

Автономная некоммерческая организация высшего образования  
«СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ ОТКРЫТЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»



**Рабочая программа дисциплины**  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

Направление подготовки:	<b>15.03.01. - Машиностроение</b>
Профиль подготовки:	<b>15.03.01.01 – Оборудование и технология сварочного производства; 15.03.01.02 – Технологии, оборудование и автоматизация машиностроительных производств</b>
Квалификация (степень):	<b>бакалавр</b>
Форма обучения:	<b>заочная</b>

Санкт-Петербург, 2016

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура И СПОРТ» разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 15.03.01 Машиностроение.

Основным документом для разработки рабочей программы является рабочий учебный план по направлению 15.03.01 Машиностроение и профилей подготовки:

15.03.01.01 – Оборудование и технология сварочного производства;

15.03.01.02 – Технологии, оборудование и автоматизация машиностроительных производств.

Учебные и методические материалы по учебной дисциплине размещены в электронной информационно-образовательной среде университета.

**Разработчик:**

Н.И. Безлепкин, доктор философских наук, профессор

**Рецензент:**

А.В. Кирдяшкин, к.в.н., доцент

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры социальных и гуманитарных дисциплин от «07» сентября 2016 года, протокол № 1.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ .....	4
2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	5
3. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ .....	5
4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	6
5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ .....	11
5.1. Темы контрольных работ .....	11
5.2. Перечень заданий для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.....	166
5.3. Темы курсовых работ (проектов) .....	177
5.4. Перечень методических рекомендаций .....	177
5.5. Перечень вопросов для подготовки к зачету .....	177
6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ .....	22
7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	22
8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО–ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ "ИНТЕРНЕТ", НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	22
9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	23
10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ	24
11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ.	25
12. БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ.....	25
Приложение .....	266

# 1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является:

– формирование личной физической культуры студента как системного качества личности, неотъемлемого компонента общей культуры будущего специалиста, способного реализовать ее в социально-профессиональной деятельности и в семье.

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

1.2. Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» способствует решению следующих задач профессиональной деятельности:

– содействие разностороннему развитию, физическому совершенствованию личности;

– включение студента в реальную физкультурно-оздоровительную и спортивную практику;

– содействие обеспечению успешной подготовки к будущей профессиональной деятельности через формирование профессионально важных физических и психофизиологических качеств личности;

– формирование потребности студентов в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании;

– содействие сохранению и укреплению здоровья через использование доступных средств физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;

– формирование потребности в здоровом образе жизни;

– содействие овладению необходимыми знаниями, умениями и навыками, охватывающими социальную, естественнонаучную, психолого-педагогическую, научно-методическую, теоретическую и практическую стороны физического воспитания;

– формирование знаний, умений и навыков, обеспечивающих успешность самонаблюдений и самооценки функционального состояния организма;

– формирование навыков самостоятельной организации досуга с использованием средств физической культуры и спорта.

1.3. Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

## общекультурные (ОК)

<i>Код компетенции</i>	<i>Наименование и (или) описание компетенции</i>
------------------------	--

<b>ОК-8</b>	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
-------------	--

1.4. В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

- социальную роль физической культуры в развитии личности; и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- значение здорового образа жизни;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;

**Уметь:**

- методически правильно дозировать физические нагрузки и осуществлять самоконтроль
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

**Владеть:**

- основными принципами физической культуры для повышения уровня физической подготовленности;
- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие, совершенствование психофизических способностей и качеств;
- простейшими приёмами самомассажа и релаксации;
- приемами защиты и самообороны, страховки и самостраховки.

## **2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется в рамках базовой части Блока 1 учебного модуля «Физическая культура» на первом курсе и вариативной части Блока 1 – элективными учебными модулями на последующих курсах. В соответствии с ФГОС ВО дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются:

- «Физическая культура» в объеме не менее 72 академических часов (2 зачетные единицы);
- Элективные курсы в объеме не менее 328 часов (0 зачетных единиц).

Академические часы элективных курсов являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся. Установленные часы не входят в аудиторную нагрузку, но включены в общую трудоёмкость образовательной программы.

### 3. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ

№ п/п	Наименование учебных модулей и тем	Трудоёмкость по учебному плану (час/з.е.)	Виды занятий				Виды контроля		
			Лекции	Практическое занятие	Лабораторное занятие	Самостоятельная работа	Контрольная работа	Курсовая работа (проект)	Зачёт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>II</b>	<b>Физическая культура - часть общечеловеческой культуры</b>	<b>109</b>				<b>109</b>			
9	Тема 9. Основные понятия физической культуры.	36				36			
10	Тема 10. Система физического воспитания. Компоненты физической культуры	36				36			
11	Тема 11. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта	37				37			
	<b>Итого</b>	<b>109</b>				<b>109</b>	<b>1</b>		<b>зач</b>
<b>II I</b>	<b>Роль физической культуры и спорта в развитии личности</b>	<b>109</b>				<b>109</b>			
12	Тема 12. Физкультура как фактор гармоничного развития организма.	54				54			
13	Тема 13. Физкультура и развитие морально-волевых качеств личности	55				55			
	<b>Итого</b>	<b>109</b>				<b>109</b>	<b>1</b>		<b>зач</b>
<b>IV</b>	<b>Основы методики самостоятельных занятий</b>	<b>110</b>				<b>110</b>			

	Тема 14. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий	37				37			
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
	Тема 15. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности	37				37			
	Тема 16. Гигиена самостоятельных занятий по физической культуре. Самоконтроль, его цели, основные методы, показатели	36				36			
	<b>Итого</b>	<b>110</b>				<b>110</b>	<b>1</b>		<b>зач</b>
	<b>Всего</b>	<b>400/2</b>	<b>2</b>			<b>398</b>	<b>Кр Кр Кр кр</b>		<b>зач зач зач зач</b>

## **4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Элективный модуль**

#### **«Физическая культура - часть общечеловеческой культуры» (109 часов)**

##### **Тема 9. Основные понятия физической культуры (36 часов)**

Основные понятия: Физическая культура как часть общечеловеческой культуры, совокупность достижений общества в создании и рациональном использовании социальных средств, методов и условий направленного физического совершенствования человека; Физическое воспитание — педагогически организованный процесс развития физических качеств, обучение двигательным действиям и формирования специальных знаний. Спорт — составная часть физической культуры, основанная на использовании соревновательной деятельности и подготовки к ней, со стремлением занимающихся к достижению максимального результата. Физическое развитие как процесс изменения естественных морфо-функциональных свойств организма человека в течение индивидуальной жизни. Физическое совершенство — процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень физической подготовленности к жизни, труду и защите Родины.

##### **Тема 10. Система физического воспитания. Компоненты физической культуры (36 часов)**

Физическая культура как важная часть культуры общества и совокупность его достижений в его создании и рациональном использовании специальных средств, методов и условий направленного физического совершенства человека.

Физическая культура как продукт развития определенных исторических условий. Зависимость состояния и уровня развития физической культуры на том или ином этапе зависит от ряда условий: географической среды; условий труда, быта, условий жизни и уровня развития производительных сил; экономических и социальных факторов.

Показатели состояния физической культуры в обществе: массовость; степень использования средств физической культуры в сфере образования и воспитания; уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей людей; уровень спортивных достижений; наличие и уровень квалификации профессиональных и общественных физкультурных кадров; пропаганда физической культуры и спорта; состояние науки и наличие развитой системы физического воспитания.

##### **Тема 11. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта (37 часов)**

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 27 января 1999 года о правовых, организационных,



экономических и социальных основах деятельности физкультурно-спортивных организаций, определяет принципы государственной политики в области физической культуры и спорта в Российской Федерации.

Федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования о месте и роли физической культуры в образовательном процессе. Цели физического воспитания студентов. Воспитательные, образовательные, развивающие и оздоровительные задачи физической культуры в вузе: понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни; формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в области физической культуры; обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии; приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

### **Элективный модуль**

#### **«Роль физической культуры и спорта в развитии личности» (109 часов)**

##### **Тема 12. Физкультура как фактор гармоничного развития организма (54 часа)**

Функции физической культуры: общее развитие и укрепление организма (формирование и развитие физических качеств и способностей, совершенствование двигательных навыков, укрепление здоровья, противодействие и сдерживание процессов инволюции и т. д.); подготовка к трудовой деятельности и защите Родины (повышение работоспособности, устойчивости против неблагоприятных условий труда, гиподинамии, профессионально-прикладная подготовка и т. п.); удовлетворение потребностей в активном отдыхе и рациональном использовании вне рабочего времени (развлечения, игры, компенсация); раскрытие волевых, физических качеств и двигательных возможностей человека на предельных уровнях; физкультура также решает задачи поддержания необходимого равновесия между человеком и окружающей средой в двигательном, эмоциональном и других аспектах. Физические упражнения как условие адаптации организма человека к различным потребностям общественной жизни, проявлению индивидуального творчества.

### **Тема 13. Физкультура и развитие морально-волевых качеств личности (55 часов)**

Особенности формирования морально-волевых качеств при занятиях физической культурой и спортом. Нравственно-волевые качества в структуре личности студента. Условия формирования морально-волевых качеств у студентов при занятиях физической культурой и спортом. Формы и методы формирования морально-волевых качеств на занятиях физкультурой и спортом.

Нравственно-эстетические и социальные аспекты физкультуры и спорта, их роль в формировании гармонически развитой личности.

#### **Элективный модуль**

#### **«Основы методики самостоятельных занятий» (110 часов)**

#### **Тема 14. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.**

#### **Формы и содержание самостоятельных занятий (37 часов)**

Объективные и субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения студентов в физкультурно-спортивную деятельность: состояние материальной спортивной базы; направленность учебного процесса по физической культуре и содержание занятий; уровень требований учебной программы; состояние здоровья занимающихся; частота проведения занятий, их продолжительность и эмоциональная окраска.

Гигиеническое, оздоровительно-рекреативное, общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное и лечебное направления использования самостоятельных занятий. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом: утренняя гигиеническая гимнастика; упражнения в течение учебного дня; самостоятельные тренировочные занятия.

#### **Тема 15. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности (37 часов)**

Управление самостоятельными тренировочными занятиями и его этапы: определение состояния здоровья, уровня физической, спортивной подготовленности на каждом отрезке времени занятий и в соответствии с результатами этого определения корректировка различных сторон занятий с целью достижения их наибольшей эффективности.

Цели мероприятий по управлению самостоятельными тренировочными занятиями: укрепление здоровья, закаливание организма и улучшение общего самочувствия, повышение уровня физической подготовленности. Определение и изменение содержания, организации, методики и условий занятий, применяемых средств тренировки. Учет проделанной тренировочной работы: предварительный, текущий и итоговый контроль.

#### **Тема 16. Гигиена самостоятельных занятий по физической культуре.**

#### **Самоконтроль, его цели, основные методы, показатели (36 часов)**

Гигиена как наука о сохранении и укреплении здоровья населения. Самоконтроль и гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль за физической подготовленностью. Гигиена питания, питьевого режима, уход за кожей. Закаливание. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь.

Основные методики самоконтроля: инструментальные, визуальные. Задачи самоконтроля: расширение знаний о физическом развитии; приобретение навыков в оценивании психофизической подготовки; ознакомление с простейшими доступными методиками самоконтроля; определение уровня физического развития, тренированности и здоровья с целью корректировки нагрузки при занятиях физической культурой и спортом.

## **5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

### **5.1. Темы контрольных работ**

#### **Элективный модуль**

#### **«Физическая культура - часть общечеловеческой культуры»**

#### **2-й курс**

1. Роль физической культуры в современном обществе. Уровень развития физической культуры в России.
2. Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой.
3. Методические основы и формы ППФК специалиста.
4. Основные средства по регуляции стресса и нервного напряжения.
5. Роль физической культуры в современном обществе. Уровень развития физической культуры в России.
6. Методика составления и проведения простейших самостоятельных
7. занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью.
8. Методика контроля за функциональным состоянием организма.
9. Структура физической культуры.
10. Физическая культура как вид культуры личности в обществе.
11. Социально-биологические и психофизиологические основы физической культуры.
12. Здоровье человека как феномен культуры.
13. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
14. Методика коррекции строения тела человека средствами физической культуры.
15. Как стать сильным.

16. Методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.
17. Изменения, происходящие в организме человека при систематических занятиях физическими упражнениями, спортом, туризмом.
18. Методика занятий физической культурой и спортом в зависимости от индивидуальных особенностей организма.
19. Оптимальный двигательный режим – один из важнейших факторов укрепления и сохранения здоровья.
20. Методика проведения производственной гимнастики с учетом будущей профессии.
21. Виды и профилактика утомления.
22. Методики регуляции эмоционального состояния.
23. Физические упражнения для людей, ведущих сидячий образ жизни.
24. Комплексы физических упражнений для этой категории людей.
25. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физической культурой и спортом.
26. Туризм и здоровье человека.
27. Движение – источник здоровья, энергии и успешной карьеры.
28. Современные системы оздоровительной физической культуры.

### **Элективный модуль**

#### **«Роль физической культуры и спорта в развитии личности»**

#### **3-й курс**

1. Понятие «физическое развитие». Методы оценки.
2. Основы здорового образа жизни.
3. Общие данные учения о здоровье и болезни. Причины заболеваний. Социальные болезни.
4. Самоконтроль. Цель, задачи. Дневник самоконтроля студента.
5. Адаптация. Понятие. Виды. Акклиматизация. Адаптация к высоте. Роль тренировок в адаптации.
6. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
7. Физическая культура-часть общечеловеческой культуры. Основные компоненты. Профессиональная направленность физической культуры.
8. Адаптация к высоте, работе в замкнутом пространстве, физическим нагрузкам.
9. Двигательная функция и повышение адаптации и устойчивости человека к отрицательному влиянию на его биологические ритмы.
10. Утомление при физической и умственной работе.
11. Массаж. Виды массажа.
12. Производственная физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Цель, задачи, формы.

13. Физическая культура-часть общечеловеческой культуры. Основные её компоненты. Профессиональная направленность физической культуры.
14. Адаптация к высоте, работе в замкнутом пространстве, физическим нагрузкам.
15. Двигательная функция и повышение адаптации и устойчивости человека к отрицательному влиянию на его биологические ритмы.
16. Утомление при физической и умственной работе.
17. Обмен веществ и энергии.
18. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
19. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
20. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
21. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
22. Общие требования к методике лечебного применения физических упражнений. Организация лечебной физической культуры в лечебно-профилактических учреждениях разного типа.
23. Лечебная физическая культура при нарушениях осанки и плоскостопии.
24. Адаптация к физическим упражнениям в процессе направленной тренировки.
25. Клинико-физиологическое обоснование применения лечебной физической культуры при неврозах.
26. Лечебная физическая культура при гипертонической болезни.
27. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
28. Профессионально-прикладная подготовка студентов.
29. Роль ППФК в профилактике профессиональных заболеваний и травматизма.
30. Влияние дыхательной гимнастики на различные функции человека.
31. Ожирение и его последствия на различные функции человека. Методы профилактики и борьбы с ожирением.
32. Социальные ценности и функции физической культуры.
33. Физическая культура в рекреации и реабилитации человека.
34. Тренажеры и их использование для развития физических качеств (общей силы, силовой выносливости, скоростной и скоростно-силовой выносливости)
35. Физическая культура в семье.
36. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.
37. Преимущества и недостатки упражнений силовой направленности.
38. Цель, задачи и средства общей физической подготовки (ОФП).
39. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
40. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
41. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.

42. Питание человека. Основы потребления пищи и культуры ее приема.
43. Рациональное питание — один из критериев здорового образа жизни.
44. Роль физического труда и физической культуры в формировании здорового образа жизни.
45. Влияние физических упражнений на здоровье человека.
46. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
47. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
48. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
49. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.).
50. Роль физической культуры в восстановлении работоспособности.

### **Элективный модуль**

#### **«Основы методики самостоятельных занятий»**

#### **4-й курс**

1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура - один из ведущих факторов обеспечения здоровья.
2. Роль физической культуры в общекультурном образовании студентов.
3. Производственная физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Цель, задачи, формы.
4. Психофизиологические основы труда студентов. Роль режима и условий обучения.
5. Особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
6. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
7. Средства физической культуры в совершенствовании организма человека, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
8. Контроль за занимающимися физическим воспитанием (врачебный, педагогический, самоконтроль). Дневник самоконтроля.
9. Развитие силы и мышц.
10. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
11. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
12. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.

13. Физическая культура - часть общекультурной и социальной жизни человека.
14. Физическая культура и спорт - органическая часть общечеловеческой культуры.
15. Болезни цивилизации и роль физической культуры в их предупреждении.
16. Физическое воспитание студентов.
17. Профессионально-прикладная подготовка студентов.
18. Роль физической культуры в подготовке студента к будущей профессии.
19. Оздоровительная роль производственной физической культуры.
20. Адаптация. Понятие. Виды. Акклиматизация.
21. Адаптация к физическим упражнениям в процессе направленной тренировки.
22. Адаптация к нарушению биологических ритмов.
23. Стресс. Причины. Роль физического воспитания выхода из стресса.
24. Влияние стресса на здоровье человека.
25. Гипокинезия и гиподинамия. Роль физической культуры в их профилактике.
26. Биологические ритмы и работоспособность.
27. Биоритмы и их значение в режиме дня студента.
28. Тренировка и утомление. Восстановление.
29. Массаж как средство восстановления после физической нагрузки.
30. Система комплексной реабилитации студентов.
31. Экогигиена физической культуры.
32. Врачебный контроль за физическим воспитанием студентов. Формы работы и методы исследований.
33. Врачебный контроль во время тренировочных занятий и соревнований.
34. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
35. Физиологические основы лечебно-оздоровительных тренировок.
36. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему.
37. Влияние физических упражнений на органы дыхания.
38. Влияние физических упражнений на органы пищеварения.
39. Влияние физических упражнений на нервную систему.
40. Влияние физических упражнений на сенсорные системы.
41. Нарушение функций опорно-двигательного аппарата при естественном старении человека.
42. Лечебная физическая культура
43. Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений.
44. Формы и методы лечебной физкультуры.
45. Физическая культура в обеспечении здоровья.
46. Здоровье - его место в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.

47. Активный отдых.
48. Спорт высших достижений.
49. Физическая культура и физическое воспитание.
50. Организация физического воспитания.

## **5.2. Перечень заданий для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

1. Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды).
2. Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств).
3. Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и др.
4. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).
5. Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.
6. Упражнения для воспитания быстроты.
7. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.
8. Упражнения для воспитания гибкости.
9. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).
10. Использование гимнастических упражнений, элементов йоги, Пилатеса, стретчинга.
11. Упражнения для воспитания ловкости.
12. Методы воспитания ловкости.
13. Упражнения на координацию движений.
14. Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний.
15. Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний (комплексы лечебной физической культуры (ЛФК)).
16. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений.
17. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию.
18. Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы и др.
19. Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии



врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента.

20. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья.

### **5.3. Темы курсовых работ (проектов)**

Курсовые работы (проекты) не предусмотрены учебным планом.

### **5.4. Перечень методических рекомендаций**

№ п/п	Наименование
1	Методические рекомендации по выполнению контрольных работ по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт»

### **5.5. Перечень вопросов для подготовки к зачету**

#### **Элективный модуль**

#### **«Физическая культура - часть общечеловеческой культуры»**

#### **2-й курс**

1. Роль физической культуры в современном обществе. Уровень развития физической культуры в России.
2. Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой.
3. Методические основы и формы ППФК специалиста.
4. Основные средства по регуляции стресса и нервного напряжения.
5. Роль физической культуры в современном обществе. Уровень развития физической культуры в России.
6. Методика составления и проведения простейших самостоятельных
7. занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью.
8. Методика контроля за функциональным состоянием организма.
9. Структура физической культуры.
10. Физическая культура как вид культуры личности в обществе.
11. Социально-биологические и психофизиологические основы физической культуры.
12. Здоровье человека как феномен культуры.
13. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
14. Методика коррекции строения тела человека средствами физической культуры.
15. Как стать сильным.
16. Методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.

- 17.Изменения, происходящие в организме человека при систематических занятиях физическими упражнениями, спортом, туризмом.
- 18.Методика занятий физической культурой и спортом в зависимости от индивидуальных особенностей организма.
- 19.Оптимальный двигательный режим – один из важнейших факторов укрепления и сохранения здоровья.
- 20.Методика проведения производственной гимнастики с учетом будущей профессии.
- 21.Виды и профилактика утомления.
- 22.Методики регуляции эмоционального состояния.
- 23.Физические упражнения для людей, ведущих сидячий образ жизни.
- 24.Комплексы физических упражнений для этой категории людей.
- 25.Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физической культурой и спортом.
- 26.Туризм и здоровье человека.
- 27.Движение – источник здоровья, энергии и успешной карьеры.
- 28.Современные системы оздоровительной физической культуры.

### **Элективный модуль**

#### **«Роль физической культуры и спорта в развитии личности»**

#### **3-й курс**

- 1.Понятие «физическое развитие». Методы оценки.
- 2.Основы здорового образа жизни.
- 3.Общие данные учения о здоровье и болезни. Причины заболеваний. Социальные болезни.
- 4.Самоконтроль. Цель, задачи. Дневник самоконтроля студента.
- 5.Адаптация. Понятие. Виды. Акклиматизация. Адаптация к высоте. Роль тренировок в адаптации.
- 6.Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
7. Физическая культура-часть общечеловеческой культуры. Основные компоненты. Профессиональная направленность физической культуры.
8. Адаптация к высоте, работе в замкнутом пространстве, физическим нагрузкам.
9. Двигательная функция и повышение адаптации и устойчивости человека к отрицательному влиянию на его биологические ритмы.
10. Утомление при физической и умственной работе.
- 11.Массаж. Виды массажа.
- 12.Производственная физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Цель, задачи, формы.
13. Физическая культура-часть общечеловеческой культуры. Основные её компоненты. Профессиональная направленность физической культуры.

14. Адаптация к высоте, работе в замкнутом пространстве, физическим нагрузкам.
15. Двигательная функция и повышение адаптации и устойчивости человека к отрицательному влиянию на его биологические ритмы.
16. Утомление при физической и умственной работе.
17. Обмен веществ и энергии.
18. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
19. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
20. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
21. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
22. Общие требования к методике лечебного применения физических упражнений. Организация лечебной физической культуры в лечебно-профилактических учреждениях разного типа.
23. Лечебная физическая культура при нарушениях осанки и плоскостопии.
24. Адаптация к физическим упражнениям в процессе направленной тренировки.
25. Клинико-физиологическое обоснование применения лечебной физической культуры при неврозах.
26. Лечебная физическая культура при гипертонической болезни.
27. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
28. Профессионально-прикладная подготовка студентов.
29. Роль ППФК в профилактике профессиональных заболеваний и травматизма.
30. Влияние дыхательной гимнастики на различные функции человека.
31. Ожирение и его последствия на различные функции человека. Методы профилактики и борьбы с ожирением.
32. Социальные ценности и функции физической культуры.
33. Физическая культура в рекреации и реабилитации человека.
34. Тренажеры и их использование для развития физических качеств (общей силы, силовой выносливости, скоростной и скоростно-силовой выносливости)
35. Физическая культура в семье.
36. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.
37. Преимущества и недостатки упражнений силовой направленности.
38. Цель, задачи и средства общей физической подготовки (ОФП).
39. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
40. Самоконтроль в процессе физического воспитания.

41. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
42. Питание человека. Основы потребления пищи и культуры ее приема.
43. Рациональное питание — один из критериев здорового образа жизни.
44. Роль физического труда и физической культуры в формировании здорового образа жизни.
45. Влияние физических упражнений на здоровье человека.
46. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
47. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
48. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
49. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т.п.).
50. Роль физической культуры в восстановлении работоспособности.

### **Элективный модуль**

#### **«Основы методики самостоятельных занятий»**

##### **4-й курс**

1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура - один из ведущих факторов обеспечения здоровья.
2. Роль физической культуры в общекультурном образовании студентов.
3. Производственная физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Цель, задачи, формы.
4. Психофизиологические основы труда студентов. Роль режима и условий обучения.
5. Особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
6. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
7. Средства физической культуры в совершенствовании организма человека, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
8. Контроль за занимающимися физическим воспитанием (врачебный, педагогический, самоконтроль). Дневник самоконтроля.
9. Развитие силы и мышц.
10. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
11. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
12. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.

13. Физическая культура - часть общекультурной и социальной жизни человека.

14. Физическая культура и спорт - органическая часть общечеловеческой культуры.

15. Болезни цивилизации и роль физической культуры в их предупреждении.

16. Физическое воспитание студентов.

17. Профессионально-прикладная подготовка студентов.

18. Роль физической культуры в подготовке студента к будущей профессии.

19. Оздоровительная роль производственной физической культуры.

20. Адаптация. Понятие. Виды. Акклиматизация.

21. Адаптация к физическим упражнениям в процессе направленной тренировки.

22. Адаптация к нарушению биологических ритмов.

23. Стресс. Причины. Роль физического воспитания выхода из стресса.

24. Влияние стресса на здоровье человека.

25. Гипокинезия и гиподинамия. Роль физической культуры в их профилактике.

26. Биологические ритмы и работоспособность.

27. Биоритмы и их значение в режиме дня студента.

28. Тренировка и утомление. Восстановление.

29. Массаж как средство восстановления после физической нагрузки.

30. Система комплексной реабилитации студентов.

31. Экогигиена физической культуры.

32. Врачебный контроль за физическим воспитанием студентов. Формы работы и методы исследований.

33. Врачебный контроль во время тренировочных занятий и соревнований.

34. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.

35. Физиологические основы лечебно-оздоровительных тренировок.

36. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему.

37. Влияние физических упражнений на органы дыхания.

38. Влияние физических упражнений на органы пищеварения.

39. Влияние физических упражнений на нервную систему.

40. Влияние физических упражнений на сенсорные системы.

41. Нарушение функций опорно-двигательного аппарата при естественном старении человека.

42. Лечебная физическая культура

43. Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений.

44. Формы и методы лечебной физкультуры.

45. Физическая культура в обеспечении здоровья.

46. Здоровье - его место в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.

47. Активный отдых.

48. Спорт высших достижений.
49. Физическая культура и физическое воспитание.
50. Организация физического воспитания.

## **6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по учебному модулю по решению кафедры оформлен отдельным приложением к рабочей программе.

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **а) основная литература**

1. Бочкарева С. И. Физическая культура [Электронный учебник] : Учебник / Бочкарева С. И., 2011, Евразийский открытый институт. - 344 с. Режим доступа: <http://iprbookshop.ru/11107>
2. Лысова И. А. Физическая культура [Электронный учебник] : Учебное пособие / Лысова И. А., 2012, Московский гуманитарный университет. - 161 с. Режим доступа: <http://iprbookshop.ru/8625>
3. Сахарова Е. В. Физическая культура [Электронный учебник] : Учебное пособие / Сахарова Е. В., 2013, Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование. - 94 с. Режим доступа: <http://iprbookshop.ru/11361>
4. Физическая культура [Электронный учебник] : Учебное пособие. Ч. 2 : Физическая культура / Е. Г. Бабушкин, 2012. - 124 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/12706>

### **б) дополнительная литература**

1. Усольцев Б. П. Физическая культура : учеб.пособие / Б. П. Усольцев, Д. Н. Волков, М. А. Эльмурзаев, 2009, Изд-во СЗТУ. - 80 с.
2. Физическая культура : рабочая прогр. / сост.: Б. П. Усольцев, А. Г. Ширяев, 2005, Изд-во СЗТУ. - 17 с.
3. Шулятьев В. М. Физическая культура [Электронный учебник] : Учебное пособие / Шулятьев В. М., 2009, Российский университет дружбы народов. - 280 с. <http://iprbookshop.ru/11556>

## **8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО– ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ "ИНТЕРНЕТ", НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. Электронная информационно-образовательная среда АНО ВО "СЗТУ" (ЭИОС СЗТУ) [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://edu.nwotu.ru/>
2. Учебно-информационный центр АНО ВО "СЗТУ" [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://lib.nwotu.ru:8087/jirbis2/>
3. Электронно-библиотечная система IPRbooks [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/>
4. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://window.edu.ru/>
5. Информационная системы доступа к электронным каталогам библиотек сферы образования и науки (ИС ЭКБСОН) [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.vlibrary.ru/>

## **9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» предусматривает овладение студентами в процессе обучения по базовому модулю системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Преподавание дисциплины предусматривает следующие формы организации учебного процесса: самостоятельную работу студента, консультации.

9.1. Изучение содержания теоретических занятий включает в себя в обобщенном виде: основные понятия и термины; современные научные идеи; основные закономерности, теории, принципы, положения, раскрывающие сущность явлений в физической культуре, объективные связи между ними; теоретическую информацию и научные факты, объединяющие и формирующие убеждения. При рассмотрении теоретических тем даются рекомендации по предметно-операционному использованию полученных знаний и приобретении практического опыта в будущей профессиональной деятельности, в занятиях избранным видом спорта или физкультурно-оздоровительными системами. На завершающем этапе изучения темы необходимо, воспользовавшись предложенными вопросами для самоконтроля, размещенных в электронной информационной образовательной среде (ЭИОС), проверить качество усвоения учебного материала.

В случае затруднения в ответах на поставленные вопросы рекомендуется повторить учебный материал.

9.2. После изучения дисциплины необходимо пройти контрольный тест с целью оценивания знаний и получения баллов.

9.3. После изучения теоретического материала следует приступить к выполнению контрольной работы, руководствуясь методическими рекомендациями.

9.4. В завершении изучения учебной дисциплины студент обязан пройти промежуточную аттестацию. Вид промежуточной аттестации определяется рабочим учебным планом. Форма проведения промежуточной аттестации – компьютерное тестирование с использованием автоматизированной системы тестирования знаний студентов в ЭИОС.

9.5. К промежуточной аттестации допускаются студенты, выполнившие требования рабочего учебного плана и набравшие достаточное количество баллов за учебную работу в соответствии с балльно-рейтинговой системой.

9.6. Для освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» студентам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам устанавливается особый порядок, предлагаются задания по освоению специального комплекса упражнений для самостоятельного физического совершенствования.

## **10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используются следующие информационные технологии:

### **10.1. Internet – технологии:**

WWW (англ. World Wide Web – Всемирная Паутина) – технология работы в сети с гипертекстами;

FTP (англ. File Transfer Protocol – протокол передачи файлов) – технология передачи по сети файлов произвольного формата;

IRC (англ. Internet Relay Chat – поочередный разговор в сети, чат) – технология ведения переговоров в реальном масштабе времени, дающая возможность разговаривать с другими людьми по сети в режиме прямого диалога;

ICQ (англ. I seek you – я ищу тебя, можно записать тремя указанными буквами) – технология ведения переговоров один на один в синхронном режиме.

### **10.2. Дистанционное обучение с использованием ЭИОС на платформе Moodle.**

Технология мультимедиа в режиме диалога.

Технология неконтактного информационного взаимодействия (виртуальные кабинеты, лаборатории).

Гипертекстовая технология (электронные учебники, справочники, словари, энциклопедии) и т.д.



## 11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

1. Мультимедийные аудитории.
2. Библиотека.
3. Электронная информационно-образовательная среда университета.
4. Локальная сеть с выходом в Интернет.

## 12. БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ

Формирование оценки текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины осуществляется с использованием балльно-рейтинговой оценки работы студента.

	Виды занятий	Количество баллов	
Отчётности	Выполнение контрольной работы	30	<b>70</b>
	Выполнение контрольных тестовых заданий по модулям	0 – 40	
	<b>Итоговый контрольный тест</b>	<b>30</b>	
	<b>Итого</b>	<b>0 - 100</b>	
	Незачтено:	<b>0-50</b>	
	Зачтено:	<b>51-100</b>	

Контрольная работа оценивается в соответствии с таблицей:

Оценка	Количество баллов при оценке контрольной работы
	до 30 баллов
отлично	27 – 30
хорошо	23 – 26
удовлетворительно	18 – 22
неудовлетворительно	менее 18

## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 1. Перечень формируемых компетенций

#### общекультурные (ОК)

<i>Код компетенции</i>	<i>Наименование и (или) описание компетенции</i>
<b>ОК-8</b>	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### 2. Паспорт фонда оценочных средств

#### 2.1. По элективному модулю «Физическая культура - часть общечеловеческой культуры»

№ п/п	Контролируемые модуль (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Темы 9-11	ОК-8	Контрольная работа по модулю, Итоговый тест по модулю

#### 2.2. По элективному модулю «Роль физической культуры и спорта в развитии личности»

№ п/п	Контролируемые модули (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Темы 12-13	ОК-8	Контрольная работа Контрольный тест по модулю

#### 2.3. По элективному модулю «Основы методики самостоятельных занятий»

№ п/п	Контролируемые модули (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Темы 14-16	ОК-8	Контрольная работа Итоговый контрольный тест

### 3. Показатели и критерии оценивания компетенций по этапам формирования, описание шкал оценивания

Этапы освоения компетенции	Показатели достижения заданного уровня освоения компетенций	Критерии оценивания результатов обучения				
		1	2	3	4	5
Первый этап	<b>Знать</b> (ОК-8): - социальную роль физической культуры в развитии личности; и подготовке ее к профессиональной деятельности - значение здорового образа жизни - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;	Не знает	Частично знает: - социальную роль физической культуры в развитии личности; и подготовке ее к профессиональной деятельности - значение здорового образа жизни Не знает: - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности ;	Частично знает: - социальную роль физической культуры в развитии личности; и подготовке ее к профессиональной деятельности - значение здорового образа жизни - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; Недостаточно ориентируется в способах контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности ;	Знает: - социальную роль физической культуры в развитии личности; и подготовке ее к профессиональной деятельности - значение здорового образа жизни - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; Частично знает: способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;	Знает: - социальную роль физической культуры в развитии личности; и подготовке ее к профессиональной деятельности - значение здорового образа жизни - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности .
Второй этап	<b>Уметь</b> (ОК-8): - методически правильно дозировать физические нагрузки и	Не умеет	Умеет: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительно	Умеет: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительно	Умеет: - методически правильно дозировать физические нагрузки и	Умеет: - методически правильно дозировать физические нагрузки и

	<p>осуществлять самоконтроль</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li> <li>- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.</li> </ul>		<p>й и лечебной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> </ul> <p>Не умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методически правильно дозировать физические нагрузки и осуществлять самоконтроль;</li> <li>- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.</li> </ul>	<p>й и лечебной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>- методически правильно дозировать физические нагрузки и осуществлять самоконтроль;</li> </ul>	<p>осуществлять самоконтроль;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li> <li>- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>Не умеет:</li> <li>- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.</li> </ul>	<p>осуществлять самоконтроль</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li> <li>- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.</li> </ul>
Третий этап	<p><b>Владеть</b> (ОК-8):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основными принципами физической культуры для повышения уровня физической подготовленности</li> <li>- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие, совершенствование психофизических способностей и качеств</li> <li>- простейшими приёмами самомассажа и релаксации;</li> <li>- приемами защиты и самообороны,</li> </ul>	Не владеет	<p>Частично владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основными принципами физической культуры для повышения уровня физической подготовленности</li> </ul> <p>Не владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие, совершенствование психофизических способностей</li> </ul>	<p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основными принципами физической культуры для повышения уровня физической подготовленности,</li> </ul> <p>Частично владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие, совершенствование психофизических способностей</li> </ul>	<p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основными принципами физической культуры для повышения уровня физической подготовленности</li> <li>- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие, совершенствование психофизических способностей и качеств</li> <li>- простейшими</li> </ul>	<p>Владеет :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основными принципами физической культуры для повышения уровня физической подготовленности</li> <li>- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие, совершенствование психофизических способностей и качеств</li> </ul>

страховки и самообороны.		способностей и качеств - простейшими приёмами самомассажа и релаксации; - приемами защиты и самообороны, страховки и самообороны.	и качеств .Не владеет: - простейшими приёмами самомассажа и релаксации; - приемами защиты и самообороны, страховки и самообороны.	приёмами самомассажа и релаксации; - приемами защиты и самообороны, страховки и самообороны. Частично владеет: - простейшими приёмами самомассажа и релаксации; - приемами защиты и самообороны, страховки и самообороны.	- простейшими приёмами самомассажа и релаксации; - приемами защиты и самообороны, страховки и самообороны.
--------------------------	--	---	--	--	---

#### 4. Шкалы оценивания

##### (балльно-рейтинговая система)

	Виды занятий	Количество баллов	
Отчётности	Выполнение контрольной работы	30	70
	Выполнение контрольных тестовых заданий по каждому модулю	0 – 40	
	<b>Итоговый контрольный тест</b>	<b>30</b>	
	<b>Итого</b>	<b>0 - 100</b>	
	Незачтено:	<b>0-50</b>	
	Зачтено:	<b>51-100</b>	

#### 5. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций при изучении учебной дисциплины в процессе освоения образовательной программы

##### 4.1. Типовой вариант задания на контрольную работу

«Значение физического воспитания в профессиональной деятельности специалиста».

##### 4.2. Типовой тест промежуточной аттестации

1. Какое из представленных определений сформулировано некорректно?

- физическое совершенство это необходимая мера всесторонней физической подготовленности, гармоничного физического развития, соответствующего требованиям общества;
- физическое совершенство – это процесс совершенствования морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни;
- физическое совершенство – это результат физкультурной деятельности, представляющий собой всестороннее и гармоничное единство совершенной биологической природы человека и сформированных у него соответствующих социальных и психических качеств и свойств;
- физически совершенным можно считать человека, физическое состояние которого позволяет реализовать любую функцию, которую от него потребует общество.

2. Термин «рекреация» означает:
- а) постепенное приспособление организма к нагрузкам;
  - б) состояние расслабленности, возникающее у субъекта после снятия чрезмерного физического, эмоционального или умственного напряжения;
  - в) отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий и соревнований;
  - г) психотерапию, применяемую индивидом к самому себе.
3. Дайте определение понятия «спорт»:
- а) спорт - это то же, что и физическая культура;
  - б) спорт – это составная часть физической культуры, имеющая соревновательный характер;
  - в) спорт – это соревновательная деятельность, непосредственно направленная к высшим достижениям в данной деятельности;
  - г) спорт – это одна из форм рекреации (развлечение, отдых).
4. Здоровый образ жизни — это способ жизнедеятельности, направленный на:
- а) развитие физических качеств людей;
  - б) поддержание высокой работоспособности людей;
  - в) сохранение и улучшение здоровья людей;
  - г) подготовку к профессиональной деятельности.
5. Под физическим развитием понимается:
- а) процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении жизни;
  - б) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
  - в) процесс совершенствования физических качеств с помощью физических упражнений;
  - г) уровень развития двигательных качеств, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.
6. Отличительным признаком навыка является:
- а) нарушение техники под влиянием сбивающих факторов;
  - б) растянутость действия во времени;
  - в) направленность сознания на реализацию цели действия;
  - г) автоматизм действия.
7. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:
- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий, а также степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
  - б) массой тела;
  - в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
  - г) частотой сердечных сокращений.
8. Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость?
- а) выносливость;
  - б) сила;
  - в) быстрота;

г) координационные способности.

9. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок - это:
- а) быстрота;
  - б) гибкость;
  - в) силовая выносливость;
  - г) прыгучесть.

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

6.1 Итоговый контрольный тест доступен студенту только во время тестирования, согласно расписания занятий или в установленное деканатом время.

6.2. Студент информируется о результатах текущей успеваемости.

6.3 Студент получает информацию о текущей успеваемости, начислении бонусных баллов и допуске к процедуре итогового тестирования от преподавателя или в ЭИОС.

6.4. Производится идентификация личности студента.

6.5. Студентам, допущенным к промежуточной аттестации, открывается итоговый контрольный тест.

6.6. Тест закрывается студентом лично по завершении тестирования или автоматически по истечении времени тестирования.