



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Алтайский государственный педагогический университет»
Бийский филиал им. В.М. Шукшина

Кафедра физической культуры и здоровья

Утверждаю
директор Бийского филиала
им. В.М. Шукшина АлтГПУ
Т.В. Таврутенко
«11» марта 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.03.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки	44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Профили подготовки	Психология образования
Квалификация выпускника	бакалавр
Форма обучения	заочная

Составитель:

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

 О.А. Шубина

Бийск 2025

РЕКОМЕНДОВАНА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

На заседании кафедры физической культуры и здоровья

(протокол № 6 от 06.03.25)

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:

УК-7.1 - ценности, функции, принципы, методы и средства физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества (З.1);

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 (З.2);

Уметь:

УК-7.3 - планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия с целью совершенствования физических качества, физической подготовленности, а также для сохранения и укрепления здоровья (У.1);

УК-7.4 - 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).

Владеть:

УК-7.5 - принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой (В.1);

УК-7.6 - принципами, методами и средствами организации здорового образа жизни (В.2).

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		1	2
Аудиторные занятия (всего)	8	6	2
В том числе:			
Лекции (Л)	2	2	
Практические занятия (П)	6	4	2
Самостоятельная работа (всего)	64	30	34
В том числе:			
Выполнение домашних заданий	18	8	10
Подготовка к тестированию	16	8	8
Подготовка к практическим занятиям	16	8	8
Подготовка доклада-презентации	14	6	8
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет		зачет
Общая трудоемкость	часы	36	36
	зачетные единицы	1	1

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Содержание разделов (модулей) дисциплины

№ п/п	Наименование раздела (модуля) дисциплины	Содержание
1.	Модуль 1. Основы физического воспитания и здорового образа жизни личности	
	<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</i>	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в

	здорового 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.	
	Раздел 4. Общая теория спорта	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	Лек	Пр	СРС	ИФО в том числе	Всего
1.	Основы физического воспитания личности	2		16		18
2.	Основы здорового образа жизни студента		4	14	2 ч тех. крит. мыш.	18
3.	Оздоровительные основы физической культуры		2	16		18
4.	Общая теория спорта			18		18
	Всего:	2	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. Физическая подготовка в системе физического воспитания. Физические качества.	2

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). - ISBN 978-5-7695-4787-4.

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. - ISBN 978-5-902700-35-7.

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 (МАБВ), 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) перечень современных профессиональных баз данных, в том числе международных реферативных баз данных изданий и информационных справочных систем

Научометрические базы данных, доступные с локальных компьютеров вуза:

в формате централизованной подписки:

Elsevier - Scopus (до 31.12.2024)

Elsevier - Коллекция журналов FreedomCollection (до 31.12.2024)

SpringerNature - Коллекция журналов, книг и баз данных (до 31.12.2024)

в формате свободного доступа:

Digital Science & Research Solutions Inc – Dimensions (до 14.11.2020)

Springer Nature - Ebooks Springer Nature 2020 (до 20.12.2024)

Доступ с любых компьютеров:

Российский индекс научного цитирования (РИНЦ) – интегрированная с eLIBRARY.RU национальная информационно-аналитическая система.

GoogleScholar – поисковая платформа, обеспечивающая доступ к научным публикациям из всех областей знаний, включая журналы и материалы конференций, тезисы и диссертации, научные книги, препринты, рефераты, технические отчеты и другую научную литературу.

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
Ауд. 202 Спортивный зал Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Специализированная мебель: спортивный инвентарь, спортивное оборудование	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53
Ауд. 212 Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Специализированная мебель. Технические средства обучения: наличие подключения к сети Интернет, переносное оборудование	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53
Ауд. 213 Мастерская группового проектирования Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Специализированная мебель. Технические средства обучения: Компьютер для преподавателя, проектор, доска для проектора, наличие подключения к сети Интернет, переносное оборудование. <i>Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа</i> <i>Операционная система Astra Linux Special Edition релиз СМОЛЕНСК Офисный пакет Р7-офис. Профессиональный (desktopовая версия) Обучающий контент по естественным наукам биологии, химии и физике для ученика/преподавателя</i>	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53

Microsoft Windows7 PRO № лицензии 47775091, Microsoft Office7 Pro № лицензии 44811748 Антивирус Касперского СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам: Adobe Flash Player, Adobe Reader, 7-Zip, AIMP3, Foxit Reader, Google Chrome, K-Lite Codec Pack, Mozilla Firefox, Ashampoo Burning Studio 6 FREE, Far Manager, Open Office 4, FileZilla, GIMP, Blender, WinDjView, Inkscape, InternetCensor, Non Vigual Desktop Access (NVDA), Aipen v2.3–редактор местов, LibreOffice	
Ауд. 229 Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Специализированная мебель. Технические средства обучения: компьютеры, наличие подключения к сети Интернет, переносное оборудование. <i>Перечень лицензионного программного обеспечения.</i> OC Windows 10PRO/PQR OEM Microsoft Office - 2019 Антивирус Касперского Консультант Плюс Movavi Video Editor Academic Edition 2020 Movavi Photo Editor 6 Astra Linux Special Edition LibreOffice (текстовый редактор, табличный редактор, программа подготовки презентаций, механизм подключения к внешним СУБД, векторный графический редактор, редактор формул) <i>Редактор растровой графики</i> GIMP v2.8.14 <i>Воспроизведение мультимедиа</i> СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам: Adobe Flash Player, Adobe Reader, 7-Zip, Google Chrome, K-Lite Open Office 4, Inkscape	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53
Ауд. 234 Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53
Ауд. 235 Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Специализированная мебель. Технические средства обучения: интерактивная панель с вычислительным блоком Товарный знак: ИКАР, Мобильный учебный класс (24 ноутбука с тележкой для хранения и подзарядки) наличие подключения к сети Интернет. <i>Перечень лицензионного программного обеспечения.</i> <i>Интерактивный комплекс с вычислительным блоком и мобильным креплением ПО Ikar</i> <i>Операционная система Astra Linux Special Edition релиз СМОЛЕНСК</i> Офисный пакет Р7-офис. Профессиональный (десктоповая версия) Антивирус Касперского СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам: Adobe Flash Player, Adobe Reader, 7-Zip, AIMP3, Google Chrome, Open Office 4, Inkscape	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53
Ауд. 239 Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Специализированная мебель. Технические средства обучения: мобильный программно-аппаратный комплекс ноутбук Acer Nitro5 AN ноутбуки <i>Перечень лицензионного программного обеспечения.</i> Операционная система ОС Windows 10PRO Интерактивный комплекс с вычислительным блоком и мобильным креплением ПО Хранители знаний Детский развивающий интерактивный программный комплекс <i>Антивирус Касперского</i> СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам: Adobe Flash Player, Adobe Reader, 7-Zip, Google Chrome, Open Office 4, FileZilla, GIMP, Blender, WinDjView, Inkscape.	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53
Ауд. 240 Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Специализированная мебель. Технические средства обучения: мобильный программно-аппаратный комплекс ноутбук Acer Nitro5 AN ноутбуки <i>Перечень лицензионного программного обеспечения.</i> Операционная система ОС Windows 10PRO <i>Антивирус Касперского</i> СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам: Adobe Flash Player, Adobe Reader, 7-Zip, Google Chrome, Open Office 4, FileZilla, GIMP, Blender, WinDjView, Inkscape.	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53
Ауд. 315 Компьютерный класс Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53

консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Специализированная мебель. Технические средства обучения: компьютеры, наличие подключения к сети Интернет, переносное оборудование Перечень лицензионного программного обеспечения. OC Windows 10PRO /SP Only USB RS BOX Контракт от 03.12.2021 №141 ООО «Парус Плюс» Антивирус Касперского Сублицензионный договор №6206 от 11.12.2023 Лицензия № 9kcsj-cv7du-cs39n-3v42c(250) СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам: <i>Adobe Flash Player, Adobe Reader, 7-Zip, Google Chrome, K-Lite</i>	
Ауд. 317 Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53
Ауд. 318 Аудитория междисциплинарного проектирования Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Специализированная мебель. Технические средства обучения: Интерактивный комплекс с вычислительным блоком и мобильным креплением ПО Ikar Notebook Перечень лицензионного программного обеспечения. Антивирус Касперского СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам: <i>Adobe Flash Player, Adobe Reader, 7-Zip, Foxit Reader, Google Chrome, Far Manager, Open Office 4</i>	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53
Ауд. 319 Лаборатория «Онлайн – образования» Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Специализированная мебель. Технические средства обучения: Интерактивный комплекс с вычислительным блоком и мобильным креплением ПО Ikar Мобильный компьютерный класс DEPO VIP 1530 Перечень лицензионного программного обеспечения. Операционная система Astra Linux Special Edition релиз СМОЛЕНСК Офисный пакет Р7-офис. Профессиональный (десктоповая версия) Антивирус Касперского СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам: <i>Adobe Flash Player, Adobe Reader, 7-Zip, Foxit Reader, Google Chrome, Open Office 4</i>	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53
Ауд. 320 Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Специализированная мебель. Технические средства обучения: интерактивный комплекс с вычислительным блоком и мобильным креплением, наличие подключения к сети Интернет. Перечень лицензионного программного обеспечения. Интерактивный комплекс с вычислительным блоком и мобильным креплением ПО Ikar Антивирус Касперского СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам: <i>Adobe Flash Player, Adobe Reader, 7-Zip, Foxit Reader, Google Chrome, Far Manager, Open Office 4, FileZilla</i>	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53
Ауд. 321 Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Специализированная мебель. Технические средства обучения: мультимедиакомплект, ноутбук, наличие подключения к сети Интернет. Перечень лицензионного программного обеспечения. мобильный компьютерный класса RAYbook - 16um OC Windows 10PRO PQR OEM Антивирус Касперского СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам: <i>Adobe Flash Player, Adobe Reader, 7-Zip, Foxit Reader, Google Chrome, Far Manager, Open Office 4</i>	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53
Ауд. 322 Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53
Ауд. 335 Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Специализированная мебель. Технические средства обучения: Интерактивный комплекс с вычислительным блоком и мобильным креплением ПО Ikar наличие подключения к сети Интернет Перечень лицензионного программного обеспечения. Операционная система Astra Linux Special Edition	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53
Ауд.340 Компьютерный класс Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Российская Федерация, 659300 г. Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53

Специализированная мебель. Технические средства обучения: компьютеры, наличие подключения к сети Интернет, переносное оборудование <i>Перечень лицензионного программного обеспечения.</i> Microsoft Office 10 PRO, ОС Microsoft Windows 10 PRO Антивирус Касперского Компас 3D v19 (10 рабочих мест) Astra Linux Special Edition LibreOffice (текстовый редактор, табличный редактор, программа подготовки презентаций, механизм подключения к внешним СУБД, векторный графический редактор, редактор формул) <i>Редактор растровой графики</i> СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам: 7-Zip, Adobe License: Adobe Flash Player; Adobe Reader, Far Manager, Firebird, Foxit Reader, Open Office 4, Google Chrome	
Ауд. 343 Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Специализированная мебель. Технические средства обучения: наличие подключения к сети Интернет, переносное оборудование	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53
Ауд. 344 Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53
Ауд. 407 Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Специализированная мебель. Технические средства обучения: компьютер для преподавателя, проектор, экран для проектора, наличие подключения к сети Интернет, переносное оборудование. <i>Перечень лицензионного программного обеспечения.</i> Microsoft Windows 7 PRO, Microsoft Office 7, Антивирус Касперского СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам: Adobe Flash Player, Adobe Reader, 7-Zip, Foxit Reader, Google Chrome, Far Manager, Open Office 4	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53
Ауд. 409 Кабинет К.Д.Ушинского /комната для совещания экспертов. Специализированная мебель. Технические средства обучения: интерактивный комплекс NexTouch, камера, аудиосистема. Перечень лицензионного программного обеспечения BOOCO Demoeexam.	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53
Ауд. 410 Экспертная комната. Специализированная мебель: 4 компьютера, наушники, колонки, аудиосистема. Перечень лицензионного программного обеспечения BOOCO Demoeexam.	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53
Ауд. 411 Учебная аудитория для проведения профессиональных демонстрационных экзаменов. Специализированная мебель. Технические средства обучения: интерактивный комплекс NexTouch, камера, аудиосистема. Перечень лицензионного программного обеспечения BOOCO Demoeexam, ПАК куратора.	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53
Ауд. 414 Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Специализированная мебель. Технические средства обучения: интерактивный комплекс с вычислительным блоком и мобильным креплением, наличие подключения к сети Интернет. <i>Перечень лицензионного программного обеспечения.</i> <i>Интерактивный комплекс с вычислительным блоком и мобильным креплением ПО Ikar</i> Антивирус Касперского СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам: Adobe Flash Player, Adobe Reader, 7-Zip, Foxit Reader, Google Chrome, Far Manager, Open Office 4, FileZilla	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53
Ауд. 416 Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Специализированная мебель. Технические средства обучения: телевизор LG, ноутбук наличие подключения к сети Интернет. <i>Перечень лицензионного программного обеспечения.</i> <i>Интерактивный стол IRBIS ПО Microsoft Win 10 Professional</i> Антивирус Касперского СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам: Adobe Flash Player, Adobe Reader, 7-Zip, Foxit Reader, Google Chrome, Far Manager, Open Office 4	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ТЕХНОПАРК «КВАНТОРИУМ ИМ. К.Д. УШИНСКОГО» МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КАБИНЕТОВ	
Ауд. 1-102 Кабинет для проведения занятий технологической направленности Комплект учебной мебели.	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53

Технические средства: интерактивный комплекс с вычислительным блоком и мобильным креплением, ноутбуки, образовательный конструктор с комплектом датчиков, образовательный набор по механике, мехатронике и робототехнике (6 комплектов), образовательный набор по электронике, электромеханике и микропроцессорной технике, образовательный набор для изучения многокомпонентных робототехнических систем и манипуляционных роботов, комплект для изучения операционных систем реального времени и систем управления автономных мобильных роботов, четырёхосевой учебный робот-манипулятор с модульными сменными насадками, комплект полей и соревновательных элементов, образовательный модуль для углубленного изучения механики, мехатроники и САУ, лаборатория исследования окружающей среды, альтернативных источников энергии, материалов и инженерных конструкций, автономный робот манипулятор с колесами всенаправленного движения, базовый робототехнический набор, ресурсный робототехнический набор, датчик цвета базового робототехнического набора, ультразвуковой датчик базового робототехнического набора, зарядное устройство, образовательный набор по изучению технологий реверсивного инжиниринга, образовательный набор по изучению аддитивных технологий и быстрого прототипирования, станок лазерной резки с числовым программным управлением и системой фильтрации воздуха. <i>Перечень лицензионного программного обеспечения.</i> ПО Microsoft Win 10 Professional Microsoft Office - 2019 Цифровые лаборатории по физике, химии, биологии ПО Releon Camera 1.1, Releon Lite 3.63 Оборудование технологического профиля (Роботы, 3d сканер, 3d принтер) Учебно-исследовательские лаборатории биосигналов и нейротехнологий ПО BiTronics Studio 5.1.10 Цифровые микроскопы ПО TouP Cam Интерактивный комплекс с вычислительным блоком и мобильным креплением ПО Ikar ПАК NITRINO Станок лазерной резки с ЧПУ и системой фильтрации воздуха (облачный режим www.gweikecloud.com) <i>Антивирус Касперского</i> СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам: <i>Adobe Reader, 7-Zip, Google Chrome, Far Manager, Libre Office</i>	
Ауд. 1-103 Кабинет для записи вебинаров и презентационного контента Комплект учебной мебели, флипчарт. Технические средства: студия для создания презентаций/онлайн-вебинаров /демонстрации опытов, УКФ-проектор, крепление, ноутбук и магнитно-маркерное покрытие. <i>Перечень лицензионного программного обеспечения.</i> Презентационное оборудование ПАК ТелеВидеоДата, ВидеоДистант ПО Microsoft Win 10 Professional <i>Антивирус Касперского</i> СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам: <i>Adobe Reader, 7-Zip, Google Chrome, Far Manager</i>	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53
Ауд. 1-107 – 1-111 Кабинет для проведения занятий естественно-научной направленности Комплект учебной мебели. Комплект лабораторной мебели. Технические средства: интерактивный комплекс с вычислительным блоком и мобильным креплением, встроенные вычислительные блоки, цифровые лаборатории по химии (базовый уровень), биологии (базовый уровень), физике (стандартный уровень), учебно-исследовательская лаборатория биосигналов и нейротехнологий, микроскопы цифровые, лабораторное оборудование по физике, по химии, аппарат Киппа, баня комбинированная лабораторная, дозатор тип 1, дозатор тип 2, дозатор тип 3, магнитная мешалка, колбы, стерилизатор для лабораторной посуды воздушный, комплект изделий из керамики, фарфора и фаянса, набор пробирок, чаша кристаллизационная, комплект мерных колб, пробирки. <i>Перечень лицензионного программного обеспечения.</i> Цифровые лаборатории по физике, химии, биологии ПО Releon Camera 1.1, Releon Lite 3.63 Учебно-исследовательские лаборатории биосигналов и нейротехнологий ПО BiTronics Studio 5.1.10 Интерактивный комплекс с вычислительным блоком и мобильным креплением ПО Ikar <i>Антивирус Касперского</i> СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам: <i>Adobe Reader, 7-Zip, Google Chrome, Far Manager</i>	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53
Ауд. 154-167 Технопарк универсальных педагогических компетенций Комплект учебной мебели, флипчарт. Технические средства: Атомные спектры двухэлектронных систем He, Hg, камера для тринокулярных микроскопов, комплект для проведения экспериментов по лучевой диагностике и визуализации, программно-аппаратный комплекс топографического изучения строения организма человека, ресурсный набор анализа материалов для проведения экспериментов по лучевой диагностике и визуализации, ресурсный набор рентгеноструктурный анализ материалов для проведения экспериментов по лучевой диагностике и визуализации, съёмная рентгеновская трубка Mo tube, съёмная рентгеновская трубка W tube, тринокулярный микроскоп для преподавателя 1000х, предметный столик, план-ахроматическая "бесконечная оптика", лабораторный набор по генетике и материалы , трис-боратный буфер для электрофореза, шлем виртуальной реальности профессиональный HTC Vive Cosmos, шлем виртуальной реальности профессиональный HTC Vive Focus Plus, очки дополненной реальности Epson, камера 360 профессиональная Insta360 Pro, камера 360 любительская Insta360 One, стационарный персональный компьютер Parus 2021, интерактивный комплекс с вычислительным блоком и мобильным креплением. <i>Перечень лицензионного программного обеспечения.</i> Интерактивный комплекс с вычислительным блоком и мобильным креплением ПО Ikar Программно-аппаратный комплекс топографического изучения строения организма ПО 3datlas Оборудование для проведения экспериментов по лучевой диагностике и визуализации (рентгенография) Профессиональные оптические приборы ПО TouP Cam	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53

Учебно-демонстрационное оборудование (Цифровая лаборатория по физике ПО Releon Lite 3.63) «VR» - оборудование <i>Антивирус Касперского</i> СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам: <i>Adobe Reader, 7-Zip, Google Chrome, Far Manager</i>	
Ауд. 307 Кабинет по робототехнике Комплект учебной мебели. Комплект лабораторной мебели. Технические средства: Автономный робот манипулятор с колесами всенаправленного действия, стационарный персональный компьютер Parus 2021, комплект для изучения операционных систем реального времени и систем управления автономных мобильных роботов. <i>Перечень лицензионного программного обеспечения.</i> ПО Microsoft Win 10 Professional Microsoft Office - 2019 ПАК NITRINO Операционная система РЭД ОС Муром 7.3.1 Стационарные персональные компьютеры Parus 2021 <i>Антивирус Касперского</i> <i>Консультант Плюс</i> СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам: <i>Adobe Reader, 7-Zip, Google Chrome, Far Manager</i>	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53
Ауд. 413 Комплект учебной мебели. Комплект лабораторной мебели. Технические средства: VR» - оборудование Контракт 22-ЭА от 28.10.2021 ИП Кузьменко Денис Евгеньевич <i>Перечень лицензионного программного обеспечения.</i> «VR» - оборудование <i>Антивирус Касперского</i> СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам: <i>Adobe Reader, 7-Zip, Google Chrome, Far Manager</i>	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53
Ауд. 417 Комплект учебной мебели. Комплект лабораторной мебели. Технические средства: Интерактивный комплекс с вычислительным блоком и мобильным креплением, учебно-демонстрационное оборудование для реализации образовательных программ по предмету «Физика». <i>Перечень лицензионного программного обеспечения.</i> <i>Антивирус Касперского</i> СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам: <i>Adobe Reader, 7-Zip, Google Chrome, Far Manager</i>	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53
Ауд. 420 Комплект учебной мебели. Комплект лабораторной мебели. Технические средства: Интерактивный комплекс с вычислительным блоком и мобильным креплением, учебно-демонстрационное оборудование для реализации образовательных программ по предмету «Физика». <i>Перечень лицензионного программного обеспечения.</i> <i>Антивирус Касперского</i> СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам: <i>Adobe Reader, 7-Zip, Google Chrome, Far Manager</i>	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53
Ауд. 421 Комплект учебной мебели. Комплект лабораторной мебели. Технические средства: интерактивный комплекс с вычислительным блоком и мобильным креплением, учебно-демонстрационное оборудование для реализации образовательных программ по предмету «Физика». <i>Перечень лицензионного программного обеспечения.</i> Операционная система Astra Linux Special Edition релиз СМОЛЕНСК Офисный пакет Р7-офис. Профессиональный (desktopовая версия) Обучающий контент по естественным наукам биологии, химии и физике для ученика\преподавателя <i>Мобильных компьютерных класса DEPO VIP 1530</i> <i>Антивирус Касперского</i> <i>Консультант Плюс</i> Договор №26 от 28.12.2023г ООО «Юркомп» СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам: <i>Adobe Reader, 7-Zip, Google Chrome, Far Manager</i>	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53
Помещение для самостоятельной работы	
Ауд. 335 Читальный зал аудитория для самостоятельной работы Специализированная мебель. Технические средства обучения: моноблоки, многофункциональное устройство «Pantum», специализированное рабочее место «ЭлНот300»: ноутбук с программным обеспечением для незрячих и слабовидящих людей (программа экранного доступа для незрячих и слабовидящих, экранный увеличитель и программа для создания, хранения и управления текстовыми и голосовыми заметками). <i>Voco Professional: гарнитураJabra с Windows- приложением для преобразования речи в текст, читающая машина Eye-Pal Vision? Электронный ручной видео-увеличитель Rudy. Специальное устройство для чтения «говорящих книг» (тифлофлешплеер) «Victor Reader Stream» Специализированное программное обеспечение для создания цифровых говорящих книг в формате DAISY «Easy Converter»</i> <i>Перечень лицензионного программного обеспечения.</i> Автоматизированная библиотечная информационная система «Ирбис» <i>Антивирус Касперского</i> <i>Консультант Плюс</i>	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53

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, обращайте 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, газетах 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 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, профиль Психология образования (квалификация «Бакалавр»), реализуемой при подготовке обучающихся в Бийском филиале им. В.М. Шукшина АлтГПУ.

Фонд оценочных средств предназначен для проверки сформированности компетенций, заявленных в программе дисциплины «Физическая культура и спорт» в соответствии с учебным планом 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, профиль Психология образования (квалификация «Бакалавр»).

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

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

Компетенции, этапы	Индикаторы	Оценочные средства
УК-7 1 этап	Знать: УК-7.1 - ценности, функции, принципы, методы и средства физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества (3.1); 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 (3.2).	Доклад-презентация Тестирование Практико-ор

	Уметь: УК-7.3 - планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия с целью совершенствования физических качеств, физической подготовленности, а также для сохранения и укрепления здоровья (У.1); УК-7.4 - 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).	иентированн ые задания Собеседован ие
	Владеть: УК-7.5 - принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой (В.1); УК-7.6 - принципами, методами и средствами организации здорового образа жизни (В.2).	

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.

Показатели сформированности компетенции (индикаторы):

- *знать*:

Код	Результаты обучения	Показатели оценки результата
3.1	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.
3.2	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
У.1	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.
У.2	Использовать средства и методы физической культуры для формирования физических качеств, совершенствования физической подготовленности и организации здорового образа жизни; осуществлять самоконтроль состояния своего	- Выбирает необходимые средства и методы для формирования определенных физических качеств. - Выбирает необходимые средства и методы организации здорового образа жизни. - Применяет практические навыки по самоконтролю состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом.

	организма в процессе занятий физической культурой и спортом.	
--	--	--

- владеть

Код	Результаты обучения	Показатели оценки результатов
В.1	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.
В.2	Принципами, методами и средствами организации здорового образа жизни	-Придерживается критериев здорового образа жизни. - Владеет способами и средствами организации здорового образа жизни.

Описание шкал (уровней), показателей и критериев оценивания компетенции УК-7

Составляющие компетенции (знания, умения, владения (навыки))	Показатели сформированности (индикаторы)	УРОВНИ СФОРМИРОВАННОСТИ		
		НИЗКИЙ «3» (описание выраженности индикаторов)	СРЕДНИЙ «4» (описание выраженности индикаторов)	ВЫСОКИЙ «5» (описание выраженности индикаторов)
3.1	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 ценностей, 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 значение физической культуры и спорта в развитии общества.	Приводит однотипные примеры, факты, характеризует значение физической культуры и спорта в развитии общества с помощью наводящих вопросов преподавателя.	Приводит разнообразные примеры, факты, характеризует значение физической культуры и спорта в развитии общества с помощью наводящих вопросов преподавателя.	Приводит разнообразные 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.
3.2	Характеризует методы и средства физической культуры и спорта; способы формирования и	Перечисляет методы и средства физической культуры и спорта; способы формирования и	Раскрывает методы и средства физической культуры и спорта; способы формирования и	Самостоятельно раскрывает методы и средства физической культуры и спорта; способы формирования и совершенствования

	совершенствования физических качеств и уровня физической подготовленности.	совершенствовани я физических качеств и уровня физической подготовленности с помощью преподавателя.	совершенствования физических качеств и уровня физической подготовленности. с минимальной помощью преподавателя.	физических качеств и уровня физической подготовленности
	Характеризует принципы и основы методики проведения учебно-тренировочн ых занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.	Перечисляет принципы и основы методики проведения учебно-тренирово чных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья. с помощью преподавателя и с ошибками.	Раскрывает, принципы и основы методики проведения учебно-тренировоч ных 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-следствен ные между факторами здорового образа жизни и заболеваниями.	Характеризует основные методы сохранения и укрепления здоровья; анализирует причинно-следств енные между факторами здорового образа жизни и заболеваниями с ошибками и дополнительными вопросами	Характеризует основные методы сохранения и укрепления здоровья; анализирует причинно-следстве нные между факторами здорового образа жизни и заболеваниями с незначительными неточностями.	Характеризует основные методы сохранения и укрепления здоровья; анализирует причинно-следственные между факторами здорового образа жизни и заболеваниями, в том числе используя информацию из дополнительных источников учебно-методической литературы и данных информационно-справоч ных и поисковых систем.
У.1	Планирует и организует учебно-тренировочн ые занятия с целью сохранения и укрепления здоровья.	Планирует и организует учебно-тренирово чные занятия с целью сохранения и укрепления здоровья при допущении нескольких ошибок.	Планирует и организует учебно-тренировоч ные 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 совершенствовани я физической подготовленности , при допущении ошибок.	Подбирает соответствующие упражнения с целью совершенствования физической подготовленности.	Определяет эффективность и использует различные упражнения с целью совершенствования физической подготовленности с обозначением причинно-следственных связей.

У.2	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 занятий физической культурой и спортом.	Эпизодически применяет практические навыки по самоконтролю состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом с незначительными неточностями.	Систематически применяет практические навыки по самоконтролю состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом, с незначительными неточностями.	Систематически применяет практические навыки по самоконтролю состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом, не допуская ошибок.
В.1	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	Использует определенные навыки, навыки построения учебно-тренировочных занятий, в том числе	Использует навыки построения учебно-тренировочных занятий, в том числе оздоровительной физической	Использует навыки построения учебно-тренировочных занятий, в том числе оздоровительной физической культурой на основе знаний о

	культурой на основе знаний о закономерностях функционирования организма человека.	оздоровительной физической культурой на основе знаний о закономерностях функционирования организма человека, но с неточностями.	культурой на основе знаний о закономерностях функционирования организма человека, но с незначительными неточностями.	закономерностях функционирования организма человека без ошибок.
В.2	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 доклада 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:
 - 1) периодичностью и длительностью занятий;
 - 2) интенсивностью и характером используемых средств;
 - 3) режимом работы и отдыха;
 - 4) 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.
 - 1) от 90 до 130 уд./мин;
 - 2) от 100 до 170-180 уд./мин;
 - 3) от 180 до 220 уд./мин;
 - 4) от 90 до 220 уд./мин.
4. Максимальный тренировочный эффект для развития аэробных возможностей и общей выносливости обеспечивается выполнением физических упражнений при ЧСС:
 - 1) от 90 до 110 уд./мин;
 - 2) от 110 до 130 уд./мин;
 - 3) от 144 до 156 уд./мин;
 - 4) от 175 до 205 уд./мин.
5. Для студентов вузов в оздоровительных целях рекомендуется двигательная активность в

объеме ... в неделю.

- 1) 6–8 ч;
 - 2) 10–14 ч;
 - 3) 21–28 ч;
 - 4) 30–32 ч.
- 1) 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, демонстрировать 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 совой образ жизни по опроснику В.П. Петленко, Д.Н. Давиденко, 1998

Опросник

1. Если утром вам надо встать пораньше, вы:
 - 1) заводите будильник;
 - 2) доверяете внутреннему голосу;
 - 3) 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. Сделать 2-3 повтора, 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. Сделать 2-3 повтора, рассчитать среднее значение задержки дыхания.

Результаты функциональных проб Штанге и Генче

Оценка состояния взрослого испытуемого	Время задержки дыхания на вдохе, сек	Время задержки дыхания 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 определенной дисциплины. Правильно оценивает характер ситуации, но нарушает последовательность действий при реализации ситуации, затрудняется в аргументации	Пороговый уровень 60-74%

Итоговая оценка за данное типовое контрольное задание подсчитывается следующим образом: $R_s = 100 \cdot (N_1 \cdot R_1) / 100 \cdot N$, 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.