

Кафедра физической культуры и здоровья

Утверждаю
Директор Биийского филиала
И.М. В.М. Шукшина АлтГПУ
И.В. Гаврутенко
2026 г.

Б1.О.02.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки	54.03.01 Дизайн
Профиль подготовки	Имидж-дизайн
Квалификация (степень) выпускника	бакалавр
Форма обучения	очно-заочная

Составитель:
канд. биол. наук, доцент кафедры
физической культуры и здоровья

24 — О.А. Шубина

Бийск 2026

РЕКОМЕНДОВАНА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

На заседании кафедры физической культуры и здоровья

Протокол № 5 от «05» 03 2026 г.

Зав. кафедрой физической культуры и здоровья



Н.А. Першина

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью дисциплины является формирование физической культуры личности и готовности использования средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно- биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к модулю здоровья и безопасности жизнедеятельности и входит в состав обязательной части дисциплин.

Для освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» студенты используют знания, умения, навыки, сформированные на предыдущем уровне образования:

Областью профессиональной деятельности бакалавров, на которую ориентирует дисциплина «Физическая культура и спорт», являются образование, социальная сфера, культура.

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего прохождения производственной практики.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенции:

- Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

Наименование и код индикаторов достижения компетенций

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- ценности, функции, принципы, методы и средства физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества (УК-7.1);
- основные методы и средства формирования и совершенствования физических качеств и физической подготовленности; основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; методы сохранения и укрепления здоровья (УК-7.2);

Уметь:

- планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия с целью совершенствования физических качеств, физической подготовленности, а также для сохранения и укрепления здоровья (УК-7.3);
- использовать средства и методы физической культуры для формирования физических качеств, совершенствования физической подготовленности и организации здорового образа жизни; осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом (УК-7.4).

Владеть:

- принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой (УК-7.5);
- принципами, методами и средствами организации здорового образа жизни (УК-7.6).

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
		1
Аудиторные занятия (всего)	8	8
В том числе:		
Лекции (Л)	2	2
Практические занятия (П)	6	6
Самостоятельная работа (всего)	64	64
В том числе:		
Выполнение домашних заданий	18	18
Подготовка к тестированию	16	16
Подготовка к практическим занятиям	16	16
Подготовка доклада-презентации	14	14
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет	зачет
Общая трудоемкость	часы	72
	зачетные единицы	2

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Содержание разделов (модулей) дисциплины

№ п/п	Наименование раздела (модуля) дисциплины	Содержание
1.	<i>Модуль 1. Основы физического воспитания и здорового образа жизни личности</i>	
	<i>Раздел 1. Основы физического воспитания личности</i>	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. (Лек.1.1) <i>Содержание:</i> Физическая культура как социальное явление, часть культуры общества и личности. Понятие «физическая культура», «физическое воспитание», «физическая подготовка», «физическое развитие», «физическое совершенствование», «спорт». Функции физической культуры: общекультурные, специфические. Основные формы физической культуры в обществе. Формы спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в вузе. Физическая подготовка в системе физического воспитания. Физические качества. (Лек.1.2) <i>Содержание:</i> Методические принципы физического воспитания. Основы обучения движениям. Физические качества Сила. Выносливость. Быстрота. Гибкость. Координационные способности. Сенситивные периоды развития двигательных качеств. Методы развития физических качеств. Биологические основы физической культуры. (Самостоятельное изучение). <i>Содержание:</i> Функциональные системы организма и их значение в условиях физической нагрузки: опорно-двигательная, нервная, эндокринная, сердечно-сосудистая, дыхательная, выделительная, пищеварительная система. Физиология мышечного сокращения и расслабления. Режим работы мышц. Утомления при физической и умственной работе. Восстановление. Понятие об адаптации. Типы и особенности адаптации. Стресс. Стресс-лимитирующие факторы.
	<i>Раздел 2. Основы здо-</i>	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в

рового образа жизни студента	обеспечении здоровья. (Пр.1) <i>Содержание:</i> Понятие «здоровье», «здоровый образ жизни». Понятие «уровень здоровья». Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Влияние окружающей среды на здоровье. Содержательные характеристики составляющие ЗОЖ. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. ЗОЖ студента. Оценка образа жизни студента. Организация рационального питания (Пр.2) <i>Содержание:</i> Обмен веществ. Белки. Жиры. Углеводы. Пищевой рацион. Физиологические нормы питания. Питание и здоровье. Организация рационального питания студентов. Проблемные вопросы рационального питания: качество продуктов, режим питания, как перейти к правильному питанию. Питание при физических нагрузках разной интенсивности. Составление меню для лиц разной категории труда.
Раздел 3. Оздоровительные основы физической культуры	Оздоровительные основы физической культуры. (Самостоятельное изучение) <i>Содержание:</i> Определение понятия оздоровительная физическая культура. Место и признаки оздоровительной физической культуры в системе физической культуры. Предмет и объект воздействия в оздоровительной физической культуре. Цели и задачи физкультурно-оздоровительных занятий. Оздоровительные эффект физической культуры. Основы использования физических упражнений с оздоровительной направленностью. Цели и задачи физкультурно-оздоровительных занятий. Отличительные особенности и закономерности построения оздоровительной тренировки. Физиологические эффекты физических упражнений. Параметры нагрузки при занятиях физической культурой с оздоровительной направленностью: тип, величина, объем, интенсивность, частота занятий. Формы занятий оздоровительной физической культурой: групповые и самостоятельные. Виды двигательной активности с оздоровительной направленностью: циклические упражнения и ациклические упражнения (Самостоятельное изучение). <i>Содержание:</i> Оздоровительное значение аэробных упражнений. Виды аэробных упражнений. Методика физкультурно-оздоровительных занятий плаванием, лыжами, ходьбой. Бег как средство оздоровления. Скандинавская ходьба. Составление тренировочных программ оздоровительного бега для лица молодого и среднего возраста мужского и женского пола относительно здоровых. Составление рекомендаций родителям ребенка, подростка для совместных занятий оздоровительным бегом. Игровые упражнения в оздоровительной тренировке. Особенности использования игровых видов спорта в оздоровительной тренировке. Упражнения гимнастической направленности. Атлетическая гимнастика с оздоровительной направленностью. Шейпинг. Стретчинг. Гидроаэробика. Спортивная аэробика. Применение тренажерных устройств (механотерапия). Составление гимнастических комплексов с учетом принципов оздоровительной направленности (утренняя гигиеническая гимнастика, производственная гимнастика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика). Методы самооценки физического состояния и здоровья (Пр.3)

		<i>Содержание:</i> Оценка физического здоровья – необходимая составляющая занятий физическими упражнениями. Тестирование. Определение физического развития. Основные индексы. Показатели эстетически совершенной фигуры. Показатели физической подготовленности, физического развития, функционального состояния молодого организма. Показатели состояния кардиореспираторной системы. Выполнение оценки соматического здоровья при помощи доступных методов (методика Г.Л. Апанасенко и Р.Г. Науменко; методика Е.А.Пироговой и др.).
2.	Модуль 2. Общая теория спорта.	
	<i>Раздел 4. Общая теория спорта</i>	Общая теория спорта. Основы спортивной тренировки. (Самостоятельное изучение) <i>Содержание:</i> Основные понятия, относящиеся к спорту. Классификация видов спорта. Социальные функции спорта. Основные направления в развитии спортивного движения. Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки. Спортивные достижения и тенденции их развития. Цель и задачи спортивной тренировки. Средства и методы спортивной тренировки. Специфические принципы спортивной тренировки. Основы управления в спортивной тренировке. Виды управления и виды контроля. Требования к показателям контроля. Физическая и функциональная подготовка спортсмена. Техническая и тактическая подготовка спортсмена Развитие психических качеств спортсменов. Теоретическая, практическая и интегральная подготовка спортсмена. Основные направления в развитии спортивного движения. (Самостоятельное изучение) <i>Содержание:</i> Массовый спорт. Спорт детско-юношеский. Спорт высших достижений. Профессиональный спорт. Спорт для людей с ограниченными возможностями. Студенческий спорт. Универсиады. Международное Олимпийское движение. История Олимпийского движения.

Примечание: (Лек) – лекция, (Пр) – практическое занятие.

5.2. Разделы дисциплин и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекц.	Практ. зан.	Пр пр. под-гот	СРС	ИФО в том числе	Всего
1.	Основы физического воспитания личности	2			16		18
2.	Основы здорового образа жизни студента		4	4	14		18
3.	Оздоровительные основы физической культуры		2	2	16	2 –тех. крит мышл.	18
4.	Общая теория спорта				18		18
	Всего:	2	6	6	64	2	72

6.1. Лекционные занятия

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование лекционного занятия	Трудоемкость
1.	1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Фи-	2

		зическая подготовка в системе физического воспитания. Физические качества.	
--	--	--	--

6.2. Практические занятия

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование практического занятия	Трудоемкость
1.	2	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2
2.	2	Организация рационального питания	2
3.	3	Методы самооценки физического состояния и здоровья	2

6.3. Лабораторный практикум

Лабораторный практикум учебным планом не предусмотрен.

7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ ПРОЕКТОВ (РАБОТ)

Курсовой проект (работа) учебным планом не предусмотрен.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

а) основная литература:

1. Ветков Н.Е. Курс лекций по физической культуре [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов/ Ветков Н.Е. – Электрон. текстовые данные. – Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2015. – 306 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/61053.html>. – ЭБС «IPRbooks»
2. Евсеев, Юрий Иванович. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов вузов / Ю. И. Евсеев. - 7-е изд., испр. и доп. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2011. - 444 с. : ил. - (Высшее образование). - Электрон. версия печ. публикации

б) дополнительная литература:

1. Бугаевский К.А. Особенности практического применения физической реабилитации во время беременности [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Бугаевский К.А.— Электрон. текстовые данные.— Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016.— 70 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65712.html>.— ЭБС «IPRbooks»
2. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура": учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физическая культура" [Текст] / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. - 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2008. - 272 с. - (Высшее профессиональное образование. Педагогические специальности). - ISBN978-5-7695- 4787-4.
3. Лечебная физическая культура [Текст]: учебное пособие для вузов / С.Н. Попов, Н.М. Валеев; ред. С.Н. Попов. - 2-е изд., стер. - М.: Академия, 2005. - 416 с.
4. Мостовая Т.Н. Физическая культура. Осанка и здоровье (методика формирования невербального поведения) [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для высшего образования/ Мостовая Т.Н.— Электрон. текстовые данные.— Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016.— 48 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65716.html>.— ЭБС «IPRbooks»
5. Рубанович, В.Б. Основы здорового образа жизни: учебное пособие для студентов вузов [Текст] / В.Б. Рубанович, Р.И. Айзман. - Новосибирск; М.: Арта, 2011. - 256 с. - ISBN978-5- 902700-35-7.
6. Соломченко М.А. Роль тренажеров в спорте [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Соломченко М.А., Горбачева О.А.— Электрон. текстовые данные.— Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2017.— 81 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73255.html>.— ЭБС «IPRbooks»
7. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для вузов [Текст] / Ю.Д. Железняк [и др.]; ред.: Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. - 4-е изд., стер. - М.: Академия, 2007. - 520 с. - (Высшее профессиональное образование. Педагогические специальности). - ISBN978-5-7695-4400-2.

8. Фудин Н.А. Медико-биологические технологии в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: монография/ Фудин Н.А., Хадарцев А.А., Орлов В.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Издательство «Спорт», Человек, 2018.— 320 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74298.html>.— ЭБС «IPRbooks»

9. Чуприна Е.В. Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Чуприна Е.В., Закирова М.Н.— Электрон. текстовые данные.— Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013.— 216 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22619.html>.— ЭБС «IPRbooks»

в) программное обеспечение:

1. Компьютер с использованием лицензионных версий операционной системы Microsoft Windows.

2. Для работы в библиотеке используется общевузовское лицензионное программное обеспечение «Ирбис-64», в составе которого входят АРМ «Каталогизатор», АРМ «Читатель», АРМ «Администратор», АРМ «Комплектатор», Web-Ирбис (CZ39.50).

3. Лицензионная программа АУП (Шахты) – комплекс «Электронные ведомости».

г) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

- Российская библиотечная ассоциация

URL: <http://www.rba.ru>

- Межрегиональная ассоциация деловых библиотек

URL: <http://www.library.ru>

- Российская государственная библиотека

URL: <http://www.rsl.ru>

- Библиотека естественных наук РАН

URL: <http://www.benran.ru/>

- Российская национальная библиотека

URL: <http://www.nlr.ru/>

- Алтайская краевая универсальная научная библиотека им. Шишкова

URL: <http://www.akunb.altlib.ru/>

- [http:// dic.academic.ru](http://dic.academic.ru) – Словари и энциклопедии онлайн;

д) Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине:

1. Организация самостоятельной работы студентов в учреждении высшего образования [Текст]: методические рекомендации / Сост.Е.Б. Манузина, Е.Э. Норина; Алтайская гос. Академия обр-я им. В.М. Шукшина. – Бийск: ФГБОУ ВПО «АГАО», 2014 . – 84 с.

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и практических занятий: аудитория, укомплектованная специализированной мебелью, с компьютерами, оснащенными комплектом лицензированного программного обеспечения (лицензионное программное обеспечение: Microsoft Windows, Microsoft Office, Kaspersky, Ирбис; свободно распространяемое программное обеспечение: 7Zip, Adobe Flash Player, Google Chrome, VLC media Player), мультимедиа проектор, экран для представления учебной информации большой аудитории обучающихся.

Учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: аудитория, укомплектованная специализированной мебелью, с компьютерами, оснащенными комплектом лицензированного программного обеспечения (лицензионное программное обеспечение: Microsoft Windows, Microsoft Office, Kaspersky, Ирбис; свободно распространяемое программное обеспечение: 7Zip, Adobe Flash Player, Google Chrome, VLC media Player), мультимедиа проектор, экран для представления учебной информации большой аудитории обучающихся.

Помещения для самостоятельной работы: аудитория, укомплектованная специализированной мебелью, с компьютерами, оснащенными комплектом лицензированного программного обеспечения (лицензионное программное обеспечение: Microsoft Windows, Microsoft Office, Kaspersky, Ирбис; свободно распространяемое программное обеспечение: 7Zip, Adobe Flash Player, Google Chrome, VLC media Player), мультимедиа проектор, экран для представления учебной информации большой аудитории обучающихся.

Читальный зал, оснащенный автоматизированными и обычными рабочими местами, с компьютерами, оснащенными комплектом лицензированного программного обеспечения (Лицензионное программное обеспечение: Microsoft Windows, Microsoft Office, Kaspersky. Свободно распространяемое программное обеспечение: Google Chrome, 7Zip), копировальной машиной, принтерами, сканерами, с наличием автоматизированных рабочих мест для пользователей с проблемами зрения: специальное программное обеспечение, тифло-флеш-плееры, электронная лупа, читающая машина. Для обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ специализированные сервисы и информационные ресурсы при помощи программно-аппаратных комплексов: тифло-флеш-плееров Victor Reader Stream с удобной системой навигации; APM с проводными гарнитурами Jabra UC VOICE 550 Duo и Windows- приложением для преобразования речи в текст VOCO. Professional.; электронного видео-увеличителя Ruby.; сканирующего и читающего устройства Eye-Pal Vision; специализированного программного обеспечения Easy Converter для создания цифровых говорящих книг в формате DAIZY.

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования: аудитория, укомплектованная специализированной мебелью: шкаф для хранения учебных наглядных пособий, обеспечивающих тематические иллюстрации; стол, стул, компьютер, принтер, учебно-методические пособия.

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

10.1. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины для преподавателей

Программа курса «Физическая культура и спорт» строится по модульному принципу. Первый дидактический модуль *«Основы физического воспитания и здорового образа жизни личности»* составляют разделы 1-2. Уровень усвоения первого и второго раздела «Основы физического воспитания личности», «Основы здорового образа жизни студента» проверяется докладом-презентацией по проблемному вопросу и с помощью различных видов учебной деятельности; система текущего контроля основана на разнообразных учебных заданиях, выполняемых в основном в ходе аудиторных занятий.

Второй модуль *«Общая теория спорта. Оздоровительные основы физической культуры»* составляет раздел 3-4 («Общая теория спорта», «Оздоровительные основы физической культуры»). Проверка уровня освоения разделов осуществляется с помощью тестирования, а также практико-ориентированных заданий.

Для успешного усвоения материала и формирования компетенций в программе дисциплины большое внимание уделяется интерактивным формам обучения. Так лекционный курс основывается на сочетании классических образовательных технологий и технологии лекция-визуализация.

Более 60 % курса приходится на практические занятия. Цель, которых познакомить обучающихся с основами использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. Данную цель, возможно, успешно реализовать, используя технологию критического мышления.

Самостоятельная работа обучающихся планируется исходя из двух основных задач: подготовки к практическим занятиям и выполнения дополнительных учебных заданий, связанных с текущим контролем и промежуточной аттестацией. Кроме того, в течение изучения курса обучающийся должен подготовить доклад (сообщение) по выбранной им проблемной теме. Преподавателем оценивается работа с точки зрения актуальности, новизны и аргументированности позиции докладчика.

На первом занятии по данной учебной дисциплине необходимо ознакомить обучающихся с порядком её изучения, раскрыть место и роль дисциплины в системе наук, её практическое значение, довести до обучающихся требования кафедры, ответить на вопросы.

При подготовке к лекционным занятиям необходимо продумать план проведения, содержание вступительной, основной и заключительной части лекции, ознакомиться с новинками учебной и методической литературы, публикациями периодической печати по теме лекционного занятия. Определить средства материально-технического обеспечения лекционного занятия и порядок их использования в ходе чтения лекции.

В ходе лекционного занятия преподаватель должен назвать тему, учебные вопросы, ознакомить обучающихся с перечнем основной и дополнительной литературы по теме занятия. Желательно дать краткую аннотацию основных первоисточников. Во вступительной части лекции обосновать место и роль изучаемой темы в учебной дисциплине, раскрыть её практическое значение. Если читается не первая лекция, то необходимо увязать её тему с предыдущей, не нарушая логики изложения учебного материала. Раскрывая содержание учебных вопросов, акцентировать внимание на основных терминах и понятиях, процессах, особенностях их протекания. Задавать по ходу изложения лекционного материала вопросы (разной направленности). Это способствует активизации мыслительной деятельности обучающихся, повышению их внимания и интереса к материалу лекции, её содержанию.

Преподаватель должен руководить работой обучающихся по конспектированию лекционного материала, подчёркивать необходимость отражения в конспектах основных положений изучаемой темы.

В заключительной части лекции необходимо сформулировать общие выводы по теме, раскрывающие содержание всех вопросов, поставленных в лекции. Объявить план очередного практического занятия, дать краткие рекомендации по подготовке обучающихся к практическому занятию. Возможно проведение тестирования по пройденному модулю или отдельной теме.

При подготовке к практическим занятиям преподавателю необходимо уточнить план его проведения, продумать формулировки и содержание учебных вопросов, выносимых на обсуждение. Ознакомиться с новыми публикациями по теме занятия. Целесообразно в ходе обсуждения учебных вопросов задавать выступающим и аудитории дополнительные и уточняющие вопросы с целью выяснения их позиций по существу обсуждаемых проблем. Поощрять выступления с места в виде кратких дополнений и постановки вопросов к выступающим и преподавателю.

Практическое занятие как вид учебного занятия должна проводиться в специально оборудованных учебных кабинетах. Необходимыми структурными элементами занятия, помимо самостоятельной деятельности обучающихся, являются инструктаж, проводимый преподавателем, а также организация обсуждения итогов работы.

Структура и оформление практических занятий по дисциплине определяется преподавателем. Оценки за выполнение практических занятий могут выставляться по пятибалльной системе и учитываться как показатели текущей успеваемости обучающихся.

В журнале необходимо учитывать посещаемость занятий обучающихся и оценивать их выступления, работу в соответствующих баллах. Оказывать методическую помощь обучающимся в подготовке сообщений и работе с оборудованием, приборами. В ходе практических занятий необходимо определить порядок их проведения, время на обсуждение каждого учебного вопроса и вида практической деятельности. В заключительной части практического занятия следует провести тестирование, а также подвести его итоги: дать объективную оценку выступлений и работы каждого обучающегося и учебной группы в целом. Раскрыть положительные стороны и недостатки занятия. Ответить на вопросы обучающихся, назвать тему очередного занятия.

Преподавателю необходимо проводить групповые и индивидуальные консультации обучающихся в ходе их подготовки к итоговой аттестации по учебной дисциплине.

10.2. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины для обучающихся

Приступая к изучению дисциплины, обучающиеся должны ознакомиться с учебной программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке вуза. Получить рекомендованные учебники и учебно-методические пособия в библиотеке, завести новую тетрадь для конспектирования лекций, выполнения практических работ.

В ходе лекционных занятий ведите конспектирование учебного материала, обращайтесь внимание на понятия, формулировки, термины, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчёркивающие особую важность тех или иных теоретических процессов. Задавайте преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных вопросов и т.п.

В ходе подготовки к практическим занятиям изучите основную литературу, ознакомьтесь с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газе-

тах и т.д. При этом учитывайте рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Дорабатывайте свой конспект лекции, делая в нём соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой. Подготовьте тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на занятие. Готовясь к докладу, обращайтесь за методической помощью к преподавателю. Составьте план-конспект своего выступления.

При выборе литературы необходимо отдавать предпочтение более поздним изданиям и той, что относится к основной литературе, однако многие новые учебники сложны для восприятия и перегружены информацией. Дополнительная литература требуется для более глубокого изучения какой-либо проблемы отдельной темы.

В ходе практического занятия внимательно слушайте своих однокурсников. При необходимости задавайте им уточняющие вопросы. Принимайте активное участие в обсуждении учебных вопросов: выступайте с докладами, обзорами научных статей, отдельных публикаций периодической печати, касающихся содержания темы занятия. При выступлении можно использовать технические средства обучения, доску и мел.

Практические занятия могут носить репродуктивный, частично-поисковый и поисковый характер. Работы, носящие репродуктивный характер, отличаются тем, что при их проведении вы будете пользоваться подробными инструкциями, в которых указаны: цель работы, пояснения (теория, основные характеристики), оборудование, аппаратура, материалы и их характеристики, порядок выполнения работы, таблицы, выводы (без формулировки), контрольные вопросы, учебная и специальная литература. Работы, носящие частично-поисковый характер, отличаются тем, что при их проведении не даются подробные инструкции, не дан порядок выполнения необходимых действий, что требует от вас самостоятельного подбора оборудования, выбора способов выполнения работы в инструктивной и справочной литературе и др. Работы, носящие поисковый характер, характеризуются тем, что обучающийся должен решить новую для него проблему, опираясь на имеющиеся у него теоретические знания.

Для повышения эффективности проведения практических занятий вам рекомендуется пользоваться разработанными преподавателями сборниками задач, заданий и упражнений к данной дисциплине. Необходимо выполнять требования преподавателя по оформлению практических занятий.

С целью более глубокого усвоения изучаемого материала задавайте преподавателю вопросы. После подведения итогов занятия, устраните недостатки, отмеченные преподавателем.

Основная работа обучающихся ОЗО – самостоятельное изучение материала, включающая в себя подготовку к практическим занятиям, выполнение дополнительных учебных заданий, связанных с текущим контролем и промежуточной аттестацией.

При подготовке к аттестации повторите пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, выносящихся на зачет и содержащихся в данной программе. Используйте конспект лекций и литературу, рекомендованную преподавателем. Особое внимание обратите на темы учебных занятий, пропущенных по разным причинам. При необходимости обратитесь за консультацией и методической помощью к преподавателю.

11. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Фонд оценочных средств разработан для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт» и входит в состав основной образовательной программы 54.03.01 Дизайн (профиль подготовки Имидж-дизайн) (квалификация (степень) «бакалавр»), реализуемой при подготовке обучающихся в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет имени В.М. Шукшина». Фонд оценочных средств предназначен для проверки сформированности компетенций, заявленных в программе дисциплины «Физическая культура и спорт» в соответствии с учебным планом 54.03.01 Дизайн (профиль подготовки Имидж-дизайн) (квалификация (степень) «бакалавр»).

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

Компетен-	Индикаторы	Оценочные
-----------	------------	-----------

ции, этапы		средства
УК-7	знать: ценности, функции, принципы, методы и средства физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества (3.1); основные методы и средства формирования и совершенствования физических качеств и физической подготовленности; основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; методы сохранения и укрепления здоровья (3.2)	Доклад-презентация
1 этап	уметь: планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия с целью совершенствования физических качества, физической подготовленности, а также для сохранения и укрепления здоровья (У.1); использовать средства и методы физической культуры для формирования физических качеств, совершенствования физической подготовленности и организации здорового образа жизни; осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом (У.2).	Тестирование
	владеть: принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой (В.1); принципами, методами и средствами организации здорового образа жизни (В.2).	Практико-ориентированные задания Собеседование

Компетенция УК-7 с указанием этапа формирования в процессе освоения образовательной программы

Компетенция УК-7 (способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности) формируется на первом этапе (1 курс) в рамках дисциплины Физическая культура и спорт. Формирование компетенции будет продолжено на следующих этапах в рамках Государственной итоговой аттестации.

4. Показатели сформированности компетенции (индикаторы):

- *знать:*

Код	Результаты обучения	Показатели оценки результата
УК-7.1	Ценности, функции, принципы, методы и средства физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества	- Раскрывает ценности, функции, методы, средства физической культуры, ее роль как социального явления и части культуры общества и личности. - Приводит примеры, факты, характеризует значение физической культуры и спорта в развитии общества.
УК-7.2	Основные методы и средства формирования и совершенствования физических качеств и физической подготовленности; основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; методы сохранения и укрепления здоровья	- Характеризует методы и средства физической культуры и спорта; способы формирования и совершенствования физических качеств и уровня физической подготовленности. - Характеризует принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья. - Характеризует методы сохранения и укрепления здоровья; анализирует причинно-следственные между факторами здорового образа жизни и заболеваниями.

- *уметь:*

Код	Результаты обучения	Показатели оценки результатов
УК-7.3	Планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия с целью совершенствования физических качеств, физической подготовленности, а также для сохранения и укрепления здоровья	- Планирует и организует учебно-тренировочные занятия с целью сохранения и укрепления здоровья. - Определяет эффективность и использует различные упражнения с целью совершенствования физической подготовленности.
УК-7.4	Использовать средства и методы физической культуры для формирования физических качеств, совершенствования	- Выбирает необходимые средства и методы для формирования определенных физических качеств. - Выбирает необходимые средства и методы органи-

	физической подготовленности и организации здорового образа жизни; осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом.	зации здорового образа жизни. - Применяет практические навыки по самоконтролю состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом.
--	---	--

- владеть

Код	Результаты обучения	Показатели оценки результатов
УК-7.5	Принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой	-Осуществляет занятия физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой на основе физкультурно-спортивных принципов, методов и средств. - Демонстрирует навыки построения учебно-тренировочных занятий, в том числе оздоровительной физической культурой на основе знаний о закономерностях функционирования организма человека.
УК-7.6	Принципами, методами и средствами организации здорового образа жизни	-Придерживается критериев здорового образа жизни. - Владеет способами и средствами организации здорового образа жизни.

Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Код и наименование компетенции и для ОП ВО, индикаторы достижения компетенции (ИДК)	Показатели сформированности (индикаторы)	УРОВНИ СФОРМИРОВАННОСТИ		
		НИЗКИЙ «3» (описание выраженности индикаторов)	СРЕДНИЙ «4» (описание выраженности индикаторов)	ВЫСОКИЙ «5» (описание выраженности индикаторов)
УК-7.1	Раскрывает ценности, функции, методы, средства физической культуры, ее роль как социального явления и части культуры общества и личности	Описывает некоторые ценности, функции, методы, средства физической культуры, ее роль как социального явления и части культуры общества и личности с помощью наводящих вопросов.	Раскрывает большинство ценности, функции, методы, средства физической культуры, ее роль как социального явления и части культуры общества и личности (отсутствуют ответы на дополнительные вопросы преподавателя).	Раскрывает основные ценности, функции, методы, средства физической культуры, ее роль как социального явления и части культуры общества и личности, в том числе используя информацию из дополнительных источников учебно-методической литературы и данных информационно-справочных и поисковых систем.
	Приводит примеры, факты, характеризует	Приводит однотипные	Приводит разнообразные	Приводит разнообразные

	значение физической культуры и спорта в развитии общества.	примеры, факты, характеризует значение физической культуры и спорта в развитии общества с помощью наводящих вопросов преподавателя.	примеры, факты, характеризует значение физической культуры и спорта в развитии общества с помощью наводящих вопросов преподавателя.	примеры, факты, характеризует значение физической культуры и спорта в развитии общества, в том числе используя информацию из дополнительных источников учебно-методической литературы и данных информационно-справочных и поисковых систем.
УК-7.2	Характеризует методы и средства физической культуры и спорта; способы формирования и совершенствования физических качеств и уровня физической подготовленности.	Перечисляет методы и средства физической культуры и спорта; способы формирования и совершенствования физических качеств и уровня физической подготовленности. с помощью преподавателя.	Раскрывает методы и средства физической культуры и спорта; способы формирования и совершенствования физических качеств и уровня физической подготовленности. с минимальной помощью преподавателя.	Самостоятельно раскрывает методы и средства физической культуры и спорта; способы формирования и совершенствования физических качеств и уровня физической подготовленности и
	Характеризует принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.	Перечисляет принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья. с помощью преподавателя и с ошибками.	Раскрывает, принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья с минимальной помощью преподавателя, с незначительным количеством ошибок (две-три).	Самостоятельно раскрывает принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья с одной ошибкой или без ошибок.
	Характеризует методы сохранения и укрепления здоровья; анализирует причинно-следственные между факторами здорового образа жизни и заболеваниями.	Характеризует основные методы сохранения и укрепления здоровья; анализирует причинно-следственные между факторами здорового образа жизни и заболеваниями с ошибками и	Характеризует основные методы сохранения и укрепления здоровья; анализирует причинно-следственные между факторами здорового образа жизни и	Характеризует основные методы сохранения и укрепления здоровья; анализирует причинно-следственные между факторами здорового образа жизни и

		дополнительными вопросами	заболеваниями с незначительными неточностями.	заболеваниями, в том числе используя информацию из дополнительных источников учебно-методической литературы и данных информационно-справочных и поисковых систем.
УК-7.3	Планирует и организует учебно-тренировочные занятия с целью сохранения и укрепления здоровья.	Планирует и организует учебно-тренировочные занятия с целью сохранения и укрепления здоровья при допущении нескольких ошибок.	Планирует и организует учебно-тренировочные занятия с целью сохранения и укрепления здоровья с незначительными неточностями.	Планирует и организует учебно-тренировочные занятия с целью сохранения и укрепления здоровья не допуская ошибок.
	Определяет эффективность и использует различные упражнения с целью совершенствования физической подготовленности.	Подбирает соответствующие упражнения с целью совершенствования физической подготовленности, при допущении ошибок.	Подбирает соответствующие упражнения с целью совершенствования физической подготовленности.	Определяет эффективность и использует различные упражнения с целью совершенствования физической подготовленности и с обозначением причинно-следственных связей.
УК-7.4	Выбирает необходимые средства и методы для формирования определенных физических качеств.	Демонстрирует основные практические навыки по выбору необходимых средств и методов для формирования определенных физических качеств (допускает не более двух ошибок).	Демонстрирует практические навыки по выбору необходимых средств и методов для формирования определенных физических качеств (без ошибок).	Применяет практические навыки по выбору необходимых средств и методов для формирования определенных физических качеств. (без ошибок).
	Выбирает необходимые средства и методы организации здорового образа жизни.	Выбирает необходимые средства и методы организации здорового образа жизни, при допущении нескольких ошибок.	Выбирает необходимые средства и методы организации здорового образа жизни, с незначительными неточностями.	Выбирает необходимые средства и методы организации здорового образа жизни, с обозначением причинно-следственных связей.
	Применяет практические навыки по самоконтролю состояния своего организма в процессе	Эпизодически применяет практические навыки по самоконтролю	Систематически применяет практические навыки по	Систематически применяет практические навыки по

	занятий физической культурой и спортом.	состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом с незначительными неточностями.	самоконтролю состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом, с незначительными неточностями.	самоконтролю состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом, не допуская ошибок.
УК-7.5	Осуществляет занятия физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой на основе физкультурно-спортивных принципов, методов и средств.	Осуществляет занятия физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой на основе физкультурно-спортивных принципов, методов и средств, с помощью преподавателя.	Осуществляет занятия физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой на основе физкультурно-спортивных принципов, методов и средств, с незначительной помощью преподавателя.	Осуществляет занятия физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой на основе физкультурно-спортивных принципов, методов и средств.
	Демонстрирует навыки построения учебно-тренировочных занятий, в том числе оздоровительной физической культурой на основе знаний о закономерностях функционирования организма человека.	Использует определенные навыки, навыки построения учебно-тренировочных занятий, в том числе оздоровительной физической культурой на основе знаний о закономерностях функционирования организма человека, но с неточностями.	Использует навыки построения учебно-тренировочных занятий, в том числе оздоровительной физической культурой на основе знаний о закономерностях функционирования организма человека, но с незначительными неточностями.	Использует навыки построения учебно-тренировочных занятий, в том числе оздоровительной физической культурой на основе знаний о закономерностях функционирования организма человека без ошибок.
УК-7.6	Придерживается критериев здорового образа жизни.	Старается придерживаться некоторых критериев здорового образа жизни в своей жизни (отсутствуют вредные привычки)	Старается придерживаться критериев здорового образа жизни в своей жизни.	Придерживается критериев здорового образа жизни в своей жизни.
	Владеет способами и средствами организации здорового образа жизни.	Демонстрирует способы и средства организации здорового образа жизни с помощью преподавателя.	Демонстрирует способы и средства организации здорового образа жизни с незначительной помощью преподавателя.	Самостоятельно демонстрирует способы и средства организации здорового образа жизни.

Оценочные средства компетенций УК-7 в рамках дисциплины

Доклад-презентация по проблемному вопросу

Оценочное средство в виде подготовки доклада с последующей презентацией используется при проведении практических занятий. Обучающимся предлагается самостоятельно освоить одну из тем, проанализировать проблему, подготовить доклад, на его основе сделать презентацию док-

лада в слайдах с помощью программы POWER POINT и выступить перед аудиторией с результатами своей работы. Максимальное количество баллов за доклад-презентацию – 5.

Допускается групповое участие обучающихся в подготовке докладов-презентаций, когда обучающиеся организуются в небольшие группы (по 2-3 человека). На каждый доклад предусмотрено по 5-7 минут.

Темы обучающимися выбираются по желанию из списка, предложенного преподавателем, или формулируются обучающимися совместно с преподавателем.

Темы докладов

1. Физическая культура как социальное явление, часть культуры общества и личности.
2. Понятие об адаптации. Типы и особенности адаптации.
3. Развитие и воспитание двигательного качества – сила.
4. Двигательное качество - сила.
5. Двигательное качество - выносливость.
6. Двигательное качество - быстрота.
7. Двигательное качество - гибкость.
8. Двигательное качество - координационные способности.
9. Сенситивные периоды развития двигательных качеств.
10. Методы развития физических качеств.
11. Влияние окружающей среды на здоровье
12. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
13. ЗОЖ студента.
14. Физиологические нормы питания.
15. Питание и здоровье.
16. Питание при физических нагрузках разной интенсивности.
17. Закаливание. Виды закаливания.
18. Рациональная организация сна.

Критерии оценки компетенций в рамках типового задания

Показатели	Уровень
Проявил оригинальность и креативность при подготовке доклада-презентации. Показал высокий уровень культуры мышления, способность к рефлексии, умозаключениям и логике. Обобщил информацию с помощью схем, таблиц, рисунков, логических блоков. Проанализировал тему с активным использованием междисциплинарных знаний, фактов, теорий. Сформулировал выводы. Предложил и подробно раскрыл меры решения проблемы.	Повышенный уровень 87-100%
Проявил некоторую оригинальность при подготовке доклада-презентации. Проявил отчасти культуру мышления, способность к логическому изложению информации. Обобщил информацию. Проявил способность к анализу темы с использованием междисциплинарных знаний, фактов, теорий. Сформулировал некоторые выводы. Предложил меры и способы решения проблемы.	Базовый уровень 75-86%
Не проявил оригинальности при подготовке доклада-презентации. Отчасти продемонстрировал культуру мышления. Обобщил некоторым образом информацию. Допустил неточности в анализе темы с использованием междисциплинарных знаний, фактов, теорий. Не сформулировал конкретные выводы. Не предложил меры и способы решения проблем.	Пороговый уровень 60-74%

Типовое контрольное задание оценивается по 100-балльной шкале, которая переводится в пяти балльную шкалу в соответствии с действующим на текущий момент Положением о рейтинговой системе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся:

- оценка «5» выставляется в случае, если обучающийся выполнил 87–100 % типового задания;
- оценка «4» выставляется в случае, если обучающийся выполнил 75–86 % типового задания;
- оценка «3» выставляется в случае, если обучающийся выполнил 60–74 % типового задания;
- оценка «2» выставляется в случае, если обучающийся выполнил менее 60 % типового задания.

Тестирование

1. Уровень сформированности компетенции отражается в тестовом балле испытуемого. Выполнять задания можно в любой последовательности. Тестовые задания оцениваются в баллах. По завершении тестирования баллы суммируются. Тесты могут быть следующего вида: тестовое задание закрытой формы, тестовое задание открытой формы, тестовые задания на установление правильной последовательности, тестовые задания на установление соответствия.

2. Эффективность физических упражнений оздоровительной направленности определяется:
 - а) периодичностью и длительностью занятий;
 - б) интенсивностью и характером используемых средств;
 - в) режимом работы и отдыха;
 - г) периодичностью и длительностью занятий, интенсивностью и характером используемых средств, режимом работы и отдыха.
3. По данным физиологов, наиболее эффективны тренировки с оздоровительной направленностью при нагрузках, которые повышают ЧСС ... в зависимости от возраста и состояния здоровья.
 - а) от 90 до 130 уд./мин;
 - б) от 100 до 170-180 уд./мин;
 - в) от 180 до 220 уд./мин;
 - г) от 90 до 220 уд./мин.
4. Максимальный тренировочный эффект для развития аэробных возможностей и общей выносливости обеспечивается выполнением физических упражнений при ЧСС:
 - а) от 90 до 110 уд./мин;
 - б) от 110 до 130 уд./мин;
 - в) от 144 до 156 уд./мин;
 - г) от 175 до 205 уд./мин.
5. Для студентов вузов в оздоровительных целях рекомендуется двигательная активность в объеме ... в неделю.
 - а) 6–8 ч;
 - б) 10–14 ч;
 - в) 21–28 ч;
 - г) 30–32 ч.
 - а) 180 уд/мин.

Критерии оценки компетенции в рамках типового контрольного задания:

Типовое контрольное задание оценивается по 100-балльной шкале, которая переводится в пяти балльную шкалу в соответствии с действующим на текущий момент Положением о рейтинговой системе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся:

- оценка «5» выставляется в случае, если обучающийся выполнил 87–100 % типового задания;
- оценка «4» выставляется в случае, если обучающийся выполнил 75–86 % типового задания;
- оценка «3» выставляется в случае, если обучающийся выполнил 60–74 % типового задания;
- оценка «2» выставляется в случае, если обучающийся выполнил менее 60 % типового задания.

Практико-ориентированные задания

Оценочное средство в виде комплексного учета качества решения практико-ориентированных заданий обучающихся на занятиях осуществляется следующим образом: обучающийся должен показать высокий уровень владения материалом, четко соблюдать последовательность выполнения заданий, продемонстрировать способность к доказательности и аргументированности ответов по теме и своей точки зрения, выявлять причинно-следственные связи между объектами и явлениями, формулировать выводы и объяснять результаты работы, привлекая дополнительную информацию, участвовать в дискуссии.

В данном оценочном средстве учитывается вся активная работа обучающегося по выполнению заданий на практических занятиях.

Примерные практико-ориентированные задания:

Задание: Оцените соевой образ жизни по опроснику В.П. Петленко, Д.Н. Давиденко, 1998

Опросник

1. Если утром вам надо встать пораньше, вы:
 - а) заводите будильник;
 - б) доверяете внутреннему голосу;
 - в) полагаетесь на случай.
2. Проснувшись утром, вы:
 - а) сразу вскакиваете с постели и принимаетесь за дело;
 - б) встаете не спеша, делаете легкую гимнастику и только потом начинаете собираться на работу;
 - в) увидев, что у вас в запасе еще несколько минут, продолжаете нежиться под одеялом..... и т.д.

Задание: Выясните состояние своей дыхательной системы по функциональным пробам. Сделайте вывод на основании таблицы результатов функциональных проб Штанге и Генче.

1) Проба Штанге. После 2-3 глубоких вдохов-выдохов задержать дыхание на глубоком вдохе на максимально возможное время. Сделайте 2-3 повторения, рассчитать среднее значение времени задержки дыхания.

2) Проба Генче. После 2-3 глубоких вдохов-выдохов задержать дыхание на глубоком выдохе на максимально возможное время, зажав при этом нос. Сделайте 2-3 повторения, рассчитать среднее значение задержки дыхания.

Результаты функциональных проб Штанге и Генче

Оценка состояния взрослого испытуемого	Время задержки дыха- ния на вдохе, сек	Время задержки ды- хания на выдохе, сек
Отличное	>60	>50
Хорошее	40-60	30-50
Удовлетворительное	30-40	20-30
Неудовлетворительное	<30	<20

3) Определение времени максимальной задержки дыхания после дозированной нагрузки. В положении сидя испытуемый задерживает дыхание на максимальный срок на спокойном выдохе. Время задержки фиксируется по секундомеру. После отдыха (около 5 минут) испытуемый делает 20 приседаний за 30 секунд. После приседаний испытуемый садится на стул и задерживает дыхание на выдохе. Результаты сравнить с данными, представленными в таблице.

Задание: Разработайте календарный план оздоровительной тренировки для себя, с учетом своего состояния здоровья.

Критерии оценки компетенции в рамках типового контрольного задания:

Критерии	Уровень
Умеет интегрировать знания различных тем дисциплины, аргументировать собственную точку зрения, создает интеллектуальным путем новое знание, не данное в готовом виде. Знает теоретический и практический материал дисциплины, правильно оценивает характер предложенной ситуационной задачи, правильно действует в соответствии с алгоритмом и с обоснованием каждого действия.	Повышенный уровень 87-100%
Умеет синтезировать, анализировать, обобщать фактический и теоретический материал с формулированием конкретных выводов, установлением причинно-следственных связей. Знает теоретический и практический материал дисциплины, правильно оценивает характер предложенной ситуационной задачи, правильно действует в соответствии с алгоритмом, но испытывает затруднения с обоснованием действия.	Базовый уровень 75-86%
Знает фактический материал (базовые понятия, алгоритмы, факты) и умеет правильно использовать специальные термины и понятия, узнает объекты изучения в рамках определенного дисциплины. Правильно оценивает характер ситуации, но нарушает последовательность действий при реализации ситуации, затрудняется в аргументации	Пороговый уровень 60-74%

Итоговая оценка за данное типового контрольного задания подсчитывается следующим образом: $Rs. = 100 \cdot (N1 \cdot R1) / 100 \cdot N$, где N – количество заданий, которых необходимо выполнить; N1 - общее количество заданий сданных обучающимся, 100 – максимальной количество баллов которое обучающийся может получить за каждое задание, R1 – средний балл полученный обучающимся за все выполненные им задания.

Типовое контрольное задание оценивается по 100-балльной шкале, которая переводится в пяти балльную шкалу в соответствии с действующим на текущий момент Положением о рейтинговой системе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся:

- оценка «5» выставляется в случае, если обучающийся выполнил 87–100 % типового задания;
- оценка «4» выставляется в случае, если обучающийся выполнил 75–86 % типового задания;
- оценка «3» выставляется в случае, если обучающийся выполнил 60–74 % типового задания;
- оценка «2» выставляется в случае, если обучающийся выполнил менее 60 % типового задания

Собеседование по вопросам зачета

Форма периодической отчетности обучающегося, определяемая учебным планом и/или учебным графиком. Оценка, выставляемая за зачёт качественного типа (по шкале наименований «зачтено»/«не зачтено»).

Вопросы к зачету

1. Физическая культура как социальное явление, часть культуры общества и личности.
2. Функциональные системы организма и их значение в условиях физической нагрузки. Физиология мышечного сокращения и расслабления. Режим работы мышц.
3. Утомления при физической и умственной работе. Восстановление.

4. Стресс. Стресс-лимитирующие факторы.
5. Двигательные качества. Методы развития физических качеств.
6. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
7. Проблемные вопросы рационального питания: качество продуктов, режим питания, как перейти к правильному питанию.
8. Основные понятия, относящиеся к спорту. Классификация видов спорта. Социальные функции спорта.
9. Основные направления в развитии спортивного движения: массовый спорт, спорт детско-юношеский, студенческий спорт.
10. Универсиады. Международное Олимпийское движение.
11. Основные направления в развитии спортивного движения: спорт высших достижений, профессиональный спорт, спорт для людей с ограниченными возможностями.
12. Определение понятия оздоровительная физическая культура. Место и признаки оздоровительной физической культуры в системе физической культуры.
13. Отличительные особенности и закономерности построения оздоровительной тренировки
14. Оздоровительное значение аэробных упражнений. Виды аэробных упражнений
15. Методика физкультурно-оздоровительных занятий плаванием, лыжами, ходьбой.
16. Бег как средство оздоровления.
17. Игровые упражнения в оздоровительной тренировке.
18. Упражнения гимнастической направленности.
19. Применение тренажерных устройств (механотерапия) в оздоровительной физической культуре.
20. Врачебный контроль. Рекомендации и противопоказания выполнения физических упражнений при различных заболеваниях.
21. Техника безопасности при занятиях
22. Оценка физического здоровья – необходимая составляющая занятий физическими упражнениями. Тестирование. Определение физического развития.

Критерии оценки компетенций в рамках типового задания

Критерии	Уровень
Студент продемонстрировал глубокое и прочное усвоение знаний программного материала; исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно изложил теоретический материал; правильно сформулировал определения; продемонстрировал умения самостоятельной работы с дополнительной литературой; сделал выводы по излагаемому материалу.	Повышенный уровень 87-100%
Студент продемонстрировал достаточно полное знание программного материала; продемонстрировал знание основных теоретических понятий; достаточно последовательно, грамотно и логически стройно изложил теоретический материал; правильно сформулировал определения; продемонстрировал умения самостоятельной работы с дополнительной литературой; сделал выводы по излагаемому материалу.	Базовый уровень 75-86%
Студент продемонстрировал общее знание изучаемого материала; показал общее владение понятийным аппаратом дисциплины; смог построить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; знает основную рекомендуемую программой учебную литературу.	Пороговый уровень 60-74%

Типовое контрольное задание оценивается по 100-балльной шкале, которая переводится в пяти балльную шкалу в соответствии с действующим на текущий момент Положением о рейтинговой системе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся:

- оценка «5» выставляется в случае, если обучающийся выполнил 87–100 % типового задания;
- оценка «4» выставляется в случае, если обучающийся выполнил 75–86 % типового задания;
- оценка «3» выставляется в случае, если обучающийся выполнил 60–74 % типового задания;
- оценка «2» выставляется в случае, если обучающийся выполнил менее 60 % типового задания

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

Целью промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) является оценка уровня усвоения обучающимися знаний, приобретения умений, навыков и сформированности компетенций в

результате изучения учебной дисциплины. Процедура оценивания должна охватывать всех без исключения обучающихся, осваивающих дисциплину (модуль).

Оценка уровня сформированности компетенций на этапах их формирования определяется на основании тестирования, доклада-презентации, практико-ориентированных заданий, в которых обучающемуся предлагают осмыслить реальную профессионально-ориентированную ситуацию, необходимую для решения проблемы и пр. Оценивание ответов обучающихся проводится в соответствии с приведенными критериями.

На основании представленных в ФОС заданий, оценивается уровень сформированности компетенций на этапах их формирования в рамках дисциплины, а также уровень знаний, умений, навыков и опыта деятельности

Процедура оценивания вопросы к зачету (экзамену) проводится по окончании изучения дисциплины (модуля). До начала проведения процедуры преподавателем подготавливается необходимый банк оценочных материалов для оценки знаний, умений, навыков. Банк оценочных материалов может включать вопросы открытого и закрытого типа, перечень тем, выносимых на опрос, типовые задания. Из банка оценочных материалов может формироваться печатные бланки индивидуальных заданий. Количество вопросов, их вид (открытые или закрытые) в бланке индивидуального задания определяется преподавателем самостоятельно.

Каждому обучающемуся, принимающему участие в процедуре преподавателем выдается вопрос. После получения вопроса и подготовки ответов обучающийся должен в меру имеющихся знаний, умений, навыков, сформированности компетенции дать развернутые ответы на поставленные в задании открытые вопросы и ответить на вопросы закрытого типа в установленное преподавателем время. Продолжительность проведения процедуры определяется преподавателем самостоятельно, исходя из сложности индивидуальных заданий, количества вопросов, объема оцениваемого учебного материала, общей трудоемкости изучаемой дисциплины (модуля) и других факторов.

Результаты проведения процедуры в установленном порядке проставляются преподавателем в зачетные книжки обучающихся и электронные ведомости и представляются в дирекцию института. По результатам проведения процедуры оценивания преподавателем делается вывод о результатах промежуточной аттестации по дисциплине.