверный. После наводящих вопросов никаких исправлений не дано.	1-4 балла

Шкала и критерии оценивания письменного опроса.

Баллы	Критерии оценивания
1 балл	Содержание работы полностью соответствует теме; фактические ошибки отсутствуют; содержание излагается последовательно
0,5 балла	Содержание работы в основном соответствует теме; имеются единичные фактические неточности; имеются незначительные нарушения последовательности в изложении мыслей.
0,25 балла	В работе допущены существенные отклонения от темы; работа достоверна в главном, но имеются фактические неточности; допущены отдельные нарушения последовательности изложения.
0 баллов	не раскрыта тема, не соответствует плану, свидетельствует о поверхностном знании материала, без выводов и обобщений

Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную пятибалльную систему

100-балльная система оценки	Традиционная четырех балльная система оценки
81 – 100 баллов	отлично/зачтено
61 – 80 баллов	хорошо/зачтено
41 – 60 баллов	удовлетворительно/зачтено

0- 40 баллов	неудовлетворительно/не зачтено
--------------	--------------------------------

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1 Основная литература:

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента учеб. для высш. учеб. заведений по физ. культуре/ Под. ред. В.А Бароненко, М., Альфа-М 2013, 417с.
2. Сулимцев Т. И., Сахно А. В. Медико-педагогические аспекты оздоровительной физической культур различных категорий населения, включая лиц с ослабленным здоро-вьем и инвалидов. — Учебное пособие, Малаховка: МО-ГИФК, 1993.
3. Селуянов В. Н., Мякинченко Е. Б. Основы теории оздоровительной физической культуры. — Учебное пособие для ифк, М.: РГАФК, 1994.
4. Филиппова Ю. С. Оздоровительная аэробика. — Метод, разработка, Новоси-бирск: 1995.
5. Дубровский В.И. Спортивная физиология: учеб.для сред. и высш. учеб. заведений по физ. культуре/ В.И. Дубровский. - М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2005. - 462с
6. Спортивная физиология. / под. ред. Я.М. Коца. – М. Физкультура и спорт. 1986.
7. Физиология человека. / Под.ред. В.М. Покровского. – М., Медицина, 2001.
8. Солодков А.С., Сологуб Е. Б. Физиология спорта: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 1999. – 231 с.
9. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: Учеб.для студ. сред, и высш. учебных заведений. — М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608 с.

6.2Дополнительная литература

1. Динейка К. В. Движение, дыхание, психофизическая тренировка.— М.: Физкультура и спорт, 1986.
2. Смирнов В. А. Физическая тренировка для здоровья. -Л.: 1991.
3. Медина Е. Правила здоровой жизни. — ж. «Архитектура тела и развитие силы», 2000, № 4
4. Брин В. Б. Физиология человека в схемах и таблицах. Учебное посо-бие. Изд.- Лань, 2018 – 608 с.
5. Физиология человека: Учебник / Под ред. В.М. Покровского, Г. Ф. Коротько. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: ОАО Издательство «Медици-на»,2017 – 662 с.
6. Физиология человека. В 3-х томах. Под ред. Р.Шмидта и Г. Тевса – 3-е изд. – М.: Мир, 2005; Т.1 – 323с., Т.2 – 314с.; Т.3 – 228с.

6.3 программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. catalog.iot.ru – каталог образовательных ресурсов сети Интернет
2. [http:// www.rubicon.com/](http://www.rubicon.com/) - Рубикон – крупнейший энциклопедический ресурс Интернета
3. <http://www.nlr.ru> – Российская государственная библиотека
4. [http:// orel.rsl.ru](http://orel.rsl.ru) - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
5. <http://Publ. Lib.ru/ARC> –Универсальная библиотека электронных книг.
6. Программа «Физиология человека».
7. Программа по физиологии «Физиология человека» 3D – Анатомия.
8. www.fiziology.ru.
9. fisiologiya-atlas.ru.
10. <http://www.fizkult-ura.com>
11. <http://znanium.com/>
12. <http://www.iprbookshop.ru>
13. <http://www.iprbookshop.ru/76108.html>

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Методические рекомендации «Подготовка реферативных работ» (Кулишенко И. В.)
2. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов. (Кулишенко И. В.)

8.ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Windows

Microsoft Office

Kaspersky Endpoint Security

Информационные справочные системы:

Система ГАРАНТ

Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных

fgosvo.ru

pravo.gov.ru

www.edu.ru

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием;

- помещения для самостоятельной работы, укомплектованные учебной мебелью, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду МГОУ;
- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, укомплектованные мебелью (шкафы/стеллажи), наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями;