

Физическая культура в служебно-прикладной деятельности

Цель программы: специально направленное использование средств физической культуры и спорта для подготовки магистра к определенной профессиональной (служебно-прикладной) деятельности.

Место курса в профессиональной подготовке магистра

Содержание данных дисциплин соответствует требованиям квалификационной характеристики магистра физической культуры.

Данные дисциплины являются основополагающими в формировании стратегии и тактики магистра физической культуры и способствуют развитию, поддержанию на оптимальном уровне тех психических и физических качеств человека, к которым предъявляет повышенные требования конкретная профессиональная деятельность, а также выработке функциональной устойчивости организма к условиям этой деятельности и формированию прикладных двигательных умений и навыков.

Дисциплины, которые изучаются в магистратуре

Цикл дисциплин направления М1:

- История и методология науки
- Логика
- Информационные технологии в науке и образовании
- Современные проблемы наук о физической культуре
- Иностранный язык.

Цикл специальных дисциплин М2:

- Военно-прикладная деятельность средствами физической культуры у военнослужащих
- Теория и методика спортивно-технических видов спорта
- Теория и методика служебно-прикладных видов спорта
- Инструментальные средства физической культуры и спорта в служебно-прикладной деятельности
- Теория и методика военно-прикладных видов спорта.

Дисциплины по выбору М1.В.ДВ1:

- Взаимоотношения...
- Актуальные вопросы физического воспитания в армии и флоте.

Дисциплины по выбору М1.В.ДВ2:

- Практикум по теории и методике стрелкового дела и огневой подготовки в служебно-прикладной деятельности
- Практикум по служебно-прикладной деятельности средствами физической культуры

культуры в органах правопорядка.

Дисциплины по выбору М1.В.ДВ3:

- Теория и методика стрелкового дела и огневой подготовки в служебно-прикладной деятельности
- Служебно-прикладная деятельность средствами физической культуры в органах правопорядка.

Дисциплины по выбору М1.В.ДВ4:

- Мониторинг физической подготовки в служебно-прикладной деятельности
- Бланковые и расчетные методы контроля физической подготовленности в служебно-прикладной деятельности.

Дисциплины по выбору М1.В.ДВ5:

- Физическая защита в служебно-прикладной деятельности средствами физической культуры в органах правопорядка
- Рукопашный бой в служебно-прикладной деятельности.

Дисциплины по выбору М1.В.ДВ6:

- Автономное выживание в природной среде в процессе служебно-прикладной деятельности
- Жизнеобеспечение и ориентирование на местности в служебно-прикладной деятельности.

Практики:

- Учебная практика
- Производственная
- Преддипломная.

Научно-исследовательская работа:

- Научно-исследовательская работа
- Научно-исследовательский семинар.

Вопросы к письменному экзамену «Теория физической культуры и спорта» для поступления в магистратуру на магистерскую программу «Физическая культура в служебно-прикладной деятельности»

1. «Физическая культура» как исходное понятие теории физической культуры (определение понятия; характеристика ее как рода деятельности, как совокупности предметных ценностей, как результата деятельности).
2. Предмет теории физической культуры (формирование общей теории физической культуры, теория физической культуры как наука и учебный

- предмет).
3. Компоненты и формы физической культуры, используемые в обществе (содержание, направленность).
 4. Общие и специфические функции физической культуры.
 5. Оздоровительные силы, природные и гигиенические факторы как вспомогательные средства.
 6. Содержание и форма физических упражнений (характеристика содержания и формы физических упражнений, их взаимосвязь).
 7. Техника физических упражнений (определение, общее понятие: основа, определяющее звено, детали техники).
 8. Характеристики двигательных действий: пространственные, динамические, временные и пространственно-временные (содержание, практические примеры).
 9. Эффекты упражнений (ближащий, следовой и кумулятивный).
 10. Нагрузка в процессе физического воспитания (определение понятия, «внешняя» стороны нагрузки, критерии нагрузки, виды нагрузок).
 11. Отдых как компонент нагрузки в физическом воспитании (виды отдыха по характеру и продолжительности, их характеристика, функции отдыха).
 12. Организационные и методические основы отечественной системы физического воспитания.
 13. Идеино-теоретические и программно-нормативные основы системы физического воспитания (программы по физическому воспитанию и государственный стандарт по предмету «Физическая культура»).
 14. Методы использования слова и средств наглядного воздействия в процессе физического воспитания (группы, виды, методика их применения в практике физического воспитания).
 15. Игровой и соревновательные методы (содержание, характерные черты, решаемые задачи).
 16. Равномерный и повторно-интервальные методы (содержание, применение в практике физического воспитания).
 17. Методы непрерывного и переменного интервального упражнения (содержание, применение в практике физического воспитания).
 18. Методы расчлененно-конструктивного и избирательного воздействия (содержание, применение в практике физического воспитания).
 19. Методы целостно-конструктивного и сопряженного воздействия (содержание, применение в практике физического воспитания).
 20. Комбинированные методы упражнения (характеристика, применение, конкретные примеры).
 21. Круговая тренировка как организационно-методическая форма занятий комплексного использования физических упражнений (содержание, применение в практике физического воспитания).
 22. Сила как физическое качество человека (определение понятия, режимы проявления силы, виды силовых способностей; задачи, средства воспитания силовых способностей и способы оценки уровня их развития).
 23. Методика воспитания силовых способностей. Использование «предельных» и «околопредельных» отягощений, «непредельных» отягощений с предельным числом повторений, изометрических напряжений в методике воспитания силовых способностей (содержание, воздействие, применение в практике).
 24. Быстрота как физическое качество человека (определение понятия, формы проявления быстроты; задачи, средства воспитания скоростных способностей; факторы определяющие появление скоростных способностей и способы оценки).

25. Воспитание быстроты движений (средства, методы, примерные параметры нагрузок; скоростной барьер, пути профилактики и снятия скоростного барьера).
26. Воспитание быстроты двигательных реакций (виды двигательных реакций, методика воспитания быстроты двигательных реакций).
27. Воспитание выносливости (определение понятия, формы проявления выносливости, задачи, средства, методы, дозирование параметров нагрузки).
28. Воспитание двигательно-координационных способностей (виды проявления координационных способностей, задачи, средства и отличительные черты методики развития двигательно-координационных способностей).
29. Воспитание гибкости (определение понятия, виды проявления, факторы, определяющие их проявления, средства и методы воспитания гибкости, критерии оценки развития уровня гибкости).
30. Регулирование массы тела (методика упражнений, стимулирующих увеличение мышечной массы; методика упражнений, способствующих снижению массы тела).
31. Классификация различных видов спорта.
32. Определите значимость спортивных результатов, назовите их типы и основные критерии.
33. Раскройте многообразие видов спорта.
34. Раскройте современную проблематику и методологические аспекты теории спорта.
35. Раскройте социальные функции спорта и направления спортивного движения в обществе.
36. Раскройте понятия физическое воспитание, физическая подготовка, физическое развитие, физическое совершенствование.
37. Основные закономерности развития физического воспитания.
38. Средства и методы развития физического воспитания.
39. Здоровьеформирующие аспекты физического воспитания в самообороне.
40. Профилактика травматизма учителями физической культуры.
41. Организационные недостатки при проведении занятий по физической культуре.
42. Правила поведения при захвате в заложники.
43. Меры безопасности при организации и проведении занятий по физической культуре и спорту в образовательном учреждении.
44. Индивидуальные средства защиты, их назначение и классификация.
45. Оповещение населения об угрозе возникновения очагов поражения.
46. Основные понятия служебно-прикладной деятельности.
47. Причины и факторы возникновения спортивных травм, основные симптомы, методы диагностики, первая помощь, профилактика.
48. Ушибы, растяжения, надрывы и разрывы мягких тканей (симптомы, первая помощь, лечение и реабилитация).
49. Использование средств физической культуры в целях повышения адаптационных возможностей к условиям будущей профессиональной деятельности.
50. Основы теории и методики обучения самообороне.
51. Оружие и средства самообороны.
52. Правила безопасного поведения в повседневной жизни.
53. Использование приемов различных единоборств для самообороны.
54. Требования к тренировочной форме занимающихся самообороной.
55. Использование индивидуальных защитных приспособлений, занимающихся самообороной.

56. Характеристика основных бросков, болевых и удушающих приемов из различных спортивных и боевых единоборств.
57. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как условие здорового образа жизни.
58. Меры предосторожности при обращении с газовым и электрошоковым оружием. Способы применения. Уход и хранение.
59. Цели, особенности применения травматического огнестрельного оружия. Правовые основы применения.
60. Меры предосторожности при обращении с травматическим огнестрельным оружием. Способы применения. Уход и хранение.