Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»

Утверждаю
Директор Таганрогского института
Имени А.П.Чехова (филиала)
РГЭУ (РИНХ)
_____ Петрушенко С.А.
«___»_____ 20__г.

**Рабочая программа дисциплины**
**Физическая культура и спорт**

направление 44.03.01 Педагогическое образование
направленность (профиль) 44.03.01.15 Иностранный язык (английский)

Для набора 2020 года

Квалификация
Бакалавр

КАФЕДРА **физической культуры**

**Распределение часов дисциплины по курсам**

| Курс | 1 | | Итого | |
|---|---|---|---|---|
| Вид занятий | УП | РП | | |
| Лекции | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Итого ауд. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Контактная работа | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Сам. работа | 64 | 64 | 64 | 64 |
| Часы на контроль | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Итого | 72 | 72 | 72 | 72 |

**ОСНОВАНИЕ**

Учебный план утвержден учёным советом вуза от 29.08.2024 протокол № 1.

Программу составил(и): канд. пед. наук, Зав. каф., Кибенко Елена Ивановна;канд. пед. наук, Доц., Бегун Ольга Валентиновна;канд. пед. наук, Доц., Сальный Роман Викторович;Доц., Хвалебо Галина Васильевна;Доц., Сыроваткина Ирина Анатольевна;Доц., Занина Татьяна Николаевна;Доц., Лебединская Ирина Герардовна

Зав. кафедрой: Кибенко Е. И.

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| | |
|---|---|
| 1.1 | Формирование физической культуры личности студента, способной целенаправленно использовать знания, умения и навыки в области физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности. |

## 2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**УК-7.1:Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности**

**УК-7.2:Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности**

**УК-7.3:Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья**

**УК-7.4:Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности**

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен:**

**Знать:**

средства и методы физического воспитания; формы занятий физическими упражнениями; правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности; способы составления вариантов утренней гигиенической и корригирующей гимнастики, направленных на сохранение и укрепление здоровья, на поддержание работоспособности, здорового образа жизни; способы проведения самостоятельных тренировочных занятий оздоровительной направленности; методы организации самоконтроля во время и после занятий физическими упражнениями и спортом; способы оценки и коррекции осанки; методики корригирующей гимнастики для глаз; способы проведения физкультурных пауз и физкультурных минуток; способы регуляции психических состояний человека; способы решения конфликтных ситуаций при занятиях физической культурой и спортом; основы формирования физической культуры личности студента.

**Уметь:**

рационально использовать средства и методы физического воспитания для повышения функциональных и двигательных возможностей; использовать простейшие методики, позволяющие оценить уровень физической подготовленности, состояние сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма; организовать самостоятельные занятия физкультурно-спортивной направленности; самостоятельно оценить роль приобретенных двигательных умений и навыков, для понимания их значимости при осуществлении образовательной и профессиональной деятельности; провести утреннюю гигиеническую гимнастику, направленную на сохранение и укрепление здоровья, поддержание работоспособности, здорового образа жизни; составить комплекс физических упражнений и провести физкультурную паузу или физкультурную минутку, направленные на снятие утомления после напряженного учебного труда; провести корригирующую гимнастику для профилактики, снятия утомления и повышения остроты зрения; регулировать свое психическое состояние с использованием методики психорегулирующей тренировки; толерантно воспринимать личностные различия; работать в команде, поддерживая мотивацию к физкультурно-спортивной деятельности; планировать учебную деятельность и внеучебную для организации тренировочных занятий по избранному виду физкультурно-спортивной направленности.

**Владеть:**

организации и проведения самостоятельных тренировочных занятий оздоровительной направленности; составления вариантов и проведения утренней гигиенической и корригирующей гимнастики; использования простейших форм контроля за состоянием здоровья и физической подготовленностью во время и после занятий физической культурой и спортом; проведения физкультурных пауз и физкультурных минуток; организации индивидуальных занятий различной целевой направленности связанной с физической культурой и спортом; профессионально-прикладной физической подготовки, направленной на сохранение и укрепление здоровья, на поддержание работоспособности; использования приобретенных форм и методов самоконтроля; межличностного общения, толерантного отношения к окружающим, позволяющие поддерживать психологический климат при работе в команде на занятиях физической культурой и спортом.

## 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Компетен-ции | Литература |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Раздел 1. Физическая культура студента. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и спортом** | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1.1 | Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Роль спорта и физической культуры в жизни студентов. Средства и методы физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Методика организации и проведения учебной и внеучебной деятельности в Таганрогском институте имени А. П. Чехова (филиале) «РГЭУ (РИНХ)». Правила и способы планирования индивидуальных (самостоятельных) занятий физическими упражнениями различной целевой направленности. Российский студенческий спортивный союз, его цели и задачи. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)» – 6-я ступень. Простейшие методики самооценки работоспособности, утомления, переутомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Показатели функционального состояния организма. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Оценка степени утомления. Методы определения функционального состояния ССС по ЧСС. Профилактика травматизма. /Лек/ | 1 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 | Л1.23 Л1.1 Л1.1 Л1.1 Л1.5 Л1.1 Л1.1 Л1.1 Л1.1 Л1.1 Л1.1 Л1.1Л2.4 Л2.16 Л2.28 Л2.32 Л2.37 Л2.38 |
| 1.2 | Формирование личности студента средствами физической культуры и спорта. Личность и межличностные отношения во время занятий физкультурно-спортивной деятельностью. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Физическая культура в профессиональной подготовке человека. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов.Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. /Ср/ | 1 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 | Л1.23 Л1.1 Л1.1 Л1.1 Л1.1 Л1.1 Л1.1 Л2.32 Л1.22 Л1.1Л2.10 Л1.1 Л1.1 Л2.16 Л1.1 Л2.38 |
| | **Раздел 2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности** | | | | |
| 2.1 | Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда. /Ср/ | 1 | 6 | УК-7.1 УК-7.3 | Л1.1 Л1.1 Л1.13 Л1.16 Л1.17 Л1.1 Л1.1 Л2.38Л2.17 Л1.1 Л2.25 Л1.1 Л2.29 Л2.39 Л1.1 |
| | **Раздел 3. Основы физического воспитания. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Кондиционные и координационные способности человека. Основы планирования самостоятельных занятий физическими упражнениями** | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 3.1 | Общая физическая подготовка (ОФП), ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка (СФП), ее цели и задачи. Формы занятий физическими упражнениями. Подвижные игры и их роль для занимающихся физической культурой и спортом. Кондиционные и координационные способности человека. Методы воспитания физических способностей и контроль за уровнем их развития. Физическое воспитание в вузе. Структура и направленность учебно-тренировочных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Методика построения самостоятельного тренировочного занятия оздоровительной направленности. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями.<br><br>/Ср/ | 1 | 14 | УК-7.2 УК-7.3 | Л1.23 Л1.1 Л1.1 Л1.1 Л1.1 Л1.3 Л2.10 Л1.1 Л1.1 Л1.19 Л1.22Л2.9 Л2.14 Л2.19 Л2.23 Л2.32 Л1.1 Л2.36 |
| | **Раздел 4. Спорт. Студенческий спорт. Социальные функции спорта. Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки. Основы спортивной тренировки. Средства и методы спортивной тренировки.** | | | | |
| 4.1 | Основные направления в развитии спортивного движения. Система отбора и спортивной ориентации. Система спортивной тренировки. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Цели и задачи спортивной тренировки. Средства и методы спортивной тренировки. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Основы технико-тактической подготовки по избранным видам спорта (баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон). Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.<br>/Ср/ | 1 | 6 | УК-7.1 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.11 Л1.12 Л1.14 Л1.15 Л1.18 Л1.1 Л1.20 Л1.21 Л1.22Л1.23 Л1.1 Л1.1 Л1.1 Л2.11 Л2.13 Л2.20 |
| | **Раздел 5. Основы профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов** | | | | |
| 5.1 | Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.<br>/Ср/ | 1 | 6 | УК-7.2 УК-7.4 | Л1.1 Л1.1 Л2.25 Л1.1 Л1.1 Л2.38 Л1.22Л1.1 Л1.1 Л2.24 Л2.30 Л2.32 |
| | **Раздел 6. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом** | | | | |
| 6.1 | Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль, его основные методы. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы). Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Оценка степени утомления.Дневник самоконтроля. Правила составления и ведения дневника самоконтроля, его воспитательная задача. Профилактика спортивного травматизма. Методы оказания первой помощи при наиболее распространенных спортивных травмах.<br><br>/Ср/ | 1 | 10 | УК-7.1 УК-7.3 | Л2.4 Л1.1 Л1.1 Л1.9 Л1.1 Л1.16 Л2.39 Л1.1Л1.1 Л1.1 Л1.1 Л2.35 |
| | **Раздел 7. Методы оценки и коррекции осанки. Методика корригирующей гимнастики для глаз. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда** | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 7.1 | Определение понятия «осанка». Основные заболевания позвоночника. Методы оценки и коррекции осанки. Физические упражнения, направленные на формирование правильной осанки. Корригирующая гимнастика для позвоночника. Близорукость и дальнозоркость – причины возникновения. Методы восстановления и укрепления зрения. Корригирующая гимнастика для профилактики, снятия утомления и повышения остроты зрения. Физическая культура в режиме трудового дня. Методика проведения производственной гимнастики. Методика проведения физкультурной паузы и физкультурной минутки. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. /Ср/ | 1 | 10 | УК-7.3 УК-7.4 | Л1.9 Л1.1 Л1.1 Л2.28Л2.35 |
| | **Раздел 8. Методика психорегулирующей тренировки** | | | | |
| 8.1 | Сущность психорегулирующей тренировки. Методы регуляции психического состояния. Роль средств физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния человека. Психологические основы эффективности тренировочного процесса. Вербальное и невербальное воздействие на человека в процессе занятий физической культурой и спортом. Методика психорегулирующей тренировки. /Ср/ | 1 | 4 | УК-7.1 УК-7.3 УК-7.4 | Л1.1 Л1.1 Л2.39Л2.17 Л1.1 Л1.1 |
| | **Раздел 9. Личность и ее формирование в процессе занятий физической культурой и спортом. Общение в спорте как социально-психологическое явление** | | | | |
| 9.1 | Место межличностных отношений в системе жизнедеятельности людей. Формирование толерантных установок на уровне личности. Характеристика общения в спорте. Психологический климат и успешность спортивной деятельности. Психологический такт. Спортивная этика. Влияние коллектива на формирование личности занимающего физической культурой и спортом. /Ср/ | 1 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 | Л1.23 Л2.17 Л1.10 Л1.17Л1.1 Л2.33 Л2.41 |
| | **Раздел 10. Подготовка к зачету** | | | | |
| 10.1 | Подготовиться к зачету: Средства и методы физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности. Способы составления вариантов утренней гигиенической и корригирующей гимнастики, направленных на сохранение и укрепление здоровья, на поддержание работоспособности, здорового образа жизни. Способы проведения самостоятельных тренировочных занятий оздоровительной направленности. Методы организации самоконтроля во время и после занятий физическими упражнениями и спортом. Способы оценки и коррекции осанки. Методики корригирующей гимнастики для глаз. Способы проведения физкультурных пауз и физкультурных минуток. Способы регуляции психических состояний человека. Способы решения конфликтных ситуаций при занятиях физической культурой и спортом. Основы формирования физической культуры личности студента. /Зачёт/ | 1 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 | Л1.23 Л1.1 Л1.1 Л1.1 Л1.1 Л2.28 Л2.39 Л1.1Л2.16 Л1.1 Л1.1 Л1.1 Л1.1 |

## 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Структура и содержание фонда оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации представлены в Приложении 1 к рабочей программе дисциплины.

## 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Основная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Колич-во |
|---|---|---|---|---|

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Колич-во |
|---|---|---|---|---|
| Л1.1 | Ломов Б. Ф., Журавлев А. Л., Барабанщиков В. А., Кольцова В. А. | Психическая регуляция деятельности. Избранные труды | Москва: Институт психологии РАН, 2006 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86561 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л1.2 | Забелина Л. Г., Нечунаева Е. Е. | Легкая атлетика: учебное пособие | Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2010 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228993 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л1.3 | Мишенькина В. Ф., Шалаев О. С., Колупаева Т. А., Кириченко В. Ф. | Подвижные игры: учебное пособие | Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2004 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274873 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л1.4 | Мишенькина В. Ф., Рогов И. А., Шалаев О. С., Карбанов Д. В. | Волейбол, гандбол, баскетбол. Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам: учебное пособие | Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2004 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274903 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л1.5 | Жуков Р. С. | Основы спортивной тренировки: учебное пособие | Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278415 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л1.6 | Марков К. К. | Техника современного волейбола: монография | Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2013 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364063 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л1.7 | Фомин Е. В., Булыкина Л. В. | Волейбол: начальное обучение: учебное пособие | Москва: Спорт, 2015 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430415 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л1.8 | Губа В. П., Лексаков А. В. | Теория и методика футбола: учебник | Москва: Спорт, 2015 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430456 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л1.9 | Егорова С. А., Белова Л. В., Петрякова В. Г. | Лечебная физкультура и массаж: учебное пособие | Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2014 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457233 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л1.10 | Ильина Н. Л. | Психология тренера: учебное пособие | Санкт-Петербург: Издательство Санкт-Петербургского Государственного Университета, 2016 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457948 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Колич-во |
|---|---|---|---|---|
| Л1.11 | Губа В. П. | Теория и методика мини-футбола (футзала): учебник | Москва: Спорт, 2016 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461299 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л1.12 | | Легкая атлетика: энциклопедия | Москва: Человек, 2012 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461469 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л1.13 | Фомина Е. В. | Спортивная психофизиология: учебное пособие | Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2016 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=472087 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л1.14 | Кравчук В. И. | Легкая атлетика: учебно-методическое пособие | Челябинск: ЧГАКИ, 2013 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492142 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л1.15 | Турманидзе В. Г., Иванова Л. М., Ковтун Г. С., Кожин С. В., Майоркина И. В., Салугин А. В., Турманидзе А. В. | Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон: учебное пособие | Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2018 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563142 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л1.16 | Плотникова М. В. | Психофизиология: учебное пособие | Тюмень: Тюменский государственный университет, 2013 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571512 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л1.17 | Плотникова М. В. | Психофизиология профессиональной деятельности: учебное пособие | Тюмень: Тюменский государственный университет, 2016 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571514 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л1.18 | Сираковская Я. В., Завьялов А. В., Шкирева О. В. | Бадминтон: учебно-методическое пособие | Москва\|Берлин: Директ-Медиа, 2019 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572422 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л1.19 | Шалаев О. С., Мишенькина В. Ф., Эртман Ю. Н., Ковыршина Е. Ю. | Подвижные игры: учебное пособие | Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573661 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л1.20 | Герасимов К. А., Климов В. М., Гусева М. А. | Физическая культура: баскетбол: учебное пособие | Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2017 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576215 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Колич-во |
|---|---|---|---|---|
| Л1.21 | Кизько А. П., Забелина Л. Г., Тертычный А. В., Косарев В. А. | Легкая атлетика: учебное пособие | Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2018 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576711 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л1.22 | Каткова А. М., Храмцова А. И. | Физическая культура и спорт: учебное пособие | Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2018 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=598981 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| **5.2. Дополнительная литература** | | | | |
| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Колич-во |
| Л2.1 | Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Кикоть В. Я., Егоров С. С., Мацур И. А., Кикоть В. Я., Барчуков И. С. | Физическая культура и физическая подготовка: учебник | Москва: Юнити, 2015 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л2.2 | Григорьева И. В., Волкова Е. Г., Водолазов Ю. С. | Физическая культура. Основы спортивной тренировки: учебное пособие | Воронеж: Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=142220 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л2.3 | Чеснова Е. Л. | Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учебно-методическое пособие | Москва: Директ-Медиа, 2013 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210946 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л2.4 | Керимов Р. Д., Федянина Л. И. | Медицина. Здоровый образ жизни: учебное пособие | Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2010 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232328 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л2.5 | Чертов Н. В. | Физическая культура: учебное пособие | Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2012 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л2.6 | Самыгин С. И., Волочай А. В., Гончарова Н. Г., Загутин Д. С. | Психология развития, возрастная психология: для студентов вузов: учебное пособие | Ростов-на-Дону: Феникс, 2013 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271487 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л2.7 | Гришина Ю. И. | Общая физическая подготовка: Знать и уметь: учебное пособие | Ростов-на-Дону: Феникс, 2010 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271497 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Колич-во |
|---|---|---|---|---|
| Л2.8 | Евсеев Ю. И. | Физическая культура: учебное пособие | Ростов-на-Дону: Феникс, 2014 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л2.9 | Мишенькина В. Ф., Рогов И. А., Гераськин А. А., Шалаев О. С. | Подвижные игры во внеклассной работе общеобразовательной школы: учебное пособие | Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2003 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274874 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л2.10 | Харисова Л. М. | Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности: учебное пособие | Кострома: Костромской государственный университет (КГУ), 2011 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275636 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л2.11 | Гераськин А. А., Сокур Б. П., Рогов И. А., Колупаева Т. А. | Основы обучения технике игры в волейбол: учебное пособие | Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336072 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л2.12 | Пискунов В. А., Максиняева М. Р., Тупицына Л. П., и др. | Здоровый образ жизни: учебное пособие | Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2012 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363869 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л2.13 | Мишенькина В. Ф., Эртман Ю. Н., Ковыршина Е. Ю., Кириченко В. Ф. | Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм: учебное пособие | Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429370 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л2.14 | Фохтин В. Г. | Атлетическая гимнастика без снарядов: научно-популярное издание | Москва: Директ-Медиа, 2016 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436074 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л2.15 | Пискунов В. А., Максиняева М. Р., Тупицына Л. П., Егорова Т. И., Айриян Э. В. | Здоровый образ жизни: учебное пособие | Москва: Прометей, 2012 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437339 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л2.16 | Гриднев В. А., Шпагин С. В. | Новый комплекс ГТО в ВУЗе: учебное пособие | Тамбов: Тамбовский государственный технический университет (ТГТУ), 2015 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=444640 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л2.17 | | Психология физической культуры: учебник | Москва: Спорт, 2016 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454255 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Колич-во |
|---|---|---|---|---|
| Л2.18 | Белова Л. В. | Спортивная медицина: учебное пособие | Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2016 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458915 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л2.19 | Рыбакова Е. В., Голомысова С. Н. | Подвижные игры в тренировке волейболистов: учебно-методическое пособие | Йошкар-Ола: Поволжский государственный технологический университет, 2016 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459507 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л2.20 | Врублевский Е. П. | Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах): учебное пособие | Москва: Спорт, 2016 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459995 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л2.21 | Миллер Л. Л. | Спортивная медицина: учебное пособие | Москва: Человек, 2015 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461419 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л2.22 | Минникаева Н. В., Шабашева С. В. | Теория и методика физической культуры: избранные лекции: учебное пособие | Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2016 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481577 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л2.23 | Алаева Л. С., Клецов К. Г., Зябрева Т. И. | Гимнастика: общеразвивающие упражнения: учебное пособие | Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483271 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л2.24 | Кравчук В. И. | Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов музыкальных специальностей вуза культуры и искусств: учебное пособие | Челябинск: ЧГАКИ, 2014 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492143 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л2.25 | Зелинский Ф. И. | Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вуза: методические рекомендации: методическое пособие | Челябинск: ЧГАКИ, 2005 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492756 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л2.26 | Эммерт М. С., Фадина О. О., Шевелева И. Н., Мельникова О. А. | Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие | Омск: Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2017 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л2.27 | Захарова Л. В., Люлина Н. В., Кудрявцев М. Д., Московченко О. Н., Шубин Д. А. | Физическая культура: учебник | Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Колич-во |
|---|---|---|---|---|
| Л2.28 | Вайнер Э. Н. | Лечебная физическая культура: учебник | Москва: ФЛИНТА, 2018 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500656 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л2.29 | Хасанова Г. Б. | Психофизиология профессиональной деятельности: учебное пособие | Казань: Казанский научно-исследовательский технологический университет (КНИТУ), 2017 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500950 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л2.30 | Гриднев В. А., Комендантов Г. А., Рязанов А. А., Шпичко А. М. | Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов непрофильных вузов средствами футбола: учебное электронное издание: учебное пособие | Тамбов: Тамбовский государственный технический университет (ТГТУ), 2018 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570438 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л2.31 | Завьялов А. В., Абраменко М. Н., Щербаков И. В., Евсеева И. Г. | Физическая культура и спорт в вузе: учебное пособие | Москва\|Берлин: Директ-Медиа, 2020 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л2.32 | Гребенникова Ю. В., Ковыляева Н. А., Сантьева Е. В., Рыжова Н. С. | Физическая культура: учебное пособие | Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2019 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572859 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л2.33 | Капустина В. А. | Психология общения: учебное пособие | Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2018 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576325 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л2.34 | Кизько А. П., Забелина Л. Г., Кизько Е. А. | Физическая культура: теоретический курс: учебное пособие | Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2016 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576350 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л2.35 | Мищенко И. А. | Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания: учебно-методическое пособие | Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2017 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576725 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л2.36 | Скороходова Н. Н., Магун Т. Я. | Подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения с элементами игры в волейбол: учебно-методическое пособие | Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2018 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577153 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л2.37 | Старкина Л. А., Старкин А. Н. | Развитие гибкости для подготовки к сдаче норм комплекса ГТО: учебно-методическое пособие | Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2017 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577154 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Колич-во |
|---|---|---|---|---|
| Л2.38 | Зюкин А. В., Кукарев В. С., Дитятин А. Н., Шелкова Л. Н., Барченко С. А., Зюкин А. В., Шелкова Л. Н., Габов М. В. | Физическая культура и спорт: учебное пособие | Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2019 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577592 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л2.39 | Титаренко Е. В. | Психорегуляция в профессиональной подготовке будущих бакалавров: учебное пособие (курс лекций): курс лекций | Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2019 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=596412 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л2.40 | Коротких И. А., Прасалов Н. Д., Иванников В. Г. | Физическая культура студента: учебное пособие | Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2005 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=600357 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л2.41 | Пшеничнова Л. М., Ротарь Г. Г. | Психология общения: учебное пособие | Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2019 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=601573 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |

**5.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

Консультант +

**5.4. Перечень программного обеспечения**

Microsoft Office

**5.5. Учебно-методические материалы для студентов с ограниченными возможностями здоровья**

При необходимости по заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья учебно-методические материалы предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям здоровья и восприятия информации. Для лиц с нарушениями зрения: в форме аудиофайла; в печатной форме увеличенным шрифтом. Для лиц с нарушениями слуха: в форме электронного документа; в печатной форме. Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в форме электронного документа; в печатной форме.

**6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

1. Два спортивных зала (24х12; 18х9) оснащенных спортивным инвентарем и специальным оборудованием необходимым для проведения учебно-практических занятий.

2. Учебные аудитории для проведения лекционных занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

**7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Методические указания по освоению дисциплины представлены в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины.

Приложение 1

# ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

## 1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

### *1.1. Показатели и критерии оценивания компетенций:*

| ЗУН, составляющие компетенцию | Показатели оценивания | Критерии оценивания | Средства оценивания |
|---|---|---|---|

| код и наименование компетенции | | | |
|---|---|---|---|
| УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | | | |
| *УК-7.1: Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности* | | | |
| *Знать:*<br>– основы формирования физической культуры личности студента;<br>– средства, методы, формы физического воспитания, способствующие сохранению и укреплению здоровья человека:<br>– наиболее эффективные физические упражнения, направленные на решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач;<br>– способы организации физкультурно-спортивной деятельности | Проявляет активность, достаточный уровень коммуникации во время освоения и совершенствования учебного материала.<br>Знает и способен найти точный, аргументированный ответ на поставленные вопросы. | Ведет подготовку к учебным занятиям используя учебную и дополнительную литературу.<br>Демонстрирует приобретенные знания и использует их на учебных занятиях при освоении нового и совершенствовании пройденного материала; способен дать оценку выполненным действиям, самостоятельно принимает ситуационные решения во время игровой и соревновательной деятельности, при необходимости может объяснить свои действия | О – опрос,<br>ИЗ – индивидуальные задания,<br>ТЗ – письменный тест,<br>Р – реферат |
| *Уметь:*<br>– работать в команде, поддерживая мотивацию к физкультурно-спортивной деятельности;<br>– использовать средства, методы, физического воспитания, позволяющие сохранить и укрепить здоровье;<br>– выбирать наиболее эффективные способы организации физкультурно-спортивной деятельности, направленные на поддержание высокого уровня | Способен работать в коллективе, имеет достаточный уровень коммуникации.<br>При освоении нового и совершенствовании пройденного материала проявляет активность.<br>Способен поддерживать мотивацию к физкультурно-спортивной деятельности.<br>Самостоятельно принимает ситуационные решения во время игровой и соревновательной деятельности | Грамотное выполнение двигательных действий, самостоятельность при принятии решений в игровой и соревновательной деятельности, способность регулировать свое психическое состояние во время работы в группе, поддерживать высокий уровень мотивации к занятиям физкультурно-спортивной деятельности | О – опрос,<br>ИЗ – индивидуальные задания,<br>ТЗ – письменный тест |

| | | | |
|---|---|---|---|
| работоспособности;<br>– подбирать наиболее эффективные физические упражнения, направленные на решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач | | | |
| *Владеть:*<br>– навыками организации индивидуальных занятий физическими упражнениями, направленными на сохранение и укрепление здоровья, на поддержание работоспособности, здорового образа жизни | Демонстрирует владение навыками при выполнении индивидуальных заданий, контрольных упражнений-тестов; участвует в игровой и соревновательной деятельности. Владеет навыками коммуникации при общении с одногруппниками. Способен поддерживать психологический климат при работе в команде (группе) | Своевременное выполнение учебных заданий, творческий подход. Способность отстоять свою точку зрения, используя профессиональную терминологию. Способность работать в коллективе. Уровень коммуникации во время учебных занятий. | О – опрос,<br>ИЗ – индивидуальные задания,<br>ТЗ – письменный тест |
| *УК-7.2: Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности* | | | |
| *Знать:*<br>– средства и методы, позволяющие дать оценку физическому развитию и физической подготовленности человека;<br>– методы организации самоконтроля во время и после занятий физически-ми упражнениями и спортом | Знает средства и методы физического воспитания, позволяющие дать оценку физическому развитию и физической подготовленности и способен их использовать самостоятельно при определении своего физического развития и физической подготовленности | Полнота и содержательность ответа во время устного опроса. Демонстрирует приобретенные знания и использует их на учебных занятиях при освоении нового и совершенствовании пройденного материала; способен дать оценку выполненным действиям | О – опрос,<br>ИЗ – индивидуальные задания,<br>ТЗ – письменный тест,<br>Р – реферат |
| *Уметь:*<br>– самостоятельно оценить роль приобретенных умений и навыков, компетенций для понимания значимости их в образовательной и профессиональной деятельности;<br>– организовать | Способен использовать средства и методы физического воспитания, позволяющие дать оценку физическому развитию и физической подготовленности человека. Понимает значимость физической культуры и спорта. Демонстрирует умения | Самостоятельность на учебных занятиях. Способность самостоятельно организовать индивидуальное занятие физическими упражнениями и осуществить самоконтроль во время учебного занятия | О – опрос,<br>ИЗ – индивидуальные задания,<br>ТЗ – письменный тест |

| | | | |
|---|---|---|---|
| самоконтроль во время и после занятий физическими упражнениями и спортом;<br>– использовать средства и методы физического воспитания, позволяющие дать оценку физическому развитию и физической подготовленности человека | организовать самоконтроль за состоянием организма во время учебного занятия физическими упражнениями.<br>Понимает важность самоконтроля. | физическими упражнениями.<br>Активное участие в учебно-тренировочных занятиях, игровой и соревновательной деятельности | |
| *Владеть:*<br>– формами и методами самоконтроля;<br>– навыками использования профессионально-прикладной физической подготовки;<br>– навыками организации индивидуальных занятий физическими упражнениями, направленными на сохранение и укрепление здоровья, на поддержание работоспособности, здорового образа жизни | Проявляет самостоятельность при использовании средств и методов физического воспитания во время планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности.<br>Владеет методами самоконтроля, способен дать оценку физической подготовленности, приобретенным двигательным умениям и навыкам. Способен использовать средства профессионально-прикладной физической подготовки, направленные на сохранение и укрепление здоровья, повышение работоспособности | Демонстрация средств и методов самоконтроля, способность дать оценку качеству приобретенных двигательных умений и навыков.<br>Самостоятельное планирование и организация места для проведения самостоятельного занятия физическими упражнениями оздоровительной направленности.<br>Своевременная сдача контрольных упражнений-тестов.<br>Владение методами самоконтроля, способность их продемонстрировать | О – опрос,<br>ИЗ – индивидуальные задания,<br>ТЗ – письменный тест |
| *УК-7.3: Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья* | | | |
| *Знать:*<br>– средства и методы физического воспитания;<br>– формы организации занятий физическими упражнениями;<br>– способы составления вариантов утренней гигиенической и | Знает и понимает, как использовать физические упражнения, которые позволяют сохранить и укрепить здоровье, повысить уровень работоспособности.<br>Знает и понимает, как планировать и проводить индивидуальные | Демонстрирует приобретенные знания и использует их на учебных занятиях при освоении нового и совершенствовании пройденного материала.<br>Самостоятельность при разработке комплексов утренней гигиенической | О – опрос,<br>ИЗ – индивидуальные задания,<br>ТЗ – письменный тест,<br>Р – реферат |

| | | | |
|---|---|---|---|
| корригирующей гимнастики, направленных на сохранение и укрепление здоровья, поддержание работоспособности;<br>– планирование и способы проведения самостоятельных тренировочных занятий оздоровительной направленности | тренировочные занятия. Знает методику оценки и коррекции осанки, проведения физкультурных пауз и физкультурных минуток, методику регуляции психических состояний человека | и корригирующей гимнастики. Проявляет самостоятельность при выборе средств и методов физического воспитания во время планирования и проведения индивидуальных тренировочных занятий оздоровительной направленности | |
| *Уметь:*<br>– провести утреннюю гигиеническую гимнастику, направленную на сохранение и укрепление здоровья, поддержание работоспособности;<br>– рационально использовать средства и методы физического воспитания для повышения функциональных и двигательных возможностей;<br>– дать оценку и при необходимости провести коррекцию осанки, используя комплекс физических упражнений, разработанный самостоятельно;<br>– провести малые формы физического воспитания: физкультурные паузы, физкультурные минутки | Способен подобрать и рационально использовать физические упражнения для сохранения и укрепления здоровья, повышение работоспособности. Использует современные методики, направленные на поддержание и укрепление здоровья, повышение уровня работоспособности. Способен планировать и проводить индивидуальные тренировочные занятия. Контролирует нагрузку во время выполнения физических упражнений. Умеет проводить малые формы физического воспитания: физкультурные паузы или физкультурные минутки | Самостоятельность при использовании простейших методик оздоровительной направленности: физкультурных пауз, физкультурных минуток. Проведение самоконтроля, позволяющего оценить физическую подготовленность, состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Активное участие в учебно-тренировоч-ных занятиях, игровой и соревновательной деятельности | О – опрос,<br>ИЗ – индивидуальные задания,<br>ТЗ – письменный тест |
| *Владеть:*<br>– навыками составления вариантов и проведением утренней гигиенической и корригирующей гимнастики;<br>– навыками проведения самостоятельных | Использует средства и методы физического воспитания, направленные на сохранение и укрепление здоровья, повышение уровня работоспособности. Планирует и проводит | Способность организовать занятия физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности. Активное участие во время проведения практических занятий, | О – опрос,<br>ИЗ – индивидуальные задания,<br>ТЗ – письменный тест |

| | | | |
|---|---|---|---|
| тренировочных занятий оздоровительной направленности | индивидуальные тренировочные занятия оздоровительной направленности. Способен вести контроль за нагрузкой во время выполнения физических упражнений | игровой и соревновательной деятельности | |
| *УК-7.4: Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности* | | | |
| *Знать:*<br>– способы планирования тренировочных занятий по избранному виду физкультурно-спортивной направленности;<br>– методику организации самостоятельных занятий физкультурно-спортивной направленности;<br>– способы оценки приобретенных умений и навыков, компетенций для понимания их значимости в образовательной и профессиональной деятельности | Способен дать оценку осанке и подобрать физические упражнения, направленные на коррекцию осанки. Знает эффективные методики корригирующей гимнастики для глаз, способы проведения физкультурных пауз и физкультурных минуток. Способен рационально подбирать и использовать физические упражнения, методы физического воспитания, направленные на сохранения и укрепления здоровья, повышение работоспособности во время учебной деятельности | Способность работать с литературой. Полнота и содержательность ответов на вопросы о методах здоровьесбережения. Способность оценить и рационально подобрать физические упражнения, направленные на коррекцию осанки. Знание методик корригирующей гимнастики для глаз, способов проведения физкультурных пауз и физкультурных минуток и др.<br>Способность дать оценку подобранным физическим упражнениям, направленным укрепление и сохранение здоровья, повышение работоспособности во время учебной, внеучебной и профессиональной деятельности | О – опрос,<br>ИЗ – индивидуальные задания,<br>ТЗ – письменный тест,<br>Р – реферат |
| *Уметь:*<br>– составить комплекс физических упражнений и провести физкультурную паузу или физкультурную минутку, направленные на снятие утомления после напряженного | Способен оценить степень деформации позвоночника и рекомендовать комплекс физических упражнений, направленный на коррекцию осанки. Умеет использовать современные методики | Умение пользоваться дополнительной литературой при подготовке к занятиям. Умение составлять комплексы физических упражнений оздоровительной направленности и | О – опрос,<br>ИЗ – индивидуальные задания,<br>ТЗ – письменный тест |

| | | | |
|---|---|---|---|
| учебного труда;<br>– провести корригирующую гимнастику для профилактики, снятия утомления и повышения остроты зрения;<br>– регулировать психическим состоянием с использованием методики психорегулирующей тренировки | для профилактики, снятия утомления и повышения остроты зрения.<br>Способен составить и продемонстрировать физкультурную паузу или физкультурную минутку для снятия утомления вовремя и после напряженного учебного труда.<br>Понимает важность физических упражнений и оздоровительных методик психорегулирующего характера для жизнедеятельности человека и умеет их использовать | использовать уже известные методики.<br>Способность осуществлять подготовку к учебным занятиям и своевременно сдавать контрольные упражнения-тесты | |
| *Владеть:*<br>– навыками проведения физкультурных пауз и физкультурных минуток;<br>– навыками организации и проведения самостоятельных тренировочных занятий оздоровительной направленности;<br>– навыками самоконтроля | Имеет навыки составления комплексов физических упражнений оздоровительной направленности и способен использовать их. Способен продемонстрировать современные методики оздоровительной направленности.<br>Владеет методами самоконтроля | Способность оценивать составленные комплексы оздоровительной направленности.<br>Демонстрация и способность содержательно представить современные методики оздоровительной направленности.<br>Подготовка к учебным занятиям с использованием дополнительной литературы и своевременное выполнение контрольных упражнений-тестов.<br>Владение методами самоконтроля.<br>Активное участие в учебно-тренировочных занятиях, игровой и соревновательной деятельности | О – опрос,<br>ИЗ – индивидуальные задания,<br>ТЗ – письменный тест |

***1.2. Шкалы оценивания:***

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация осуществляется в рамках накопительной балльно-рейтинговой системы в 100-балльной шкале.

*1 семестр (зачет).*

*Количество рейтинг 50–100 баллов (зачет)*

– студент понимает сущность физической культуры и ее места в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
– готов поддерживать уровень физической подготовки для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности, способен работать в команде;
– развитие его физических качеств, способностей и двигательных умений, и навыков соответствует контрольным требованиям (контрольным упражнениям-тестам);
– при ответах на вопросы формулирует их полно, грамотно и обоснованно;
– владеет системой знаний об основах здорового образа жизни и реализует их на практике.

*Количество рейтинг 0–49 баллов (незачет)*

– студент не способен оценить возможности физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения собственных жизненных и профессиональных целей и применить их для укрепления собственного здоровья;
– развитие его физических качеств, двигательных умений и навыков абсолютно не соответствует контрольным требованиям (контрольным упражнениям-тестам);
– студент не понимает сущности физической культуры и не может определить ее место в общекультурном, социальном и физическом развитии человека, не способен сформулировать ответ на предлагаемые вопросы, либо отвечает на них не по существу;
– не владеет системой знаний об основах здорового образа жизни и не реализует их на практике.

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

### ВОПРОСЫ ДЛЯ УСТНОГО ОПРОСА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

***Вопросы к зачету:***

1. Формы и методы организации физического воспитания в вузе.
2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
3. Как определить нарушения осанки? Назовите несколько упражнений, направленных на формирование правильной осанки.
4. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
5. Средства и методы развития силы. Методы контроля уровня развития силы (привести пример).
6. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
8. Методика проведения оздоровительной тренировки аэробной направленности.
9. Психологические основы эффективности тренировочного процесса. Вербальное и невербальное воздействие на человека в процессе занятий физической культурой и спортом.
10. Средства и методы тренировки оздоровительной направленности.
11. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы) (привести пример).
12. Формирование личности студента средствами физической культуры и спорта.
13. Вследствие каких причин наиболее часто возникают травмы у занимающихся физической культурой и спортом? Основные направления, по которым должна осуществляться профилактика травматизма.
14. Методика контроля уровня развития выносливости.
15. Личность и межличностные отношения во время занятий физкультурно-спортивной деятельностью.
16. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
17. Методика психорегулирующей тренировки.

18. Дайте определение понятию «спорт». Студенческий спорт, его организационные особенности.
19. Правила проведения самомассажа и основные массажные приемы.
20. Средства и методы развития гибкости. Методы контроля уровня развития гибкости (привести пример).
21. Физическая культура в профессиональной подготовке бакалавра.
22. Последовательность выполнения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.
23. Средства и методы развития ловкости. Методы контроля уровня развития ловкости (привести пример).
24. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
25. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Оценка степени утомления.
26. Методика построения самостоятельного тренировочного занятия оздоровительной направленности.
27. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
28. Дайте определение понятию «осанка». Как определить нарушения осанки? Методы коррекции осанки.
29. Раскрыть понятия «близорукость» и «дальнозоркость», причины их возникновения и методы восстановления и укрепления зрения.
30. Что такое рана? Какие раны бывают? В чем заключается первая помощь при ранах?
31. Средства и методы развития быстроты. Методы контроля уровня развития быстроты (привести пример).
32. Особенности проведения учебных занятий в специальных медицинских группах (СМГ). Какие физические упражнения рекомендуется исключить при проведении практических учебных занятий в СМГ.
33. На что следовало бы обратить внимание при составлении комплекса физических упражнений для физкультурной паузы учителю-предметнику?
34. Объясните и продемонстрируйте технику выполнения пальминга.
35. Личность и ее формирование в процессе занятий физической культурой и спортом.
36. Объективные и субъективные признаки утомления и переутомления, их причины и профилактика.
37. Методы определения правильной осанки. Приведите примеры упражнений, способствующих формированию правильной осанки.
38. Назовите простейшие методики для самооценки работоспособности.
39. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки.
40. Правила составления и ведения дневника самоконтроля, его воспитательная задача.
41. Особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
42. Чем отличается психорегулирующая тренировка от аутогенной тренировки? Назовите основные методы регуляции психического состояния.
43. Методы определения функционального состояния ССС по ЧСС. Методика проведения пробы Руфье.
44. Определение понятия ППФП. Факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП.
45. Перечислите основные средства ППФП, в чем заключается методика подбора средств ППФП?
46. При каком условии отдельные виды спорта можно считать профессионально-прикладными?
47. Каких правил следует придерживаться при проведении самомассажа? Назовите основные приемы самомассажа.
48. Основы формирования двигательного навыка.
49. Назовите простейшие методики для самооценки работоспособности.
50. Методика составления и проведения физкультурных минуток, пауз активного отдыха.
51. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов.
52. В каком порядке рекомендуется располагать общеразвивающие упражнения в комплексе утренней гигиенической гимнастики? Какое количество упражнений входит в комплекс?
53. Методика проведения круговой тренировки.
54. Дайте определение понятию «здоровый образ жизни».
55. Методика корригирующей гимнастики для профилактики, снятия утомления и повышения остроты зрения.
56. Назовите основные формы проведения производственной гимнастики.
57. Влияние коллектива на формирование личности занимающегося физической культурой и спортом.
58. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимые условия здорового образа жизни.
59. Подберите физические упражнения для проведения физкультурной минутки с учетом того, что занятие будет проводиться на ограниченном участке.
60. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.
61. Общая и специальная физическая подготовка, их цели и задачи.
62. Кондиционные и координационные способности человека.

63. Индивидуальный двигательный режим и самостоятельные занятия физической культурой.
64. Здоровый образ жизни и его элементы.
65. Функциональное состояние и методы его оценки.
66. Физическая подготовленность человека.
67. Физические упражнения и их влияние на здоровье человека.
68. Использование средств физической культуры в рекреации.
69. Основы самостоятельных занятий физической культурой.
70. Содержание производственной физической культуры и профессионально-прикладной физической подготовки.
71. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время.
72. Проблемы здоровья человека в условиях научно-технического прогресса.
73. Образ жизни человека и его влияние на здоровье.
74. Отрицательные реакции организма при занятиях физическими упражнениями и их профилактика.
75. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.

***Критерии оценивания:***

Устный опрос, представляет собой контрольное задание, которые состоит из четырех вопросов. Каждый вопрос оценивается максимально – *25 баллов.*

| *Баллы* | *Критерии оценки* |
|---|---|
| 25 баллов | Ответ на вопрос верный, продемонстрировано наличие достаточно полных знаний, грамотно и логически последовательно изложен материал при ответе |
| 20 баллов | Ответ на вопрос верный, но с отдельными погрешностями, уверенно исправленными после дополнительных вопросов, продемонстрировано наличие достаточно полных знаний, грамотно и логически последовательно изложен материал при ответе |
| 15 баллов | Ответ на вопрос частично верен, продемонстрирована некоторая неточность ответа на дополнительные вопросы |
| 10 баллов | Ответ на вопрос не полный, продемонстрирована неуверенность и неточность при ответе на дополнительные и наводящие вопросы |
| 5 баллов | Ответ на вопрос не верный, продемонстрирована неуверенность и неточность при ответе на дополнительные и наводящие вопросы |
| 0 баллов | Ответ на вопрос не верный, на дополнительные и наводящие вопросы ответ не последовал |

*50-100 баллов (зачет);*

*0-49 баллов (незачет).*

В процессе проведения зачета, студенту предлагаются вопросы из разделов учебной программы дисциплины.

* Итоговая оценка выставляется с учетом текущего контроля, который требует освоения всех предусмотренных программой разделов.

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ**

**Раздел 1. «*Основы техники выполнения гимнастических упражнений*»**

Методико-практические задания:

***Вариант 1.***

*Задание 1*. Самостоятельно разработать и представить комплекс физических упражнений для проведения утренней гигиенической гимнастики без использования предмета.

*Задание 2*. Самостоятельно разработать и представить комплекс физических упражнений для проведения утренней гигиенической гимнастики с использованием предмета (скакалка, обруч, мяч и др. – по желанию студента).

***Вариант 2.***

*Задание 1*. Самостоятельно разработать и представить комплекс гимнастических упражнений, направленный на снятие утомления после напряженного учебного труда.

*Задание 2.* Самостоятельно разработать и представить комплекс физических упражнений для проведения корригирующей гимнастики, направленный на профилактику, снятие утомления или повышение остроты зрения.

***Критерии оценивания:***

Самостоятельно разработать и представить два комплекса физических упражнений. Комплексы физических упражнений должны быть разной целевой направленности (по заданию педагога) – *максимальное количество 5 баллов* за один разработанный комплекс физических упражнений.

| *Баллы* | *Критерии оценки* |
|---|---|
| 5 | Разработанный комплекс физических упражнений соответствует поставленным задачам, в нем методически грамотно подобраны физические упражнения; студент способен продемонстрировать теоретические знания, кратко объяснить целесообразность выполняемых физических упражнений; знает терминологию; умеет толерантно воспринимать замечания и подсказки со стороны педагога |
| 4 | Разработанный комплекс физических упражнений соответствует поставленным задачам, в нем методически грамотно подобраны физические упражнения; студент способен продемонстрировать теоретические знания, однако, испытывает трудности при объяснении целесообразности выполняемых физических упражнений; владеет терминологией; умеет толерантно воспринимать замечания и подсказки со стороны педагога |
| 3 | Разработанный комплекс физических упражнений соответствует поставленным задачам, в нем методически грамотно подобраны физические упражнения; студент способен продемонстрировать теоретические знания, однако, испытывает трудности при объяснении целесообразности выполняемых физических упражнений; слабо владеет терминологией; умеет толерантно воспринимать замечания и подсказки со стороны педагога |
| 2 | Разработанный комплекс физических упражнений соответствует поставленным задачам, но в нем имеются неточности при выборе физических упражнений; студент демонстрирует неполные теоретические знания, испытывает трудности при объяснении целесообразности выполняемых физических упражнений; слабо владеет терминологией; умеет толерантно воспринимать замечания и подсказки со стороны педагога |
| 1 | Разработанный комплекс физических упражнений не соответствует поставленным задачам, в нем имеются методические ошибки при выборе физических упражнений; студент демонстрирует слабые теоретические знания; испытывает затруднения при объяснении целесообразности применяемых физических упражнений; слабо владеет терминологией; умеет толерантно воспринимать замечания и подсказки со стороны педагога |

**Раздел 2. «*Роль подвижных игр при организации занятий физической культурой и спортом*»**

Методико-практические задания:

***Вариант 1.***

*Задание 1.* При выборе подвижной игры подобрать ту, которая способствовала бы развитию или совершенствованию определенного физического качества. Назвать физические качества, на развитие которых повлияла бы при использовании данная подвижная игра.

*Задание 2.* Подобрать и представить по 2–3 сюжетные и бессюжетные подвижные игры, назвать цель и задачи их использования.

***Вариант 2.***

*Задание 1.* Подготовить план-конспект для проведения подвижных игр, развивающих или совершенствующих скоростные (силовые, координационные и др.) способности.

*Задание 2.* Подготовить план-конспект для проведения подвижных игр с целью развития коммуникативных навыков и навыков межличностного общения.

***Критерии оценивания:***

*Самостоятельно разработать и представить план-конспект для проведения одной или двух подвижных игр. Подвижные игры студент выбирает самостоятельно или по рекомендации педагога. Одно из условий выбора подвижных игр – игры не должны быть направлены на развитие одного и того же физического качества, совершенствовать одно и тоже двигательное действие – максимальное количество 5 баллов за один разработанный план-конспект для проведения одной подвижной игры и из расчета 10 баллов, если разработанный план-конспект предполагает проведение двух подвижных игр.*

| *Баллы* | *Критерии оценки* |
|---|---|
| 5 | Студент способен разработать план-конспект подвижной игры, объяснить цель и задачи ее использования, четко и кратко представить правила игры |
| 4 | Студент способен разработать план-конспект подвижной игры, объяснить цель и задачи ее использования, но не может четко и кратко объяснить правила игры |
| 3 | Студент умеет разработать план-конспект подвижной игры, но допускает некоторые неточности при объяснении цели и задач ее использования, но может четко и кратко объяснить правила игры |
| 2 | Студент допускает ошибки при разработке плана-конспекта подвижной игры, но при помощи педагога способен их исправить, объяснив цель и задачи ее использования; при объяснении правил подвижной игры допускает неточности, не может четко и кратко их изложить |
| 1 | Студент допускает ошибки при разработке плана-конспекта подвижной игры, не может объяснить цель и задачи ее использования даже при помощи педагога; при объяснении правил подвижной игры допускает неточности, не может четко и кратко их изложить |

**ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ**

**По теме: «Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»**

***1. Понятие «Физическая культура» – это:***

а) отдельные стороны двигательных способностей человека;

б) восстановление здоровья средствами физической реабилитации;

в) часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека, и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств.

***2. Вид воспитания, специфическим содержанием которого является овладение специальными физкультурными знаниями, обучение движениям, воспитание физических качеств и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:***

а) физической подготовкой;

б) физической культурой;

в) физическое самосовершенствование;

г) физическим воспитанием.

***3. Спорт – это:***

а) вид социальной деятельности, направленный на оздоровление человека и развитие его физических способностей;
б) это собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, присущие этой деятельности;
в) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в соревнованиях;
г) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.

***4. К специфическим функциям физической культуры относятся:***

а) эмоционально-зрелищная;
б) соревновательная;
в) познавательная;
г) досуга.

***5. К функциям спорта относятся:***

а) социализирующая;
б) регламентирующая;
в) подготовительная;

***6. Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой:***

а) педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех систем организма;
б) специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности;
в) тип социальной практики физического воспитания, включающий теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни;
г) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.

***7. Физическое совершенство – это:***

а) наиболее оптимальный результат воздействия средств физической культуры, определяющий гармоничное развитие человека и его всестороннюю подготовленность;
б) гармоничное телосложение;
в) высшая степень подготовленности – спортивная форма;
г) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.

***8. Укажите основную форму физического воспитания в вузе:***

а) массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия;
б) занятия в спортивных секциях по выбору студентов;
в) учебные занятия;
г) физические упражнения в течение учебного дня.

***9. Одной из форм физической культуры является:***

а) физическая подготовленность;
б) физическое воспитание;
в) спортивная тренировка;
г) общая физическая подготовка.

***10. Для проведения занятий по физическому воспитанию все студенты распределяются в учебные отделения. Укажите, как они называются:***

а) подготовительное, основное, медицинское;
б) спортивное, физкультурное, оздоровительное;
в) основное, специальное, спортивное;
г) общеподготовительное и профессионально-прикладное.

***11. Основным средством физического воспитания являются:***

а) физические упражнения;
б) оздоровительные силы природы;
в) гигиенические факторы;
г) тренажеры, гири, гантели, штанга, мячи.

***12. В процессе физического воспитания решаются следующие задачи:***

а) воспитательные;

б) образовательные;
в) оздоровительные;
г) все перечисленные задачи.

***13. Укажите цель физического воспитания в вузе:***

а) выполнение государственных образовательных стандартов;
б) формирование физической культуры личности и обеспечение на этой основе готовности человека к плодотворной трудовой и другим видам деятельности;
в) совершенствование двигательных способностей в соответствии с индивидуальными особенностями студентов;
г) выявление, сравнение и сопоставление двигательных возможностей студентов.

***14. Изучение дисциплины «Физическая культура» предусмотрено по разделам:***

а) только практическому;
б) практическому и разделу профессионально-прикладной физической подготовке;
в) теоретическому, практическому и контрольному;
г) физической, технической и психологической подготовке.

***15. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:***

а) показатели телосложения, деятельности функциональных систем организма и развития физических качеств;
б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
в) уровень и качество сформированных жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
г) результаты выполнения нормативов и требований государственных программ по физическому воспитанию.

***16. Физические упражнения – это:***

а) двигательные действия, укрепляющие организм;
б) это двигательные действия, которые выполняются в соответствии с закономерностями физического воспитания;
в) двигательные действия, способствующие воспитанию гармонично развитой личности;
г) составная часть физической культуры.

***17. Термин рекреация означает:***

а) постепенное приспособление организма к нагрузкам;
б) состояние расслабленности, возникающее у человека после чрезмерного физического, эмоционального и/или умственного напряжения;
в) отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий и соревнований;

***18. Основными видами физической рекреации являются:***

а) туризм, пешие и лыжные прогулки, купание;
б) аэробика и шейпинг;
в) атлетическая гимнастика и стретчинг;
г) велоаэробика, легкая атлетика, гимнастические упражнения.

***19. Какие физические упражнения, наиболее эффективны для повышения умственной работоспособности и профилактики переутомления в течение учебного (трудового) дня:***

а) упражнения на внимание;
б) простые и легкие кратковременные физические упражнения разной направленности;
в) быстрая длительная ходьба на свежем воздухе.
г) упражнения на развитие силы мышц спины.

***20. Физическая подготовка – это:***

а) процесс развития физических качеств и овладения движениями;
б) результат изменения морфологических и функциональных показателей развития человека, достигнутый в результате занятий физическими упражнениями;
в) это процесс совершенствования физических качеств и формирования тех двигательных умений и навыков, которые отвечают специфике избранного вида спорта или выбранной профессии;
г) целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных физических нагрузок.

***21. Процесс совершенствования физических качеств и формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, называется:***

а) физическим развитием;
б) специальной физической подготовкой;

в) физической подготовленностью;
г) общей физической подготовкой.

***22. Укажите конечную цель спорта:***

а) физическое совершенствование человека;
б) совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся;
в) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей;
г) развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.

***23. Функциональные системы организма – это:***

а) совокупность органов, выполняющих общую для них функцию;
б) совокупность органов, сходных по своему строению, функции и развитию;
в) функциональное объединение органов, различного строения и месторасположения в организме.

***24. В норме у здорового человека в покое кровяное давление равно:***

а) 100/60 мм рт ст;
б) 120/70 мм рт ст;
в) 140/90 мм рт ст.

***25. Размеры и масса сердца в результате занятий физическими упражнениями:***

а) не изменяются;
б) уменьшаются;
в) увеличиваются.

***26. У людей, физически тренированных при физической нагрузке усиление работы сердца, происходит преимущественно за счет:***

а) увеличения систолического объема;
б) резкого учащения сердечных сокращений;
в) уменьшения минутного объема.

***27. Среднее значение пульса в покое у мужчин, не занимающихся физическими упражнениями, составляет:***

а) 50–70 уд/мин;
б) 70–80 уд/мин;
в) 75–85 уд/мин.

***28. Среднее значение пульса в покое у женщин, не занимающихся физическими упражнениями, составляет:***

а) 50–60 уд/мин;
б) 60–70 уд/мин;
в) 75–85 уд/мин.

***29. Причинами гипоксии может быть:***

а) гиподинамия;
б) высокий показатель МПК;
в) загрязнение воздуха, подъем на высоту.

***30. Жизненная емкость легких – это:***

а) объем воздуха, который проходит через легкие за одну минуту;
б) максимальный объем воздуха, который может выдохнуть человек после максимального вдоха:
в) количество воздуха, проходящее через легкие за один дыхательный цикл.

***31. При систематическом выполнении физических упражнений, особенно силовых и скоростно-силовых происходит:***

а) увеличение массивности и прочности костей;
б) увеличение хрупкости костей;
в) ускорение процесса старения костей.

***32. В результате систематических физических тренировок происходит:***

а) увеличение количества мышц.
б) увеличение силы мышц;
в) увеличение количества и утолщение мышечных волокон.

**По теме: «Физическая подготовка как процесс целенаправленного формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств»**

1. ***Процесс воспитания физических качеств и формирования двигательных умений и навыков называется:***

а) физической подготовкой;
б) физическим воспитанием;
в) физической подготовленностью;
г) физической культурой.

***2. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется:***

а) двигательным умением;
б) техническим мастерством;
в) двигательной одаренностью;
г) двигательным навыком.

***3. Отличительными признаками двигательного умения являются:***

а) нестабильность в выполнении двигательного действия;
б) постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения двигательного действия;
в) автоматичность управления двигательными действиями;
г) неустойчивость к действию сбивающих факторов (встречный ветер, дождь, плохое освещение мест занятий, шум в зале, на стадионе и т.п.).

***4. Цель обучения на этапе углубленного разучивания техники двигательного действия:***

а) сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах;
б) добиться целостного, технически грамотного выполнения движения;
в) достижение высокой степени координации и автоматизации движений;
г) достижение стабильного выполнения движения в непривычных условиях.

***5. Физические качества – это:***

а) функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека;
б) врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности;
в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;
г) комплекс способностей, занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

***6. Сила – это:***

а) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»;
б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
в) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений);
г) способность человека длительно выполнять работу с большой интенсивностью.

***7. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется:***

а) простой двигательной реакцией;
б) скоростью одиночного движения;
в) скоростными способностями;
г) быстротой движения.

***8. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:***

а) эластичностью;
б) гибкостью;
г) растяжкой;
в) разминкой.

***9. Выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности называется:***

а) аэробной выносливостью;
б) анаэробной выносливостью;
в) анаэробно-аэробной выносливостью;
г) специальной выносливостью.

***10. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственных усилий:***

а) активной гибкостью;

б) специальной гибкостью;

в) подвижностью в суставах;

г) динамической гибкостью.

***11. Под пассивной гибкостью понимают:***

а) гибкость, проявляемую в статических позах;

б) способность выполнять движения под воздействием внешних растягивающих сил (усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т.п.);

в) способность человека достигать большой амплитуды движений во всех суставах;

г) гибкость, проявляемую под влиянием утомлен.

***12. К скоростно-силовым упражнениям относятся:***

а) отжимания;

б) подтягивания;

в) прыжки в длину;

г) вис на перекладине.

***13. К показателям физической подготовленности относятся:***

а) вес, рост;

б) артериальное давление и ЧСС;

в) время задержки дыхания;

г) сила, выносливость, скорость.

***14. Бег на короткие дистанции развивает:***

а) выносливость;

б) прыгучесть;

в) координацию;

г) быстроту.

***15. Укажите, что не относится к методическим принципам физического воспитания:***

а) систематичность;

б) сила воли и смелость;

в) сознательность и активность;

г) доступность и индивидуализация.

***16. Методы регламентированного упражнения подразделяются на:***

а) методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;

б) методы общей и специальной физической подготовки;

в) игровой и соревновательный методы;

г) повторный и интервальный методы.

***17. Весь процесс обучения любому двигательному действию включает в себя…, которые отличаются как частными задачами, так и особенностями методики:***

а) два этапа;

б) четыре этапа;

в) три этапа;

г) пять этапов.

***18. Основные задачи ОФП это:***

а) укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие;

б) достижение высоких спортивных результатов.

***19. Физическая подготовка – это:***

а) воспитание морально-волевых качеств;

б) овладение рациональными формами ведения соревновательной борьбы;

в) развитие двигательных качеств и овладение техникой движений.

***20. Какие упражнения развивают силу?***

а) бег с соревновательной скоростью;

б) подтягивания;

в) марафонский бег;
г) прыжки через скакалку.

***21. Под координационными способностями следует понимать:***

а) способности выполнять движения без излишней мышечной напряженности;
б) способности владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле сознания;
в) способности быстро овладевать новыми движениями и быстро перестраивать свою деятельность в зависимости от обстановки;
г) способности противостоять физическому утомлению в видах деятельности, связанных с выполнением точных движений.

***22. Врачебный контроль это – …***

а) раздел медицины, призванный исключить все условия, при которых могут появляться отрицательные воздействия занятий и мероприятий по физической культуре и спорту на организм занимающихся.
б) наблюдения занимающихся физическими упражнениями за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовкой и оценка субъективных и объективных показателей состояния своего организма с помощью простых и общедоступных методов.
в) исследования, проводимые врачом и тренером для того, чтобы определить как воздействуют на организм занимающегося физическими упражнениями и спортом физические нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие заболеваний.

***23. Задачами врачебного контроля при занятиях физическими упражнениями и спортом являются:***

а) контроль за тренировочными нагрузками;
б) контроль за техникой выполнения упражнений;
в) определение и оценка функциональных возможностей.

***24. Каковы условия перевода студента из одной медицинской группы в другую?***

а) после дополнительного обследования;
б) при плохом самочувствии;
в) при слабой физической подготовленности.

***25. Участники соревнований, в каких видах спорта обязательно накануне старта обследуются дополнительно***

а) борцы и боксеры;
б) участники в марафонском беге, спортивной ходьбе и лыжном беге на 50 км;
в) спортсмены пловцы.

***26. Перечислите, к каким спортивным мероприятиям студентов спортсменов допускают без дополнительного медицинского осмотра:***

а) к участию в массовых физкультурных мероприятиях, проводимых внутри вуза;
б) к соревнованиям по шахматам, городкам, стрельбе;
в) к соревнованиям по легкой атлетике;
г) к соревнованиям по спортивным играм.

***27. Каково основное правило при прохождении медицинского осмотра?***

а) медицинский осмотр проводится на голодный желудок;
б) медицинское обследование проводится не раньше, чем через 1,5 часа после еды и через 2 часа после физической нагрузки;
в) медицинское обследование проводится в одни и те же часы суток.

***28. Функциональная проба это – …***

а) физическое упражнение, выполняемое под наблюдением врача;
б) способ определения степени влияния на организм, какого-либо возмущающего воздействия или физической нагрузки;
в) упражнение, выполняемое, для определения максимального результата, показанного конкретным спортсменом.

***29. Результат функциональной пробы используется для оценки:***

а) функционального состояния и тренированности организма;
б) техники выполнения упражнений;
в) типа дыхания.

***30. Самоконтроль это – …***

а) раздел медицины, направленный на изучение состояния здоровья, физического развития, функциональной подготовленности занимающихся физическими упражнениями и спортом;
б) наблюдения занимающихся физическими упражнениями за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовкой и оценка субъективных и объективных показателей состояния своего организма с помощью простых и общедоступных методов.

***31. К объективным показателям самоконтроля относится:***
а) самочувствие;
б) настроение;
в) наблюдения за массой тела.

***32. Если перед каждым занятием наблюдается примерно одинаковая величина пульса, это говорит:***
а) о плохом самочувствии;
б) о хорошем восстановлении организма,
в) недостаточной тренированности организма.
***33. При малых и средних нагрузках нормальным считается восстановление ЧСС и АД:***
а) через 5–15 минут,
б) через 30 минут,
в) через час.
***34. Здоровье человека на 50% зависит от:***
а) наследственной предрасположенности к тем или иным заболеваниям;
б) образа жизни;
в) уровня двигательной активности.
***35. Критерием эффективности ЗОЖ является:***
а) одобрение окружающих;
б) увеличение «количества здоровья»;
в) выполнение норм, правил и требований личной и общественной гигиены.
***36. Утренняя гигиеническая гимнастика выполняется с целью:***
а) развития физических качеств;
б) «врабатывания» в трудовой (учебный) день;
в) формирования двигательных умений и навыков.

**По теме: «Средства, методы и принципы оздоровительной и спортивной тренировки»**

***1. Какую форму самостоятельных занятий физическими упражнениями следует выбрать для развития силы?***
а) физкультурную паузу;
б) тренировочные занятия в свободное время;
в) утреннюю гигиеническую гимнастику.
***2. Тренировки в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы наиболее эффективны при нагрузках, повышающих ЧСС для лиц студенческого возраста, не имеющих отклонения в состоянии здоровья, до:***
а) 90 уд/мин;
б) 100–110уд/мин;
в) 130–150уд/мин.
***3. Умственную и психическую напряженность помогут снять:***
а) участие в спортивных соревнованиях;
б) занятия играми, единоборствами;
в) упражнения циклического характера, выполняемые с умеренной интенсивностью.
***4. Какая нагрузка характеризуются таким сочетанием нагрузки и отдыха, когда организм занимающегося восстанавливается относительно медленно, но не более суток?***
а) жесткая;
б) облегченная;
в) оптимальная.
***5. Какие физические упражнения целесообразно использовать в заключительной части занятия?***
а) медленный бег;
б) спортивная ходьба;

в) упражнения на ловкость.

***6. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физической культуры возможностям занимающихся?***

а) принцип сознательности и активности;

б) принцип доступности и индивидуализации;

в) принцип систематичности и последовательности.

***7. Оздоровительно-рекреативная направленность занятий предусматривает использование средств и методов физической культуры в целях:***

а) повышения спортивного мастерства;

б) восстановления организма и профилактики переутомления после рабочего дня;

в) подготовки к профессиональной деятельности.

***8. В какой части тренировочного занятия предусмотрено развитие физических качеств?***

а) в подготовительной части;

б) в основной части;

в) в заключительной части.

***9. Для развития общей выносливости применяются следующие виды физических упражнений:***

а) прыжки в воду;

б) атлетическая гимнастика;

в) плавание.

***10.Укажите, с какой целью проводятся физкультурные минутки в процессе учебного труда:***

а) предупреждения утомления и восстановления работоспособности;

б) развития ловкости и гибкости;

в) повышения уровня физической подготовленности.

***11.Укажите оптимальное количество общеразвивающих упражнений для подготовительной части занятия:***

а) 10–12 упражнений;

б) 4–5 упражнений;

в) 14–15 упражнений.

***12.Одним из средств восстановления после физических нагрузок является:***

а) переключение на другой вид физических упражнений;

б) обильное питание;

в) участие в соревнованиях.

***13.Определите в процентном отношении от общего времени занятия, продолжительность основной части занятия:***

а) 30–80%;

б) 70–90%;

в) 50–85%.

***14.Какие из нижеперечисленных физических упражнений рекомендуются студентам для включения в физкультурную паузу?***

а) упражнения, развивающие выносливость;

б) упражнения, выполняемые для профилактики отечности нижних конечностей;

в) упражнения на равновесие.

***15.К основным формам самостоятельных занятий физическими упражнениями относятся:***

а) разминка;

б) утренняя зарядка;

в) урок физической культуры.

***16.Самостоятельные занятия физическими упражнениями гигиенической направленности предполагают:***

а) использование средств физической культуры в целях оптимизации состояния организма;

б) использование средств физической культуры для всесторонней физической подготовки;

в) использование средств физической культуры для восстановления здоровья или определенных функций организма, сниженных или утраченных в результате заболеваний или травм.

***17. Сколько раз в одном занятии может повторяться специальная часть разминки?***

а) один раз после общеподготовительной части;

б) специальная разминка выполняется каждый раз при переходе к выполнению нового вида физических упражнений;

в) в начале и середине основной части занятия.

***18. От чего зависит содержание самостоятельных тренировочных занятий?***

а) от целей, которые ставит перед собой занимающийся;

б) от времени и места занятия;

в) от уровня физической подготовленности.

***19. Самостоятельные тренировочные занятия целесообразно строить из частей:***

а) одной;

б) трех;

в) шести.

***20. Отличие физических упражнений от физического труда заключается в том, что:***

а) физические упражнения являются специально организованным средством укрепления и совершенствования организма человека;

б) физические упражнения помогаю развить силу и выносливость;

в) физические упражнения играют огромную роль в воспитании личностных качеств – решительности, трудолюбия, коллективизма и др.

***21. Оптимальный объем двигательной активности студентов должен составлять:***

а) 1 час в неделю;

б) 2–3 часа в неделю;

в) 6–8 часов в неделю.

**По теме: «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)»**

1. ***Задачей ППФП является:***

а) формирование двигательных умений и навыков, необходимых для будущей специальности;

б) достижение высоких спортивных результатов в прикладных видах спорта;

в) направленная подготовка к соревнованиям.

2. ***ППФП это:***

а) специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями определенной профессии;

б) процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека;

в) специализированный вид подготовки к выступлениям в профессиональном спорте.

3. ***Основные факторы, определяющие содержание ППФП:***

а) состояние здоровья;

б) уровень физической подготовленности;

в) условия и характер труда.

4. ***Какие из перечисленных вспомогательных средств используются в ППФП?***

а) тренажеры, специальные технические приспособления;

б) оздоровительные силы природы и гигиенические факторы;

в) альпинизм.

5. ***Снять умственную и психическую напряженность поможет:***

а) интенсивная физическая нагрузка;

б) шейпинг, упражнения на координацию;

в) умеренная аэробная нагрузка.

6. ***Специфика умственного утомления состоит в том, что:***

а) при умственном утомлении наблюдается торможение в коре головного мозга, биологически необходимое для

предупреждения истощения организма;
б) при систематическом продолжении работы в состоянии умственного утомления, может наступить переутомление;
в) умственное утомление не замечается человеком, так как мозг способен длительное время работать с перегрузкой.

***7. Какое физическое качество наиболее важно для работников умственного труда?***

а) гибкость;
б) сила;
в) статическая выносливость.

***8. Какие органы или группы органов подвергаются утомлению в большей степени у работников умственного труда?***

а) сердечно-сосудистая система;
б) зрительный аппарат;
в) органы дыхания.

***9. ППФП строится на основе и в единстве с:***

а) общей физической подготовкой;
б) специальной подготовкой;
в) подготовкой к труду.

***10. Какое специальное физическое качество необходимо развивать работникам умственного труда?***

а) устойчивость к длительной гиподинамии;
б) ловкость;
в) сила.

***11. Прикладными видами спорта для работников умственного труда являются:***

а) бокс;
б) игровые виды спорта;
в) тяжелая атлетика.

***12. Какое психическое качество необходимо развивать работникам умственного труда?***

а) устойчивость к гипоксии;
б) устойчивость к гиподинамии;
в) эмоциональная устойчивость.

***13. Формой занятий по ППФП могут быть:***

а) соревнования по прикладным видам спорта;
б) занятия лечебной гимнастикой;
в) физкультурная минутка.

***14. Факторы, снижающие умственную работоспособность студента и специалиста:***

а) напряженная работа в условиях дефицита времени;
б) функциональное расширение сосудов головного мозга;
в) недостаточная статическая нагрузка на мышцы шеи и плечевого пояса.

***15. Для профилактики развития умственного переутомления, профессиональных заболеваний целесообразно использовать:***

а) длительные интенсивные нагрузки;
б) кратковременные физические нагрузки, чередующиеся с умственным трудом;
в) упражнения на внимание.

***16. Устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды формируется в основном с помощью:***

а) закаливания организма;
б) физической тренировки;
в) сочетанием тренировки и закаливания.

***17. Основным средством ППФП являются:***

а) физические упражнения;
б) специальные технические приспособления, с помощью которых можно моделировать отдельные условия и характер профессионального труда.
в) закаливание организма для повышения устойчивости к воздействию неблагоприятных условий трудовой деятельности.

***18. К дополнительным факторам, которые оказывают влияние на содержание ППФП, относятся:***

а) индивидуальные особенности личности;
б) географо-климатические условия;
в) режим труда и отдыха.

***19. Эффективными средствами развития инициативности и организаторских способностей в процессе физического воспитания являются:***

а) выполнение физических упражнений под руководством грамотного преподавателя;

б) самостоятельное проведение тренировочных занятий с группой;

в) организация физкультурных и спортивных мероприятий в группе по личной инициативе.

***20. Для формирования статической выносливости применяются динамические и статические упражнения, направленные на:***

а) развитие мышц, которые испытывают наибольшую статическую нагрузку в процессе профессиональной деятельности,

б) развитие мышц, которые в процессе профессиональной деятельности, находятся в расслабленном состоянии;

в) развитие мышц плечевого пояса и рук

***21.* При подборе средств ППФП руководствуются следующими принципами:**

а) выбранные средства должны обеспечивать не только специальную, но и общую физическую подготовку;

б) необходимо комплексное использование средств физического воспитания;

в) величина тренировочных воздействий на организм при выполнении упражнений должна быть максимальной.

***22.* При подборе прикладных физических упражнений важно:**

а) чтобы их психофизиологическое воздействие было максимально полезно и эффективно для решения конкретных задач ППФП;

б) чтобы физические упражнения были разнообразными;

в) чтобы подбор средств соответствовал уровню физической подготовленности.

*В процессе проведения тестирования, студенту предлагаются для письменного выполнения тесты. Комплект тестов, формируется из банка тестовых вопросов и включает в себя 20 вопросов.*

***Критерии оценки результатов выполнения тестовых заданий:***

| | | |
|---|---|---|
| Рейтинговые баллы (*суммарно, один правильный ответ – 2 балла*) | *40–16 (параметры выполнения тестовых заданий по балльно-рейтинговой шкале)* | *менее 16* |
| Итоговый уровень | Соответствие требуемому уровню освоения компетенций | Не соответствие требуемому уровню освоения компетенций |

**Темы рефератов**

1. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие.
2. Здоровый образ жизни и его составляющие.
3. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.
4. Нарушения опорно-двигательного аппарата и его коррекция средствами физической культуры.
5. Роль физических упражнений в коррекции и профилактике остеохондроза позвоночника и при нарушениях осанки.
6. Двигательный режим – один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья.
7. Врачебно-педагогический контроль, его содержание и задачи.
8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
9. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
10. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
11. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
12. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями.
13. Основные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
14. Особенности занятий физической культурой с людьми различных возрастных групп.
15. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.
16. Физическая культура в научной организации труда.
17. Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого и зрелого возраста.
18. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.

19. Основные формы занятий физическими упражнениями.
20. Гигиенические требования к проведению самостоятельных занятий.
21. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
22. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации.
23. Возможные формы организации тренировки в вузе.
24. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
25. Медицинские показания и противопоказания к занятиям оздоровительной физической культурой.
26. Физическая культура в быту трудящихся.
27. Физическая культура в режиме трудового дня.
28. Физическое воспитание в старшем и пожилом возрасте.
29. Физическая подготовка и творческое долголетие человека.
30. Методика формирования физической активности студентов в домашних условиях.
31. Формы активного проведения досуга.
32. Соревнования спортивных семей.
33. Основы физического воспитания молодой семьи.
34. Правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.
35. Роль производственной гимнастики в профессиональной деятельности.
36. Характеристика производственной физической культуры.
37. Физическая культура в рабочее и свободное время.
38. Профилактика бытового и профессионального травматизма.
39. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
40. Место ППФП в системе физического воспитания.
41. Изменения состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения.
42. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
43. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.
44. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
45. Изменение работоспособности в течение рабочего дня.
46. Изменение работоспособности в течение учебной недели.
47. Изменение работоспособности по семестрам и в целом за учебный год.
48. Типы изменений умственной работоспособности студентов.
49. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.
50. Средства физической культуры в регулировании псохоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
51. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
52. Простейшие методики самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.
53. Методы оценки уровня здоровья занимающихся.
54. Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями.
55. Агитация и пропаганда ЗОЖ учителями-предметниками, активно занимающимися физической культурой и спортом, значение ее в школьном коллективе.
56. Роль физкультурно-спортивной деятельности в развитии разных типов коммуникаций.
57. Личность и ее формирование в процессе занятий физической культурой и спортом.
58. Общение в спорте как социально-психологическое явление.
59. Психология конфликтов в спортивных коллективах.
60. Личность как субъект и объект общественных отношений в спорте.
61. Психологический такт. Спортивная этика.
62. Психологический климат и успешность спортивной деятельности.
63. Лидерство и его влияние на успешность физкультурно-спортивной деятельности коллектива.
64. Влияние коллектива на формирование личности занимающего физической культурой и спортом.
65. Болельщики как социально-психологическое явление.

***Критерии оценивания реферата:***

| | | |
|---|---|---|
| Рейтинговые баллы (суммарно) учитываются 3 параметра при выполнении реферата | *40–21 (параметры выполнения и защиты реферата по балльно-рейтинговой шкале)* | *20 и менее* |
| Итоговый уровень | Соответствие требуемому уровню освоения компетенций | Не соответствие требуемому уровню освоения компетенций |

| | Критерии | Требования к качеству выполнения | Оценка в баллах |
|---|---|---|---|
| 1 | Оформление (структура реферата), наличие дополнительных материалов | Критерии выражены отлично | *10* |
| | | Критерии выражены хорошо | *8* |
| | | Критерии выражены удовлетворительно | *5* |
| | | Критерии отсутствуют | *0* |
| 2 | Показатели степени владения рассматриваемой проблематикой | Критерии выражены отлично | *20* |
| | | Критерии выражены хорошо | *15* |
| | | Критерии выражены удовлетворительно | *5* |
| | | Критерии отсутствуют | *0* |
| 3 | Показатели оценки презентации (при наличии) и полнота ответов на вопросы в процессе защиты | Критерии присутствуют | *10* |
| | | Критерии отсутствуют | *0* |

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

Процедуры оценивания включают в себя текущий контроль и промежуточную аттестацию.

*Текущий контроль* успеваемости проводится с использованием оценочных средств, представленных в п. 2 данного приложения. Результаты текущего контроля доводятся до сведения студентов до промежуточной аттестации.

*Промежуточная аттестация* проводится *в форме зачета*. Проверка итогов, суммирование баллов проводятся в надлежащий период, предшествующий подведению итогов, и доводятся до сведения студентов. Объявление итоговых результатов производится в день зачета. Результаты аттестации заносятся в зачетную ведомость и зачетную книжку студента. Студенты, не прошедшие промежуточную аттестацию по графику сессии, должны ликвидировать задолженность в установленном порядке.

Приложение 2

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Учебным планом предусмотрены следующие виды занятий:

– лекции.

В ходе лекционных занятий рассматриваются теоретические вопросы, направленные на формирование физической культуры личности студента, способной использовать приобретенные знания в области физической культуры и спорта позволяющие сохранять и укреплять здоровье, использовать средства физического воспитания для восстановления общей и профессиональной работоспособности в рабочее и свободное время, для достижения психофизической готовности к успешной профессиональной деятельности. Даются рекомендации для самостоятельных занятий физическими упражнениями и подготовке к выполнению индивидуальных методико-практических заданий. Идет формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, потребности в здоровом стиле жизни, физическом

самосовершенствовании и самовоспитании, приобщение студентов к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

Целенаправленно углубляются и закрепляются знания, умения и навыки в области физической культуры и спорта, направленные на сохранение и укрепление здоровья, повышение работоспособности, создание основ здорового образа жизни. Формируется психофизическая подготовка и самоподготовка к будущей профессиональной деятельности.

От студента требуется обязательное посещение учебных занятий.

В ходе самостоятельной работы студент должен стремиться повысить свой уровень функциональных и двигательных способностей, овладеть средствами физического воспитания оздоровительной направленности, приобрести личный опыт использования средств и методов физической культуры и спорта с целью сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности, освоить методику подбора средств профессионально-прикладной направленности. Студент должен овладеть навыками самоконтроля, знать их и уметь использовать на практике.

Получив *индивидуальные задания* от педагога, обучающийся должен стремиться их выполнить в назначенный срок.

*При выполнении тестовых заданий* студенту отводится определенное время. В течение этого времени студент получает в распечатанном виде бланк с вопросами. От студента требуется найти правильный ответ и выделить его. Всего в тесте 20 вопросов по изучаемым темам.

*Методические рекомендации для оформления и выполнения реферативной работы.*

Студентам рекомендуется выбирать тему реферата из списка, разработанного кафедрой. Цель выполнения реферативной работы – самостоятельное глубокое изучение и анализ конкретных вопросов, приобретение навыков библиографического поиска, аналитической работы с литературой, оформления текста по определенным требованиям.

Реферат – это самостоятельное исследование студента по теме, связанной с физической культурой и спортом, сохранением и сбережением здоровья человека, который должен быть целостным и законченным, творческой научной работой. Автор реферата должен показать умение разбираться в проблеме исследования, способность систематизировать научные знания, применять теоретические знания на практике.

Реферат выполняется самостоятельно, плагиат недопустим. Мысли других авторов, цитаты, изложение учебных и методических материалов должны иметь ссылки на источник. Чтобы работа над рефератом была более эффективной, необходимо выбрать тему с учетом актуальности самой проблемы и интереса обучающегося. Желательно, чтобы студент имел общее представление об основных вопросах, литературе по выбранной теме. Примерный перечень тем разработан кафедрой физической культуры и предоставляется студенту преподавателем. Обучающийся может предложить собственную тему исследования, обосновав ее целесообразность.

При написании работы необходимо использовать учебные и учебно-методические пособия, учебники, монографические исследования, статьи в научных журналах, сборниках конференций и другие источники по теме исследования.

Структура реферата должна выглядеть следующим образом:

– титульный лист;

– план реферативной работы (содержание);

– текст реферативной работы, состоящий из введения, основной части (главы и параграфы) и заключения;

– список использованной литературы.

Работа над рефератом начинается с составления плана. Продуманность плана – основа успешной и творческой работы над проблемой.

Во введении автор обосновывает выбор темы, ее актуальность, место в существующей проблематике, степень ее разработанности и освещенности в литературе, определяются цели и задачи исследования. Желателен сжатый обзор научной литературы.

В основной части выделяют 2–3 вопроса рассматриваемой проблемы (главы, параграфы), в которых формулируются ключевые положения темы. В них автор развернуто излагает анализ проблемы, доказывает выдвинутые положения. При необходимости главы, параграфы должны заканчиваться логическими выводами, подводящими итоги соответствующего этапа исследования. Желательно, чтобы главы не отличались сильно по объему. Приступать к написанию реферата лучше после изучения основной литературы, вдумчивого осмысления принципов решения проблемы, противоположных подходов к ее рассмотрению. Основное содержание реферата излагается по вопросам плана последовательно, доказательно, аргументировано, что является основным достоинством самостоятельной работы.

В заключении подводятся итоги исследования, обобщаются полученные результаты, делаются выводы по реферативной работе, рекомендации по применению результатов.

Содержанию, введению, заключению и списку использованной литературы не присваивается порядковый номер. Нумеруются лишь главы и параграфы основной части работы. При подготовке и написании реферата студентам предполагаются консультации по выбранным темам.

*Поиск источников.* Грамотно сформулированная тема зафиксировала предмет изучения. Задача студента – найти информацию, относящуюся к данному предмету и разрешить поставленную проблему. Выполнение этой задачи начинается с поиска источников. На этом этапе необходимо вспомнить, как работать с энциклопедиями и энциклопедическими словарями (обращать особое внимание на список литературы, приведенный в конце тематической статьи), как работать с систематическими и алфавитными каталогами библиотек, как оформлять список литературы (выписывая выходные данные книги и отмечая библиотечный шифр).

*Работа с источниками.* Работу с источниками надо начинать с ознакомительного чтения, т.е. просмотреть текст, выделяя его структурные единицы. При ознакомительном чтении закладками отмечаются те страницы, которые требуют более внимательного изучения. В зависимости от результатов ознакомительного чтения выбирается дальнейший способ работы с источником. Если для разрешения поставленной задачи требуется изучение некоторых фрагментов текста, то используется метод выборочного чтения. Если в книге нет подробного оглавления, следует обратить внимание студента на предметные и именные указатели. Избранные фрагменты или весь текст (если он целиком имеет отношение к теме) требуют вдумчивого, неторопливого чтения с «мысленной проработкой» материала. Такое чтение предполагает выделение: 1) главного в тексте; 2) основных аргументов; 3) выводов. Особое внимание следует обратить на то, вытекает тезис из аргументов или нет.

Необходимо также проанализировать, какие из утверждений автора носят проблематичный, гипотетический характер, и уловить скрытые вопросы. Понятно, что умение таким образом работать с текстом приходит далеко не сразу.

*Наилучший способ научиться выделять главное в тексте:*

- улавливать проблематичный характер утверждений,
- давать оценку авторской позиции – это сравнительное чтение, в ходе которого студент знакомится с различными мнениями по одному и тому же вопросу,
- сравнивает весомость и доказательность аргументов сторон и делает вывод о наибольшей убедительности той или иной позиции.

*Требования, предъявляемые к оформлению реферата.*

Объемы рефератов колеблются от 15 до 20 страниц. Работа выполняется на одной стороне листа стандартного формата. По обеим сторонам листа поля, 35 мм. слева и 15 мм. справа, рекомендуется шрифт 12-14 TimesNewRoman, интервал - 1,5. Все листы реферата должны быть пронумерованы. Каждый вопрос в тексте должен иметь заголовок в точном соответствии с наименованием в содержании (плане).

*При проверке реферата преподавателем оцениваются:*

- знания фактического материала, усвоение общих представлений, понятий, идей;
- характеристика реализации цели и задач исследования (новизна и актуальность поставленных в реферате проблем, правильность формулирования цели, определения задач исследования, правильность выбора методов решения задач и реализации цели; соответствие выводов решаемым задачам, поставленной цели, убедительность выводов);
- степень обоснованности аргументов и обобщений (полнота, глубина, всесторонность раскрытия темы, логичность и последовательность изложения материала, корректность аргументации и системы доказательств, характер и достоверность примеров, иллюстративного материала, широта кругозора автора, наличие знаний интегрированного характера, способность к обобщению);
- качество и ценность полученных результатов (степень завершенности реферативного исследования, спорность или однозначность выводов);
- использование литературных источников;
- культура письменного изложения материала;
- культура оформления материалов работы;
- выполняется проверка в электронных системах, определяющих процентное содержание количества авторского текста (не менее 30 процентов оригинальности текста);
- наличие презентации.

| |
|---|
| |