

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Кафедра теории и методики физической культуры
Кафедра спортивных игр

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по научно-методической
и методической работе

 Е.И. Скафа



МП

Рабочая программа учебной дисциплины
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ВУЗАХ»

Направление подготовки:

**49.04.02 Физическая культура для лиц с
отклонением в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)**

Программа подготовки:

Академическая магистратура

Образовательная программа:

Адаптивная физическая культура


Квалификация:

Магистр

Форма обучения:

Очная, заочная

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора ИФКС



« 26 »



Программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт в вузах» составлена на основе ГОС ВПО по направлению подготовки 49.04.02 физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) утвержденного приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 19 ноября 2015 г. № 811, зарегистрированного в Министерстве юстиции ДНР от 14 декабря 2015 г. года, № 828, «Порядка об организации учебного процесса в образовательных организациях высшего профессионального образования Донецкой Народной Республики», утвержденного приказом Министерства образования и науки ДНР от 11.11.2017 г. № 1171, Учебного плана по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура, утвержденного Ученым Советом ДонНУ от 23.08.2019 г., протокол № 7 и основной образовательной программы по направлению подготовки 49.04.02 физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденную Приказом ректора от 30.08.2019 г. №134/05.

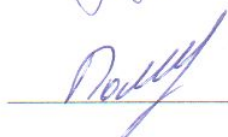
Разработчик:

кандидат педагогических наук, доцент
кафедры теории и методики физической
культуры ИФКС ДонНУ



М.Р. Батищева

кандидат наук по физическому воспитанию
и спорта, старший преподаватель кафедры
спортивных игр ИФКС ДонНУ



Ю.А. Доценко

Программа учебной дисциплины утверждена на заседании кафедры теории и методики физической культуры ИФКС ДонНУ
Протокол № 2 от «02» сентября 2019 г.

Зав.кафедрой теории и методики физической
культуры ИФКС ДонНУ



М.Р. Батищева

Программа учебной дисциплины одобрена учебно-методической комиссией
Института физической культуры и спорта ДонНУ
Протокол № 1 от «6» сентября 2019 г.

Председатель учебно-методической
комиссии ИФКС ДонНУ



В.В. Сидорова

1. Область применения и место дисциплины в учебном процессе:

Предшествующим курсом дисциплины «Физическая культура и спорт в вузах» (далее - «ФКС в вузах») является «Теория и методика физической культуры», «Теория спортивной тренировки», «Теория и методика легкой атлетики», «Теория и методика гимнастики», «Теория и методика плавания», «Теория и методика спортивных игр», «Теория и методика избранного вида спорта», «Теория и методика единоборств», «Технические устройства в ФКС» и др.

Дисциплина «ФКС в вузах» входит в ООП высшего профессионального образования подготовки магистров к вариативной части обязательных дисциплин учебного плана института.

Знания, умения и навыки, формируемые учебной дисциплиной «ФКС в вузах», необходимы при изучении дисциплины «Профессиональное мастерство», «Научно-исследовательская практика» и др.

2. Структура дисциплины

Характеристика учебной дисциплины	очная форма обучения на базе		заочная форма обучения на базе		
	ОСО	СПО (ускор.)	ОСО	СПО (ускор.)	ВПО (ускор.)
Образовательный уровень:	магистр				
Направление подготовки	49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)				
Количество содержательных модулей (тем)	7				
Дисциплина базовой / вариативной части образовательной программы	вариативная часть				
Формы контроля	зачет 1, экзамен 2 семестр				
Показатели	очная форма обучения на базе		*заочная форма обучения на базе		
	ОСО	*СПО (ускор.)	ОСО	СПО (ускор.)	ВПО (ускор.)
Количество зачетных единиц (кредитов)	6		6		
Количество часов	216		216		
Год подготовки	1,2		1,2		
Семестр	1,2,3		2,3,5, 6		
Количество часов					
- лекционных	50		10		
- практических, семинарских	86		14		
- лабораторных					
- самостоятельной работы	80		192		
в т.ч. индивидуальное задание					
Недельное количество часов, т.ч.	4,32				
аудиторных	3				

ОСО – общее среднее образование

СПО – среднее профессиональное образование

ВПО – высшее профессиональное образование

1- в соответствии с ООП (основной образовательной программой)

3. Описание дисциплины

Целью преподавания учебной дисциплины «ФКС в вузах» является овладение магистрантами системой современных теоретико-методических знаний, умений и навыков владения современными технологиями профессиональной деятельности преподавателя физического воспитания высших учебных заведений.

Основной **задачей** изучения дисциплины «ФКС в вузах» является обеспечение готовности будущих специалистов к предстоящей трудовой деятельности, получение знаний о социально-педагогическом значении физического воспитания в вузах, его содержании и особенностях преподавания дисциплины «Физическое воспитание» («Физическая культура») в высших учебных заведениях разного уровня аккредитации.

Требования к результатам освоения дисциплины: Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ГОС ВПО по данному направлению подготовки (профилю):

а) общекультурных (ОК):

- способность к абстрактному мышлению, анализу, синтезу (ОК-1);
- способность к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала (ОК-3);
- способность использовать на практике умения и навыки в организации исследовательских и проектных работ, в управлении междисциплинарной командой и коллективом (ОК-7).

б) общепрофессиональных (ОПК):

- способностью к коммуникации в устной и письменной формах для решения задач профессиональной деятельности (ОПК-1);
- способностью использовать современные средства и методы научного и практического решения актуальных проблем в каждом из видов адаптивной физической культуры (ОПК-3);
- способностью осуществлять проектирование образовательной, тренировочной, рекреационной, научно-исследовательской, организационно-управленческой и культурно-просветительской деятельности (ОПК-4);

в) профессиональных (ПК):

- способностью использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии (ПК-1);
- способностью осуществлять образовательный процесс на основе положений теории и методики физической культуры и спорта (ПК-2);
- способностью разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий (ПК-3);
- способностью применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей (ПК-5);
- способностью прогнозировать запросы и потребности участников рекреационной деятельности для обеспечения эффективного применения оздоровительных технологий (ПК-13);
- способностью разрабатывать рекреационные оздоровительные программы для лиц различного пола, возраста и физической подготовленности (ПК-14);
- способностью самостоятельно разрабатывать комплексы физических упражнений и физических методов воздействия на организм человека в процессе реабилитационных мероприятий, проверять их эффективность и вносить коррективы в их содержание (ПК-15);

способностью разрабатывать планы, программы, этапы исследования, использовать адекватные поставленным задачам методы исследования, в том числе из смежных

областей знаний, проводить научно-исследовательскую работу, интерпретировать результаты собственных исследований, выявлять их практическую значимость (ПК-18);

- способностью и готовностью аккумулировать знания в области организационной деятельности (ПК-21);

- готовностью самостоятельно разрабатывать организационно-нормативные документы и использовать их в своей деятельности (ПК-24);

- способностью определять приоритеты при решении актуальных проблем и задач организационной деятельности (ПК-25).

В результате изучения учебной дисциплины студент должен

знать:

- основы ценностных ориентаций и отношение студенческой молодежи к физической культуре;

- значимость двигательной активности и ее влияние на состояние здоровья человека; структуру и содержание деятельности кафедры физического воспитания, спортивной клуба вузов;

- принципы формирования физической культуры личности; содержание и требования программы по физическому воспитанию для студентов вузов, формы и содержание занятий.

- особенности развития двигательных качеств студенческой молодежи с учетом особенностей развития их организма, интересов, потребностей и мотивов;

- методы определения состояния здоровья и планирования физических нагрузок во время выполнения физических упражнений с учетом дифференциации;

- общие сведения об оздоровительной физической культуре и оздоровительном фитнесе, используемых на занятиях по физвоспитанию в вузах;

- разновидности всех оздоровительных программ занятий, их особенности и методы развития основных физических качеств при использовании определенной программы на занятиях по физвоспитанию в вузах;

- врачебно-педагогический контроль и средства тестирования уровня физической подготовленности занимающихся оздоровительными видами физической культуры или оздоровительного фитнеса на занятиях по физвоспитанию в вузах;

- дополнительные средства повышения эффективности оздоровительного занятия, особенности питания во время занятий физкультурно-оздоровительными технологиями;

- особенности питания занимающихся при изменении целей занятий.

- общие сведения об оздоровительной физической культуре и оздоровительном фитнесе, используемых на занятиях по физвоспитанию в вузах;

- разновидности всех оздоровительных программ занятий, их особенности и методы развития основных физических качеств при использовании определенной программы на занятиях по физвоспитанию в вузах;

- врачебно-педагогический контроль и средства тестирования уровня физической подготовленности занимающихся оздоровительными видами физической культуры или оздоровительного фитнеса на занятиях по физвоспитанию в вузах;

- дополнительные средства повышения эффективности оздоровительного занятия, особенности питания во время занятий физкультурно-оздоровительными технологиями.

- особенности питания занимающихся при изменении целей занятий;

уметь:

- организовывать учебный процесс в высшей школе с учетом специфики преподавания профессиональных дисциплин;

- использовать современные научно-обоснованные подходы к физическому воспитанию в учебно-познавательном процессе высшей школы и отдельных его структурных элементах;

использовать умения и навыки проведения лекционных, семинарских и практических занятий со студентами, изучающими профессиональные дисциплины;

проявлять основы методического мастерства, педагогической техники, коммуникативных способностей, умений и навыков индивидуального и коллективного общения будущего преподавателя со студентами;

проводить исследование уровня физической подготовленности занимающихся, анализировать состояние их здоровья, образа жизни, степени развития физических качеств и двигательной подготовленности;

составлять комплексы занятий каждым из изученных видов оздоровительных видов физической культуры на занятиях по физвоспитанию в вузах;

составлять индивидуальную программу занятий для занимающихся, на основе тестирования, и вносить коррективы в зависимости от факторов влияния внешней среды и изменения уровня физической подготовленности занимающихся;

анализировать преимущества каждого вида оздоровительных программ и использовать их преимущества для развития двигательных способностей и физических качеств студентов.

проводить исследование уровня физической подготовленности занимающихся, анализировать состояние их здоровья, образа жизни, степени развития физических качеств и двигательной подготовленности;

составлять комплексы занятий каждым из изученных видов оздоровительных видов физической культуры на занятиях по физвоспитанию в вузах;

составлять индивидуальную программу занятий для занимающихся, на основе тестирования, и вносить коррективы в зависимости от факторов влияния внешней среды и изменения уровня физической подготовленности занимающихся;

анализировать преимущества каждого вида оздоровительных программ и использовать их преимущества для развития двигательных способностей и физических качеств студентов.

владеть:

методологией составления нормативных документов регламентирующих деятельность кафедр физического воспитания и спорта вузов;

системой практических умений и методических навыков, обеспечивающих возможности анализа состояния и тенденций развития программы занятий физической культурой на занятиях по физическому воспитанию в вузах.

системой практических умений и методических навыков, обеспечивающих возможности анализа состояния и тенденций развития программы занятий физической культурой на занятиях по физвоспитанию в вузах.

4. Содержание дисциплины и формы организации учебного процесса

Порядковый номер и тема	Краткое содержание темы
Содержательный модуль 1	
Тема 1	Социально-педагогические основы физического воспитания в высших учебных заведениях
Тема 2	Теоретические и методические основы физического воспитания студентов
Содержательный модуль 2	
Тема 3	Содержание действующей программы по физическому воспитанию студентов
Тема 4	Организация и содержание деятельности кафедры физического воспитания и спортивного клуба вузов

Тема 5	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
Тема 6	Методика развития двигательных качеств студенческой молодежи
Содержательный модуль 3	
Тема 7	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (ППФП)
Тема 8	Психофизическая готовность студентов высших учебных заведений (ППФГ)
Тема 9	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений в условиях ВПО
Содержательный модуль 4	
Тема 10	Общие сведения о физкультурно-оздоровительных программах, применяемых на занятиях по физвоспитанию в вузах
Тема 11	Разновидности оздоровительных фитнес-программ на занятиях по физвоспитанию в вузах
Тема 12	Снаряды и тренажеры в физкультурно-оздоровительных занятиях
Тема 13	Виды спорта, применяемые в оздоровительных фитнес-программах для развития различных физических качеств: силы, гибкости, выносливости и др.
Содержательный модуль 5	
Тема 14	Врачебно-педагогический контроль в процессе занятий оздоровительным фитнесом
Тема 15	Тестирование уровня физической подготовленности студентов в процессе занятий оздоровительным фитнесом и индивидуализация тренировочного процесса
Содержательный модуль 6	
Тема 16	Оздоровительные фитнес-программы, основанные на видах двигательной активности аэробной направленности
Тема 17	Оздоровительные виды гимнастики и танцевальная аэробика (занятия под музыку)
Тема 18	Оздоровительные фитнес-программы, основанные на видах двигательной активности силовой направленности
Тема 19	Восточные оздоровительные гимнастики в фитнес-программах: йога, цигун, тайцзыцюань и др.
Содержательный модуль 7	
Тема 20	Занятия в воде: оздоровительное плавание
Тема 21	Занятия в воде: аквааэробика
Тема 22	Дополнительные факторы, влияющие на эффективность занятий физвоспитанием в вузах

Тематический план изучения дисциплины

Названия содержательных модулей и тем	Количество часов								
	очная форма					заочная форма			
	всего	в т. ч.				всего	в т. ч.		
		л	п	СРС			л	п	СРС
1 семестр									
Содержательный модуль 1									
Т 1. Социально-педагогическое значение ФВ в высших учебных заведениях	12	2	4	6		8		8	
Т 2. Теоретические и методические основы физического воспитания студентов	12	2	4	6		10	1	1	8
ИТОГО в модуле 1	24	4	8	12		18	1	1	16
Содержательный модуль 2									
Т 3. Содержание действующей программы по физическому воспитанию студентов	12	2	4	6		10			10
Т 4. Организация и содержание деятельности кафедры физического воспитания и спортивного клуба вузов	12	2	4	6		10	1	1	8
Т 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	12	2	4	6		8			8
Т 6. Методика развития двигательных качеств студенческой молодежи	12	2	4	6		8			8
ИТОГО в модуле 2	48	8	16	24		36	1	1	34
Содержательный модуль 3									
Т 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (ППФП)	12	2	4	6		20			20
Т 8. Психофизическая готовность студентов высших учебных заведений (ППФГ)	12	2	4	6		24	2	2	20
Т 9. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений в условиях ВПО	12	2	4	6		10			10
ИТОГО в модуле 3	36	6	12	18		54	2	2	50

ИТОГО в 1 семестре	108	18	36	54		54	2	2	50
2 семестр									
Содержательный модуль 5									
Т 10. Общие сведения о физкультурно-оздоровительных программах, применяемых на занятиях по физвоспитанию в вузах	8	2	4	2		8			8
Т 11. Разновидности оздоровительных фитнес-программ на занятиях по физвоспитанию в вузах	5	2	2	1		5	2	2	1
Т 12. Снаряды и тренажеры в физкультурно-оздоровительных занятиях	5	2	2	1		5		1	4
Т 13. Виды спорта, применяемые в оздоровительных фитнес-программах для развития различных физических качеств: силы, гибкости, выносливости и др.	8	2	4	2		8		1	7
ИТОГО в модуле 5	26	8	12	6		26	2	4	20
Содержательный модуль 6									
Т 14. Врачебно-педагогический контроль в процессе занятий оздоровительным фитнесом	12	4	4	4		12	2	2	8
Т 15. Тестирование уровня физической подготовленности студентов в процессе занятий оздоровительным фитнесом и индивидуализация тренировочного процесса	16	6	6	4		16		2	14
ИТОГО в модуле 6	28	10	10	8		28	2	4	22
ИТОГО во 2 семестре	54	18	22	14		54	4	8	44
3 семестр									
Содержательный модуль 7									
Т 16 Оздоровительные фитнес-программы, основанные на видах двигательной активности аэробной направленности	7	2	4	1		7	1	1	5
Т 17. Оздоровительные виды гимнастики и танцевальная аэробика (занятия под музыку)	7	2	4	1		7			7
Т 18. Оздоровительные фитнес-программы, основанные на видах	8	2	4	2		8	1	1	6

двигательной активности силовой направленности								
Т 19. Восточные оздоровительные гимнастики в оздоровительных фитнес-программах: йога, цигун, тайцзыцюань и др.	8	2	4	2	8			8
ИТОГО в модуле 7	30	8	16	6	30	2	2	26
Содержательный модуль 8								
Т 20. Занятия в воде: оздоровительное плавание	6	1	4	1	6			6
Т 21. Занятия в воде: аквааэробика	6	1	4	1	6			6
Т 22. Дополнительные факторы, влияющие на эффективность занятий физвоспитанием в вузах	12	4	4	4	12			12
ИТОГО в модуле 8	24	6	12	6	24			24
ИТОГО в 3 семестре	54	14	28	12	54	2	2	50
ВСЕГО часов	216	50	86	80	216	10	14	192

5. Методические рекомендации для проведения лекционных, практических и семинарских занятий

ТЕМЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ

номер	Краткое содержание темы	К-во часов	
		очная	заочная
1	Социально-педагогическое значение ФВ в высших учебных заведениях	2	
2	Теоретические и методические основы физического воспитания студентов	2	1
3	Содержание действующей программы по физическому воспитанию студентов	2	
4	Организация и содержание деятельности кафедры физического воспитания и спортивного клуба вузов	2	1
5	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	
6	Методика развития двигательных качеств студенческой молодежи	2	
7	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (ППФП)	2	
8	Психофизическая готовность студентов высших учебных заведений	2	2
9	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений в условиях ВПО	2	
10	Общие сведения о физкультурно-оздоровительных программах, применяемых на занятиях по физвоспитанию в вузах	2	
11	Разновидности оздоровительных фитнес-программ	2	2

	на занятиях по физвоспитанию в вузах.		
12	Снаряды и тренажеры в физкультурно-оздоровительных занятиях	2	
13	Виды спорта, применяемые в оздоровительных фитнес-программах для развития различных физических качеств: силы, гибкости, выносливости и др.	2	
14	Врачебно-педагогический контроль в процессе занятий оздоровительным фитнесом	4	2
15	Тестирование уровня физической подготовленности студентов в процессе занятий оздоровительным фитнесом и индивидуализация тренировочного процесса	6	
16	Оздоровительные фитнес-программы, основанные на видах двигательной активности аэробной направленности	2	1
17	Оздоровительные виды гимнастики и танцевальная аэробика (занятия под музыку)	2	
18	Восточные оздоровительные гимнастики в оздоровительных фитнес-программах: йога, цигун, тайцзыцюань и др.	2	
19	Оздоровительные фитнес-программы, основанные на видах двигательной активности силовой направленности	2	1
20	Занятия в воде: оздоровительное плавание	1	
21	Занятия в воде: аквааэробика	1	
22	Дополнительные факторы, влияющие на эффективность занятий физвоспитанием в вузах	4	
	Всего	50	10

ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

номер	Краткое содержание темы	К-во часов	
		очная	заочная
1	Социально-педагогическое значение ФВ в высших учебных заведениях	4	
2	Теоретические и методические основы физического воспитания студентов	4	1
3	Содержание действующей программы по физическому воспитанию студентов	4	
4	Организация и содержание деятельности кафедры физического воспитания и спортивного клуба вузов	4	1
5	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	4	
6	Методика развития двигательных качеств студенческой молодежи	4	
7	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (ППФП)	4	
8	Психофизическая готовность студентов высших учебных заведений	4	2

9	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений в условиях ВПО	4	
10	Общие сведения об оздоровительном фитнесе. Основная терминология дисциплины. Основопологающие принципы здоровья. Понятие «культура здоровья». Классификация, структура и содержание оздоровительных фитнес-программ. Методы развития физических качеств.	4	
11	Разновидности оздоровительных фитнес-программ на занятиях по физвоспитанию в вузах: памп; байкинг, спиннинг, сайклинг (Cycle), спен-вело; легзлифтинг; боди-скалптинг, боди-степ, степ и скалптинг, рабербенд; шейпинг, атлетическая гимнастика, калланетика, Super strong; фитбол-тренировки (Fitboll); тераробика; пилатес (Pilates); аэро-бокс, ки-бо, тай-бо, Impact, Fitbox; Core-training; Barbell Workout; слайд-аэробика (Slide); аквааэробика; йога-аэробика; флэкс (Flex) и др.	2	2
12	Тренажеры, их особенности, типы и разновидности. Лыжные, гребные тренажеры; разновидности велотренажеров; тренажеры для скольжения; «лестничные» тренажеры; «Кроссробикс»; беговые дорожки; силовые тренажеры и др. Снаряды и оборудование на занятиях по физвоспитанию в вузах: диск «Здоровье»; мини-батуты; эспандеры; роллеры; гимнастические предметы; массажеры; джейфул и др.	2	1
13	Виды спорта, применяемые в оздоровительных занятиях в качестве аэробного тренинга: плавание, ходьба, бег, велоспорт, бадминтон, прыжки через скакалку, прыжки на батуте, катание на роликах, спортивные игры, танцы, зимние виды спорта и др. Виды спорта, применяемые в оздоровительных занятиях в качестве силового тренинга: бокс, единоборства, тяжелая атлетика и др.	2	1
14	Врачебно-педагогический контроль в оздоровительных фитнес-занятиях по физвоспитанию в вузах: цель, задачи, основные формы и роль для правильного построения программы занятий.	4	2
15	Приблизительный набор тестов, для характеристики состояния здоровья и оценки уровня физической подготовленности занимающихся: артериального давления, частоты сердечных сокращений, веса тела. Ортостатическая проба, проба Мартине, пробы по Квергу, по Руфье-Диксону, оценка соматического здоровья, Гарвардский степ-тест, оценка кровоснабжения по формуле Старра и др. Методики личностно-ориентированного обучения и индивидуализация занятий. Разработка индивидуальных программ занятий.	6	2
16	Оздоровительная ходьба. Метод дозированных	2	1

	восхождений (терренкур). Скандинавская ходьба. Оздоровительный бег. Другие виды аэробных фитнес-занятий: катание на роликовых коньках, фигурное катание на роликах, хоккей на квадах, сайклинг, оздоровительные фитнес-программы на кардиотренажерах: Ранджер Фартлек, Пирамида, беговая дорожка, степпер. Двигательная активность и проблемы избыточности организма человека. Влияние аэробных занятий на организм занимающихся.		
17	Степ-аэробика. Роуп-скиппинг. Танцевальная аэробика, бокс-аэробика, кара-Т-аэробика, йога-аэробика, ритмичная гимнастика, пилатес, стретчинг и др.	2	
18	Атлетизм. Гиревой фитнес. Периоды и этапы занятий. Калланетика. Шейпинг. Периоды и этапы занятий. Основные параметры работы в микроцикле. Диапазон оптимальных нагрузок.	2	1
19	Восточные оздоровительные гимнастики в оздоровительных фитнес-программах: йога, цигун, тайцзыцюань и др.	2	
20	Занятия в воде: оздоровительное плавание. Методика занятий плаванием для людей с низкой двигательной активностью и нарушениями функций кардиореспираторной системы. Дистанционное плавание.	4	
21	Средства аквааэробики. Характеристика компонентов. Типологическая характеристика новых форм двигательной активности в условиях водной среды. «Силовой» вариант аквааэробики. Структура и содержание занятий. Оздоровительное плавание.	4	
22	Питание в системе оздоровительных занятий.	2	
23	Водные процедуры и ароматерапия в оздоровительных занятиях. Биоритмология как способ индивидуализации занятий физическим воспитанием.	2	
	Всего	86	14

6. Методические рекомендации к организации самостоятельной работы студентов

Виды самостоятельной работы студентов: выполнение домашних заданий, проработка лекционного материала, составление опорных конспектов, выполнение заданий для СРС, подготовка к лекционным занятиям, подготовка к модульному контролю, выполнение творческих заданий, подготовка к аттестации.

Номер	Название	К-во часов	
		очная	заочная
	ТЕМА 1		
1	Социально-педагогическое значение ФВ в высших учебных заведениях	2	8

	ТЕМА 2		
1	Теоретические и методические основы физического воспитания студентов	2	8
	ТЕМА 3		
1	Содержание действующей программы по физическому воспитанию студентов	2	10
	ТЕМА 4		
1	Организация и содержание деятельности кафедры физического воспитания и спортивного клуба вузов	2	4
2	Творческое задание: Разработка типового положения спортивного клуба кафедры физического воспитания вуза	1	4
	ТЕМА 5		
1	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	8
	ТЕМА 6		
1	Методика развития двигательных качеств студенческой молодежи	1	4
2	Творческое задание: разработка комплексов для развития физических качеств студенческой молодежи	2	4
	ТЕМА 7		
1	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (ППФП)	2	10
2	Творческое задание: составление профиограммы специалиста народного хозяйства		10
	ТЕМА 8		
1	Психофизическая готовность студентов высших учебных заведений	2	10
2	Творческое задание: составление комплекса производственной физической культуры с учетом профиограммы специалиста народного хозяйства	1	10
	ТЕМА 9		
1	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений в условиях ВПО	2	10
	ТЕМА 10		
1	Общие сведения об оздоровительном фитнесе. Основная терминология дисциплины. Основополагающие принципы здоровья. Понятие «культура здоровья». Классификация, структура и содержание оздоровительных фитнес-программ. Методы развития физических качеств.	2	8
	ТЕМА 11		
1	Разновидности оздоровительных фитнес-программ на занятиях по физвоспитанию в вузах: памп; байкинг, спиннинг, сайклинг (Cycle), спен-вело; легзлифтинг; боди-скалптинг, боди-степ, степ и скалптинг, рабербенд; шейпинг, атлетическая гимнастика, калланетика, Super strong; фитбол-тренировки (Fitboll); терапия; пилатес (Pilates); аэро-бокс, ки-бо, тай-бо, Impact, Fitbox; Core-training; Barbell Workout; слайд-аэробика (Slide); аквааэробика; йога-аэробика; флэкс (Flex) и др.	1	1

	ТЕМА 12		
1	Тренажеры, их особенности, типы и разновидности. Лыжные, гребные тренажеры; разновидности велотренажеров; тренажеры для скольжения; «лестничные» тренажеры; «Кроссробикс»; беговые дорожки; силовые тренажеры и др. Снаряды и оборудование на занятиях по физвоспитанию в вузах: диск «Здоровье»; мини-батуты; эспандеры; роллеры; гимнастические предметы; массажеры; джейфул и др.	1	4
	ТЕМА 13		
1	Виды спорта, применяемые в оздоровительных занятиях в качестве аэробного тренинга: плавание, ходьба, бег, велоспорт, бадминтон, прыжки через скакалку, прыжки на батуте, катание на роликах, спортивные игры, танцы, зимние виды спорта и др.		3
2	Виды спорта, применяемые в оздоровительных занятиях в качестве силового тренинга: бокс, единоборства, тяжелая атлетика и др.		2
3	Самостоятельная работа 1: ситуационные задания по темам 10-13	2	2
	ТЕМА 14		
1	Врачебно-педагогический контроль в оздоровительных фитнес-занятиях по физвоспитанию в вузах: цель, задачи, основные формы и роль для правильного построения программы занятий.	2	6
	ТЕМА 15		
1	Приблизительный набор тестов, для характеристики состояния здоровья и оценки уровня физической подготовленности занимающихся: артериального давления, частоты сердечных сокращений, веса тела. Ортостатическая проба, проба Мартине, пробы по Квергу, по Руфье-Диксону, оценка соматического здоровья, Гарвардский степ-тест, оценка кровоснабжения по формуле Старра и др. Методики личностно-ориентированного обучения и индивидуализация занятий. Разработка индивидуальных программ занятий.	2	8
2	Творческое задание: провести полное тестирование уровня функциональной и физической подготовленности испытуемого по самостоятельно подготовленной программе	4	8
	ТЕМА 16		
1	Оздоровительная ходьба. Метод дозированных восхождений (терренкур). Скандинавская ходьба. Оздоровительный бег. Другие виды аэробных фитнес-занятий: катание на роликовых коньках, фигурное катание на роликах, хоккей на квадах, сайклинг, оздоровительные фитнес-программы на кардиотренажерах: Ранджер Фартлек, Пирамида, беговая дорожка, степпер. Двигательная активность и проблемы избыточности организма человека. Влияние	6	12

	аэробных занятий на организм занимающихся.		
	ТЕМА 17		
1	Степ-аэробика. Роуп-скиппинг. Танцевальная аэробика, бокс-аэробика, кара-Т-аэробика, йога-аэробика, ритмичная гимнастика, пилатес, стретчинг и др.	1	4
2	Самостоятельная работа 2: ситуационные задания по темам 16-17	2	2
	ТЕМА 18		
1	Атлетизм. Гиревой фитнес. Периоды и этапы занятий. Основные параметры работы в микроцикле. Диапазон оптимальных нагрузок.		2
2	Калланетика. Шейпинг. Периоды и этапы занятий. Основные параметры работы в микроцикле. Диапазон оптимальных нагрузок.		2
3	Самостоятельная работа 4: ситуационные задания по теме 18	2	2
	ТЕМА 19		
3	Восточные оздоровительные гимнастики в оздоровительных фитнес-программах: йога, цигун, тайцзыцюань и др.		6
4	Самостоятельная работа 3: ситуационные задания по теме 19	2	2
	ТЕМА 20		
1	Занятия в воде: оздоровительное плавание. Методика занятий плаванием для людей с низкой двигательной активностью и нарушениями функций кардиореспираторной системы. Дистанционное плавание.	1	6
	ТЕМА 21		
1	Средства аквааэробики. Характеристика компонентов. Типологическая характеристика новых форм двигательной активности в условиях водной среды. «Силовой» вариант аквааэробики. Структура и содержание занятий. Оздоровительное плавание.	1	6
	ТЕМА 22		
1	Питание в системе оздоровительных занятий.	1	2
2	Водные процедуры и ароматерапия в оздоровительных занятиях. Биоритмология как способ индивидуализации занятий физическим воспитанием.	1	2
3	Творческое задание: подготовить программу питания для похудения на основании проведенного предварительного опроса и оценки состояния здоровья и физической подготовленности		6
4	Самостоятельная работа 5: ситуационные задания по теме 22	2	2
	ИТОГО за период обучения	80	192

ОБРАЗЕЦ ТВОРЧЕСКОГО ЗАДАНИЯ
1 семестр

Разработать профессиограмму выбранной профессии по следующей схеме.

При разработке профессиограммы студент выполняет следующие действия:

- изучает научно-методическую литературу, государственный образовательный стандарт данной профессии или специальности;
- описывает характер деятельности данной профессии или специальности в каждом разделе профессиограммы.

Компоненты профессиограммы	Содержание компонентов профессиограммы
1. Доминирующий вид деятельности	
1.1. Доминирующие виды деятельности	<p>Необходимо охарактеризовать специфику трудовой деятельности описываемой специальности, с указанием основных рабочих процессов.</p> <p>В процессе характеристики трудовой деятельности описываемой специальности, необходимо ознакомиться с должностной инструкцией и требованиями ТБ и ОТ.</p> <p>Например: указать те основные рабочие процессы, и стереотипные рабочие движения, которые характерны рассматриваемой профессии</p>
2. Содержание деятельности	
2.1 Тяжесть труда	<p>Тяжесть труда - это характеристика трудового процесса, отражающая в основном нагрузку на опорно-двигательный аппарат и функциональные системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную и др.), которые обеспечивают его деятельность.</p> <p>Например, 1 класс - оптимальные условия труда - такие условия труда, при которых сохраняется не только здоровье работающих, но и создаются предпосылки для поддержания высокого уровня работоспособности.</p> <p>2 класс - допустимые условия труда - характеризуются такими уровнями факторов среды и трудового процесса, которые не превышают установленных гигиенических нормативов для рабочих мест, а возможные функциональные изменения исчезают за время регламентированного отдыха или к началу следующей смены и не должны оказывать неблагоприятного воздействия в ближайшем и отдаленном периоде на состояние здоровья работающих и их потомство.</p> <p>1 и 2 классы условий труда безопасны для работающих.</p> <p>3 класс - вредные условия труда, в которых вредные производственные факторы превышают гигиенические нормативы и неблагоприятно воздействуют на организм работающего и (или) его потомства.</p>
2.2. Напряженность труда	<p>Напряженность труда - это характеристика трудового процесса, отражающая нагрузку преимущественно на центральную нервную систему, органы чувств, эмоциональную сферу работника и степень ее выраженности.</p> <p>Показатели, характеризующие напряженность труда: интеллектуальные, сенсорные, эмоциональные нагрузки, степень монотонности нагрузок, режим работы, длительность и интенсивность интеллектуальной нагрузки (по специальным шкалам)</p> <p>Напряженность труда делится на классы:</p>

	<p>1-й класс - оптимальный - напряженность труда легкой степени.</p> <p>Критерии оптимального труда: отсутствует необходимость принятия решения, односменная работа (без ночной смены), работа по индивидуальному плану, степень риска для собственной жизни исключена, фактическая продолжительность рабочего дня 6-7 часов, степень ответственности за безопасность других лиц - исключена и др.</p> <p>2-й класс - допустимый - напряженность труда средней степени.</p> <p>К категории этих работ (связанных с умеренным нервно-психическим напряжением) относятся такие, которые связаны с выполнением заданий средней сложности, ответственностью только за определенные производственные операции, свойственные этой профессии</p> <p>3-й класс - вредный - напряженный труд.</p> <p>К категории этих работ (связанных со значительным нервно-психическим напряжением) относятся такие, которые требуют большого объема производственной деятельности, длительного напряжения внимания, быстрой ориентировки и переработки большого потока информации.</p>
2.3. Вид труда	<p>Существуют различные виды труда, все их многообразие классифицируют по следующим критериям: по содержанию труда, по характеру труда, по результатам труда, по методам привлечения людей к труду.</p> <p>В зависимости от содержания труда различают следующие его виды:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) умственный и физический труд; 2) простой и сложный труд. <p>Простой труд - это труд работника, не имеющего профессиональной подготовки и квалификации.</p> <p>Сложный труд - это труд квалифицированного работника, обладающего определенной профессией;</p> <ol style="list-style-type: none"> 3) функциональный и профессиональный труд. 4) репродуктивный и творческий труд.
2.3. Рабочая поза	<p>Определение преобладающих движений – корпуса, ног, рук, обострения работы органов зрения и слуха и т.д.</p> <p>Например, рабочие позы могут быть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – стоя – переменная – сидя
<p><u>3. Профессионально важные качества работника – определяется согласно их личностных способностей и качеств, а также по медицинским показаниям и противопоказаниям</u></p>	
3.1. Способности	<p>Необходимо охарактеризовать способности человека, занимающегося определенным видом деятельности с учетом его способности переносить физическое напряжение, его адаптации к сложным условиям труда, внимание, быстроту реакции и др. качества.</p> <p>Например у водителей имеется: способность переносить значительное физическое напряжение; хорошее зрительное</p>

		восприятие цвета (способность четко различать все оттенки цветов), формы, размера; хорошо развитый глазомер (умение быстро и точно определить расстояние от машины до объекта); острота зрения; адаптационные способности организма; способность одновременно следить сразу за несколькими объектами, светофорами, участниками движения, знаками; высокое развитие зрительной образной памяти; простая реакция (быстрое ответное действие на заранее известный раздражитель); чувство времени.
3.2. Личностные качества		<p>Необходимо отметить личностные качества человека, необходимые для качественного выполнения профессиональных обязанностей. Это могут быть черты характера или анатомо-физиологические характеристики человека.</p> <p>Например водителю необходимо иметь: особые зрительные и слуховые ощущения; ощущение равновесия, ускорений, вибраций; произвольно-управляемое восприятие; оперативные качества такие как: память, наглядно-действенное и практическое мышления; реакция на раздражение и реакция выбора; эмоциональное состояние водителя, например, стрессоустойчивость, фрустрация, воля, воля и способности человека.</p>
3.3. Медицинские противопоказания;		<p>Необходимо отметить существующие медицинские показания и противопоказания к выполнению обязанностей по исследуемой профессии, если таковые существуют.</p> <p>Например, противопоказаниями к выполнению обязанностей водителя (шофера) могут быть: дальтонизм (неразличение красного и зеленого цветов); слабый вестибулярный аппарат (такого человека легко «укачивает»), быть невнимательным, рассеянным, иметь снижение остроты зрения и слуха, эмоциональная неустойчивость, заболевания опорно-двигательной системы, злоупотреблять спиртными напитками (наркотическими средствами, т.п.); иметь хронические заболевания желудочно-кишечного тракта (для водителей-«дальнобойщиков»), нервно-психические заболевания (эпилепсия и др.) и т.д.</p>
4. <u>Занимаемый сегмент на рынке труда</u> – характеризуется областью применения профессиональных знаний и умений		
4.1	Области применения профессиональных знаний	Необходимо из «Классификатора профессий» выписать все существующие области применения профессиональных умений и навыков. Например для водителей: предприятия и в компании, где требуются пассажирские или грузовые перевозки; сфера обслуживания, и т.д.
4.2	Родственные профессии	Необходимо из «Классификатора профессий» выписать все родственные профессии. Например, для водителя: водитель автомобиля, трамвая, троллейбуса, транспортно-уборочной машины, аэросаней, вездехода, дрезины, мототранспортных средств, погрузчика, электро- и автотележки.

ОБРАЗЕЦ ТВОРЧЕСКОГО ЗАДАНИЯ

(2 семестр)

Необходимо провести полное тестирование уровня физического развития и функциональной подготовленности испытуемого по самостоятельно подготовленной программе (с учетом оценки роста-весовых, антропометрических данных, типа

телосложения, состояния и формы позвоночника, уровня развития способностей и физических качеств испытуемого). Смотреть:

Методические рекомендации к составлению индивидуальной программы фитнес-занятий (для студентов всех специальностей физкультурных вузов) / сост. М.Р. Батищева; ДГИЗФВиС. – Донецк, 2010. – 69 с.

ОБРАЗЕЦ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

(2 семестр)

Необходимо дать развернутые, обоснованные ответы на приведенные ниже ситуационные задания.

1. Нужно ли подтянутой хорошо сложенной девушке 17 лет, которая не имеет проблем со здоровьем регулярно следить за уровнем холестерина?
2. Полезно ли для снижения веса посещение 2-3 групповых занятий по аэробике подряд в один день?
3. Как выбрать программу из тех, что введены в память (компьютер) тренажера?
4. Подходят ли занятия на велотренажере для разминки коленных суставов и вообще ног перед становой тягой, приседом (имеется в виду тренировка в атлетизме или силовая тренировка)?
5. Правда ли, что так часто рекламируемые сейчас электромиостимуляторы для похудения, могут заменить любые тренировки? Обоснуйте свой ответ.

7. Контрольные вопросы к промежуточной аттестации

1. Теоретическая и практическая подготовка студентов вузов в рамках изучения дисциплины «Физическая культура» или «Физическое воспитание».
2. Методологические условия и основные аспекты физического воспитания студентов вузов.
3. Теоретические и методические основы физического воспитания студентов вузов.
4. Формы построения занятий физическим воспитанием студентов в вузах.
5. Основные направления деятельности кафедры физического воспитания в вузе.
6. Направления деятельности спортивного клуба и спортивно-оздоровительного центра вуза.
7. Специфика деятельности преподавателя физического воспитания в вузе.
8. Общая характеристика принципов, регламентирующих формирование процесса физического воспитания студентов вузов.
9. Основы методики развития физических качеств в процессе физического воспитания студентов в высших учебных заведениях.
10. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий студентов в высших учебных заведениях.
11. Формы и содержание самостоятельных занятий студентов в высших учебных заведениях.
12. Средства, используемые в процессе физического воспитания студентов в высших учебных заведениях.
13. Формы и содержание занятий физической культурой студентов в высших учебных заведениях.
14. Цели и задачи физической культуры в системе организации профессиональной деятельности специалистов народного хозяйства.
15. Методические особенности занятий физической культурой специалистов различных профессий.
16. Требования к физической подготовленности специалистов в различных сферах деятельности и тенденции их изменения.

17. «Спортизация» физического воспитания в вузах. Спортивно-ориентированное физической воспитание в системе ВПО.
18. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений в физическом воспитании студентов в высших учебных заведениях.
19. Влияние занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений на уровень физического развития, функциональную подготовленность и степень совершенствования психических качеств студенческой молодежи, обучающейся в высшем учебном заведении.
20. Планирование учебно-тренировочного процесса в избранном виде спорта в условиях обучения в высшем учебном заведении.
21. Виды и методы контроля эффективности учебно-тренировочных занятий студентов в высших учебных заведениях.
22. Система студенческих спортивных соревнований и календарь студенческих внутривузовских и вневузовских соревнований.
23. Профессионально-прикладная физическая культура, ее общая характеристика.
24. Воздействие физической культуры на формирование общекультурных компетенций студенческой молодежи.
25. Объективные и субъективные факторы обучения и их роль в формировании физической культуры личности.
26. Структура и содержание базовой программы по физическому воспитанию.
27. Особенности методики занятий физическими упражнениями в специальных медицинских отделениях вузов.
28. Особенности методики занятий физическими упражнениями в отделениях общей физической подготовки вузов.
29. Особенности методики занятий физическими упражнениями в отделениях спортивной специализации вузов.
30. Система оценки и контроля уровня знаний, умений и навыков студентов по дисциплине «Физическое воспитание» или «Физическая культура».
31. Раскрыть понятие «психофизическая готовность» в рамках профессионально-прикладной физической подготовки.
32. Теоретико-методологические обоснования проблем профессионального образования студентов и пути их решения
33. Профессиональная психофизическая подготовка, как средство адаптации к студентов к предстоящей профессиональной деятельности.
34. Классификация профессий и основные методические особенности прикладной физической подготовки будущих специалистов.
35. Основные требования к психофизической подготовленности студентов, предъявляемых классификатором профессий
36. Особенности организации процесса профессионально-прикладной физической подготовки в условиях специфики трудовой деятельности.
37. Прикладные психические качества и свойства личности в системе психофизической подготовки студентов.
38. Основные факторы, определяющие компоненты профессиональной психофизической готовности (ППФГ).
39. Методика подбора средств профессиональной психофизической подготовки студентов.
40. Общие сведения об оздоровительном фитнесе как одном из методов занятий физическим воспитанием в вузах.
41. Основополагающие принципы здоровья человека.
42. Понятие «культура здоровья» человека. «Культура здоровья» в физическом воспитании студентов.
43. Аэробные упражнения низкой средней и высокой интенсивности.

44. Общие определения понятий: тренировка, общий фитнес («положительное здоровье»); здоровый образ жизни (ЗОЖ); физический фитнес (физическое состояние или физическая подготовленность); работоспособность (двигательная активность, физическая работоспособность); факторы, влияющие на общий фитнес; основные цели поддержания здоровья и поддержания работоспособности.

45. Ожирение. Степени и типы ожирения. Классификация ожирения по индексу массы тела.

46. Обмен веществ в организме занимающихся. Основные уровни: базовый, обмен веществ на отдыхе и обмен веществ при тренировке.

47. Методы развития физических качеств в оздоровительной тренировке: изометрический, изотонический, «круговой тренировки», плиометрический, анаэробный, аэробный.

48. Медицинское обследование лиц, занимающихся физической культурой и спортом. Основные задачи и виды обследований. врачебное заключение.

49. Сведения о физическом развитии испытуемого. Индексы физического развития. Оценка роста-весового коэффициента.

50. Характеристика типа телосложения испытуемого. Основные типы телосложения.

51. Оценка состояния и формы позвоночника занимающихся.

52. Антрометрические показатели испытуемого и их важность для оценки физического развития.

53. Способы оценки состояния нервной системы и координации движений занимающихся: проба Ромберга, тест Яроцкого, пальцево-носовая проба, проба Ашнера и др.

54. Исследование сердечно-сосудистой и дыхательной систем испытуемого в состоянии покоя: частота дыхания, давление крови в артериях (АД), жизненная емкость легких, проба Штанге, проба Генчи, пульс.

55. Функциональные пробы в диагностике физической работоспособности и тренированности. Контрольные упражнения и функциональные пробы для студентов.

56. Ортостатическая проба (по В.Загредскому и Э.Сулимо-Самуйло). Клиноостатическая проба. Коэффициент восстановления пульса (КВП). Индекс Руфье.

57. Комбинированная проба Летунова и оценка ее результатов (типы реакции).

58. Функциональная диагностика для определения физических способностей: Гарвардский степ – тест, тест PWC₁₇₀

59. Определение показателей уровня развития силовых возможностей: тест «жим в положении сидя», тест «жим лежа» и др.

60. Определение показателей уровня развития гибкости: тест «дотягивание до предмета в положении сидя», «растягивание позвоночника назад». Нормативы тестов.

61. Определение показателей уровня развития силы и выносливости мышц туловища: тест «частичное сгибание вверх» и др. Нормативы тестов.

62. Тренажеры, их особенности, типы и разновидности. Лыжные, гребные тренажеры; разновидности велотренажеров; тренажеры для скольжения; «лестничные» тренажеры; «Кроссробикс»; беговые дорожки; силовые тренажеры и др.

63. Снаряды и оборудование на занятиях по физвоспитанию в вузах: диск «Здоровье»; мини-батуты; эспандеры; роллеры; гимнастические предметы; массажеры; джейфул и др.

64. Нетрадиционные технологии в физкультурно-оздоровительных занятиях в вузе: памп, футбол-тренировка, пилатес, кенгуру-аэробика, роуп-скиппинг и др.

65. Виды спорта, применяемые в оздоровительных занятиях в качестве аэробного тренинга: плавание, ходьба, бег, велоспорт, бадминтон, прыжки через скакалку, прыжки на батуте, катание на роликах, спортивные игры, танцы, зимние виды спорта и др. Особенности методики занятий со студентами.

66. Виды спорта, применяемые в оздоровительных занятиях в качестве силового тренинга: бокс, единоборства, тяжелая атлетика и др. Особенности методики занятий со студентами.

67. Аэробные виды оздоровительной тренировки. Оздоровительный бег. Влияние бега на обмен веществ и энергии. Дозировка физической нагрузки. Программы занятий оздоровительным бегом: Программы занятий Кеннета Купера (1970); Программы занятий, разработанные Всесоюзным научно-исследовательским институтом физической культуры (1970); Программа занятий Н.М. Амосова (1972); Программа занятий А. Астранда и К. Родала (1970); Программа занятий А. Волленберга (1983).

68. Оздоровительная ходьба. Занятия с малоподвижными людьми, имеющими отклонения в состоянии сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Скандинавская ходьба.

69. Различные виды аэробных фитнес-занятий: катание на роликовых коньках, фигурное катание на роликах, хоккей на квадах, сайклинг, оздоровительные фитнес-программы на кардиотренажерах: Ранджер Фартлек, Пирамида, беговая дорожка, степпер. Особенности занятий.

70. Аквааэробика: средства, характеристика компонентов. Типологическая характеристика новых форм двигательной активности в условиях водной среды. «Силовой» вариант аквааэробики. Структура и содержание занятий. Снаряжение.

71. Занятия в воде: оздоровительное плавание. Методика занятий плаванием для людей с низкой двигательной активностью и нарушениями функций кардиореспираторной системы. Дистанционное плавание.

72. Восточные оздоровительные гимнастики в оздоровительных фитнес-программах: йога, цигун, тайцзыцюань и др.

73. Оздоровительная аэробика. Занятия под музыку. Классификация по содержанию программ. Термины основных шагов и их разновидностей, используемые в аэробике. Режим занятий и регулирование нагрузки.

74. Ритмическая гимнастика.

75. Степ-аэробика.

76. Фитбол-тренировка.

77. Силовые виды нагрузки. Атлетическая гимнастика. Биологические механизмы развития силы. Терминологию. Основные принципы тренировки в атлетизме. Круговая тренировка в атлетизме. Атлетизм и аэробика.

78. Гиревой фитнес.

79. Калланетика.

80. Шейпинг.

81. Развитие гибкости. Стретчинг. Система специальных упражнений на растягивание, основанная, отчасти на методах славянской народной медицины.

82. Йога.

83. Дыхательная гимнастика: гимнастика К. Бутейко с его методом ВЛГД, «гимнастика вдоха» А.Н. Стрельникова, «респираторная гимнастика» Э. Стрельцовой. Оздоровительная гимнастика Толкачева. «Гимнастика выжиманием». Дыхательная гимнастика «Ицзиньцин».

84. Водные процедуры и ароматерапия в оздоровительных занятиях физической культурой.

85. Питание в системе оздоровительных занятий физической культурой.

86. Биоритмология как способ индивидуализации занятий физическим воспитанием.

8. Образец модульного контроля

1 семестр

**ГОУ ВПО «ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Направление подготовки:	49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).
Профиль подготовки:	Система подготовки спортсмена
Программа подготовки:	Магистр
Семестр:	2
Дисциплина:	ФКС в вузах

МОДУЛЬНАЯ КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №1

Вариант 1

Вопрос 1: Дайте определение понятия «физическое воспитание студентов». Раскройте цель и задачи физического воспитания студентов.

Вопрос 2: Назовите педагогические условия для совершенствования неспециального физкультурного образования студентов.

Вопрос 3: Рассмотрите влияние занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений на уровень физического развития, функциональную подготовленность и степень совершенствования психических качеств у студенческой молодежи, обучающейся в высшем учебном заведении.

Утверждено на заседании кафедры ТМФК
протокол № ____ от ____ . ____ . 20 ____ г.

Зав.кафедрой ТМФК _____

Преподаватель _____

Шкала оценивания модульного контроля

Номер задания	К-во баллов
1 вопрос	2
2 вопрос	4
3 вопрос	4
Всего 10 баллов	

**ГОУ ВПО «ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Направление подготовки:	49.04.03 Спорт
Программа подготовки:	Магистр
Семестр:	2
Дисциплина:	ФКС в вузах

**МОДУЛЬНАЯ КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА
Вариант 1**

1. Зачеркните, пожалуйста, что не относится к принципам здоровья по теории Кеннета Купера (1978):

- А) потребность в аэробной физической нагрузке;
- Б) сбалансированное рациональное питание;
- В) высокие спортивные результаты;
- Г) эмоциональная гармония.

2. На какой возрастной период приходится в наше время «пик здоровья» человека?

- А) 25 лет.
- Б) 18-20 лет.
- В) 14-15 лет.
- Г) 10-12 лет.

3. Изокинетический метод выполнения упражнений основан на:

А) статическом сокращении мышц, во время которого длина мышцы при воздействии сопротивления не изменяется.

Б) выполнении упражнений с отягощениями или свободными весами (гантелями) или на тренажерах, обеспечивающих «движение» сопротивления по фиксированной траектории.

В) обеспечении регулирования величины сопротивления и скорости выполнения, позволяющие тренировать различные виды мышечных волокон и, поэтому, широко используемые в программах, направленных на развитие силовых возможностей и в реабилитации.

Г) на растягивании группы мышц перед ее сокращением.

4. Вычеркните, пожалуйста, что из ниже перечисленного не является формой врачебного контроля в занятиях аэробикой, шейпингом и атлетической гимнастикой:

А) Врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий.

Б) Оказание медицинской помощи во время тренировок.

В) Профилактика травматизма, патологических состояний, возникающих при нерациональных занятиях

Г) Просветительская работа среди занимающихся в процессе занятий.

Д) Полное обследование организма и выявление патологий.

Утверждено на заседании кафедры ТМФК
протокол № ____ от ____ . ____ . 20 ____ г.

Зав.кафедрой ТМФК _____

Преподаватель _____

Шкала оценивания модульного контроля

Номер задания	К-во баллов
1-15	По 1 баллу за каждый правильный ответ
Всего 15 баллов	

9. Образец экзаменационного билета

Теоретические вопросы к экзамену по дисциплине «Физическая культура и спорт в вузах» для студентов очной и заочной форм обучения

1. Общие сведения об оздоровительном фитнесе как одном из методов занятий физическим воспитанием в вузах.
2. Методы развития физических качеств в оздоровительной тренировке: изометрический, изотонический, «круговой тренировки», плиометрический, анаэробный, аэробный.
3. Медицинское обследование лиц, занимающихся физической культурой и спортом. Основные задачи и виды обследований. Врачебное заключение.
4. Сведения о физическом развитии испытуемого. Индексы физического развития. Оценка роста-весового коэффициента.
5. Характеристика типа телосложения испытуемого. Основные типы телосложения.
6. Способы оценки состояния и формы позвоночника занимающихся физической культурой.
7. Антропометрические показатели испытуемого и их важность для оценки физического развития занимающихся физической культурой.
8. Способы оценки состояния нервной системы и координации движений занимающихся: проба Ромберга, тест Яроцкого, пальцево-носовая проба, проба Ашнера и др.
9. Исследование сердечно-сосудистой и дыхательной систем занимающихся физической культурой в состоянии покоя: частота дыхания, давление крови в артериях (АД), жизненная емкость легких, проба Штанге, проба Генчи, пульс.
10. Функциональные пробы в диагностике физической работоспособности и тренированности занимающихся физической культурой. Контрольные упражнения и функциональные пробы для студентов.
11. Ортостатическая проба (по В.Загредскому и Э.Сулимо-Самуйло). Клиноостатическая проба. Коэффициент восстановления пульса (КВП). Индекс Руфье.
12. Комбинированная проба Летунова и оценка ее результатов (типы реакции).
13. Функциональная диагностика для определения физических способностей: Гарвардский степ – тест, тест PWC₁₇₀
14. Определение показателей уровня развития силовых возможностей: тест «жим в положении сидя», тест «жим лежа» и др.
15. Определение показателей уровня развития гибкости: тест «дотягивание до предмета в положении сидя», «растягивание позвоночника назад». Нормативы тестов.
16. Определение показателей уровня развития силы и выносливости мышц туловища: тест «частичное сгибание вверх» и др. Нормативы тестов.
17. Тренажеры, их особенности, типы и разновидности в занятиях физической культурой в вузах. Лыжные, гребные тренажеры; разновидности велотренажеров; тренажеры для скольжения; «лестничные» тренажеры; «Кроссробикс»; беговые дорожки; силовые тренажеры и др.

18. Снаряды и оборудование на занятиях по физвоспитанию в вузах: диск «Здоровье»; мини-батуты; эспандеры; роллеры; гимнастические предметы; массажеры; джейфул и др.

19. Нетрадиционные технологии в физкультурно-оздоровительных занятиях в вузе: памп, фитбол-тренировка, пилатес, кенгуру-аэробика, роуп-скиппинг и др.

20. Виды спорта, применяемые в оздоровительных занятиях в качестве аэробного тренинга: плавание, ходьба, бег, велоспорт, бадминтон, прыжки через скакалку, прыжки на батуте, катание на роликах, спортивные игры, танцы, зимние виды спорта и др. Особенности методики занятий со студентами.

21. Виды спорта, применяемые в оздоровительных занятиях в качестве силового тренинга: бокс, единоборства, тяжелая атлетика и др. Особенности методики занятий со студентами.

22. Аэробные виды оздоровительной тренировки на занятиях физической культурой в вузах. Оздоровительный бег.

23. Аэробные виды оздоровительной тренировки на занятиях физической культурой в вузах. Оздоровительная ходьба. Занятия с малоподвижными людьми, имеющими отклонения в состоянии сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Скандинавская ходьба.

24. Аэробные виды фитнес-занятий на занятиях физической культурой в вузах: катание на роликовых коньках, фигурное катание на роликах, хоккей на квадах, сайклинг, оздоровительные фитнес-программы на кардиотренажерах: Ранджер Фартлек, Пирамида, беговая дорожка, степпер. Особенности занятий.

25. Аэробные виды оздоровительной тренировки на занятиях физической культурой в вузах: аквааэробика.

26. Аэробные виды оздоровительной тренировки на занятиях физической культурой в вузах: оздоровительное плавание. Методика занятий плаванием для людей с низкой двигательной активностью и нарушениями функций кардиореспираторной системы. Дистанционное плавание.

27. Восточные оздоровительные гимнастики на занятиях физической культурой в вузах: йога, цигун, тайцзыцюань и др.

28. Оздоровительная аэробика на занятиях физической культурой в вузах.

29. Ритмическая гимнастика на занятиях физической культурой в вузах.

30. Степ-аэробика на занятиях физической культурой в вузах.

31. Фитбол-тренировка на занятиях физической культурой в вузах.

32. Силовые виды оздоровительной тренировки на занятиях физической культурой в вузах: атлетическая гимнастика.

33. Гиревой фитнес - вид оздоровительной тренировки на занятиях физической культурой в вузах.

34. Калланетика - вид оздоровительной тренировки на занятиях физической культурой в вузах.

35. Шейпинг - разновидность оздоровительной тренировки на занятиях физической культурой в вузах.

36. Развитие гибкости на занятиях физической культурой в вузах: стретчинг, система специальных упражнений на растягивание, основанная, отчасти на методах славянской народной медицины.

37. Йога на занятиях физической культурой в вузах.

38. Дыхательная гимнастика: гимнастика К. Бутейко с его методом ВЛГД, «гимнастика вдоха» А.Н. Стрельникова, «респираторная гимнастика» Э. Стрельцовой. Оздоровительная гимнастика Толкачева. «Гимнастика выжиманием». Дыхательная гимнастика «Ицзиньцин».

39. Питание в системе оздоровительных занятий физической культурой.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Программа подготовки **Академический магистр**
 Направление подготовки **49.04.03 Спорт**
 Семестр **3**
 Учебная дисциплина **«ФКС в вузах»**

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 1

1. Комбинированная проба Летунова и оценка ее результатов (типы реакции).
2. Нетрадиционные технологии в физкультурно-оздоровительных занятиях в вузе: памп, пилатес, кенгуру-аэробика, роуп-скиппинг и др.
3. Фитбол-тренировка на занятиях физической культурой в вузах.

Утверждено на заседании кафедры ТМФК протокол № ____ от «____» _____ 20 ____ г.

Зав. кафедрой ТМФК

(подпись) М.Р. Батищева

Экзаменатор

(подпись) М.Р. Батищева

Критерии оценивания экзамена

Номер задания	К-во баллов
1	10
2	10
3	10
всего	30 баллов

10. Критерии оценивания знаний по дисциплине

В **1 семестре** по курсу предполагается проведение промежуточной аттестации в виде модульного контроля и дифференцированный зачет.

Распределение баллов, которые могут получить студенты в процессе изучения дисциплины.

Организационно учебная работа студента	СРС		
	Самостоятельная работа	Контроль по модулю	Самостоятельная творческая работа
max 30 баллов	max 30 баллов	max 20 баллов	max 20 баллов
30	30	20	20

Во **2 семестре** по курсу предполагается проведение текущей аттестации устных ответов в процессе практических занятий, промежуточной аттестации в виде модульного контроля, оценки качества выполнения творческих заданий и самостоятельных письменных работ и экзамена.

Распределение баллов, которые могут получить студенты в процессе изучения дисциплины:

Организационно-учебная работа студента	СРС			Экзамен
	Самостоятельная работа	Творческое задание	Контроль по модулю	
<i>max 20 баллов</i>	<i>max 25 баллов</i>	<i>max 10 баллов</i>	<i>max 15 баллов</i>	<i>max 30 баллов</i>
20	25	10	15	30

Шкала оценивания:

Сумма баллов	По шкале ECTS	По государственной шкале	Определение
90–100	A	«Отлично» (5)	отлично – отличное выполнение с незначительным количеством неточностей
80–89	B	«Хорошо» (4)	хорошо – в целом правильно выполненная работа с незначительным количеством ошибок (до 10%)
75–79	C		хорошо – в целом правильно выполненная работа с незначительным количеством ошибок (до 15%)
70-74	D	«Удовлетворительно» (3)	удовлетворительно – неплохо, но со значительным количеством недостатков
60-69	E		достаточно – выполнение удовлетворяет минимальные критерии
35-59	FX	«Неудовлетворительно» с возможностью повторной аттестации (2)	неудовлетворительно – надо поработать над тем, как получить положительную оценку

11. Материально-техническое обеспечение учебного процесса

Лекционные занятия проводятся в аудитории, оснащенной доской.

12. Литература

12.1. Основная:

1. Бишаева А.А. Физическая культура / А.А. Бишаева. - М.: ОИЦ Академия, 2011. - 299 с.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента. / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2010. – 448 с.
3. Коледа В.А. Основы физической культуры: учеб. пособие / В.А. Коледа, В.Н. Дворак. – Минск : БГУ, 2016. – 191с.: ил.
4. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов-н/Д. Феникс, 2002. – 382 с.
5. Раевский Р.Т. ППФП и психофизическая подготовка студентов машиностроительных специальностей: учеб. пособие для вузов / Р.Т. Раевский, В.И. Филенков. – Краматорск, 2003. – 100 с.
6. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей: учебн. пособие / В. А. Романенко. – Донецк: Дон НУ, 2005. - 205 с.

7. Теория и методика физического воспитания: в 2-х т. / под ред. Т. Ю. Крুцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т.1. Общие основы теории и методики физического воспитания. – 425 с.
8. Теория и методика физического воспитания: в 2-х т. / под ред. Т. Ю. Крুцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т.2. Методика физического воспитания различных групп населения. – 392 с.
9. Физическая культура : учеб. пособие / Е. С. Григорович [и др.] ; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – Минск, 2011. – 297 с
10. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 480 с.
11. Хоули Э. Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э. Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К.: Олимпийская литература; 2004. – 376 с.
12. Хоули Э. Т. Оздоровительный фитнес / Э. Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К.: Олимпийская литература; 2000. – С. 11-22.
13. Лекционный материал кафедры.

12.2. Дополнительная:

1. Артемьев В.П. Теория и методика физического воспитания. Двигательные качества: учеб. пособ. / А.П. Артемьев, В.В. Шутов. - Могилев: МНУ им. А.А. Кулешова, 2004. - 284с.
2. Виру А.А. Аэробные упражнения / А. А. Виру, Т. А. Юримяэ, Т. А. Смирнова. - М.: Физкультура и спорт, 1988. – 142 с.
3. Годик М.А. Стретчинг / М. А. Годик, А. М. Барамидзе, Т. Г. Кисельная. – М.: Советский спорт, 1991. – 96 с.
4. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь) / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардинов, Г. О. Краснова. – Волгоград: ВГАФК, 2005. – 284 с.
5. Жданкина Е.Ф. Специальная физическая подготовка студентов в техническом вузе : учеб. пособие / Е.Ф. Жданкина, Л.Л. Брехова, И.М. Добрынин. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 272 с.
6. Зайцева Г. А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях. Методическое пособие / Г. А. Зайцева, О. А. Медведева. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 104 с.
7. Ибель Д. В. Терминология атлетических упражнений в бодибилдинге / Д. В. Ибель. – М.: Олимпия Пресс, 2006. – 80 с.
8. Ивлев М. П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий / М. П. Ивлев, П. И. Котов, Т. В. Левченкова, Е. Б. Мякинченко, М. Ю. Ростовцева и др. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 304 с.
9. Кеннеди Р. Фитнесс-тренинг / Р. Кеннеди, М. Гринвуд-Робертсон. – М. : Медиа спорт, 2000. – 215 с.
10. Кабачков В.А. Профессиональная направленность физического воспитания в ПТУ / В.А. Кабачков, А.В. Полиевский. – М.: Высшая школа, 1991. – 222 с.
11. Коннорс Э. Бодибилдинг. Баланс красоты и здоровья / Э. Коннорс, П. Гримовски, Т. Кимбер, М. МакКормик. - М.: Гранд, 2000. – 176 с.
12. Крючек Е. С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий / Е. С. Крючек. – М.: Терра-спорт, Олимпия PRESS, 2001. – 60 с. - библиотечка тренера.
13. Крючек Е.С. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе: учебн. пособие / [Е.С. Крючек, Л.Т. Кудашова, А.А. Сомкин, О.М. Малышева]. – С-Пб. : СПбГАФК им. П.- Ф. Лесгафта, 1994. – 76 с.

14. Купер К. Новая аэробика. Система оздоровительных упражнений для всех возрастов / К. Купер. – Москва: ФИС, 1976. – 127 с.

15. Лебедихин А.В. Физическая культура: учеб. пособ. / А.В. Лебедихин, Т.М. Лебедихина - Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ – УПИ, 2008. - 126 с. – Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/1865352/>

16. Лоуренс Д. Аквааэробика. Упражнения в воде / Д. Лоуренс. – М.: Гранд, 2000. – 256 с.

17. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов-н/Д. Феникс, 2002. – 382 с.

18. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 432 с.

19. Руденко Г.В. Индивидуализация профессионально-прикладной физической подготовки горно-геологических специальностей к деятельности, связанной с риском для жизни и здоровья / Г.В. Руденко. – СПб.: Изд-во СПбГПУ ЦТЦ, 2013. – 244 с.

20. Руденко Г.В. Совершенствование системы функциональных резервов адаптации студентов к профессиональной деятельности средствами физической культуры / Г.В. Руденко. – СПб.: Санкт-Петербургский государственный горный университет. – 2012. – 187 с.

21. Физическая культура и физическое воспитание студентов в техническом вузе: уч. пособ. / Под ред. проф. В.Ю. Лебединского, доц. Э.Г. Шпорина. – Иркутск: ИрГТУ, 2012. – 296 с.

22. Шарабарова И. Н. Упражнения со скакалкой / И. Н. Шарабарова. - М.: Советский спорт, 1991. – 96 с

12.3. Методическое обеспечение:

1. Батищева М.Р. Методические рекомендации к изучению дисциплины «Практикум по оздоровительной физической культуре» для студентов всех специальностей физкультурных вузов / М.Р. Батищева. – Донецк: СПД Дмитренко Р.Ф., 2005. – 176 с.

2. Методические рекомендации к проведению самоконтроля знаний студентов по дисциплине «Практикум по оздоровительной физической культуре (Оздоровительный фитнес)» для студентов всех специальностей физкультурных вузов / сост. Батищева М.Р.; ДГИЗФВС. – Донецк, 2006. – 40 с.

3. Методические рекомендации к избранию тем научно-исследовательской работы студентов из дисциплины «Практикум из оздоровительной физической культуры (Оздоровительный фитнес) »/ уклад. М.Р. Батищева; ДДИЗФВС. – Донецк, 2005. -20 с.

4. Методические рекомендации к составлению индивидуальной программы фитнес-занятий (для студентов всех специальностей физкультурных вузов) / сост. М.Р. Батищева; ДГИЗФВиС. – Донецк, 2010. – 69 с.

5. Сущность и специфика рекреационной работы с девушками-старшеклассницами: метод. рек. для студ. всех специальностей физкультурных вузов / сост. М.Р. Батищева; ДГИЗФВС. – Донецк, 2006. – 71 с.

6. Новые технологии в физическом воспитании (методические материалы к самостоятельной подготовке студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта к зачетному тестированию) / сост. М.Р. Батищева; ДГИЗФВиС. – Донецк, 2011. – 116 с.

7. Современные технологии оздоровительной тренировки: метод. рек. (для студ. всех специальностей вузов физ.-спорт. профиля) / сост. М.Р. Батищева; ДИФКС. – Донецк, 2016. – 147 с.