

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет
имени В.М. Шукшина»
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

Кафедра физической культуры и здоровья



Утверждаю:
Проректор по учебной
и воспитательной работе

О.В. Попова

«07» сентября 2018 г.

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.1 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки	37.03.01 Психология
Профиль подготовки	Психологическое сопровождение в образовательной и социальной деятельности
Квалификация (степень) выпускника	бакалавр
Форма обучения	заочная

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


О.А. Шубина

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 Психология (утвержден 07 августа 2014 г. № 1946) и учебного плана по направлению подготовки 37.03.01 Психология (профиль подготовки Психологическое сопровождение в образовательной и социальной деятельности), утвержденного Ученым советом АГППУ им. В.М. Шукшина (от 29.08.2018 г. протокол № 1).

Распределение по семестрам

Номер семестра	Учебные занятия					Число курсовых проектов (работ), расчетных заданий	Форма итоговой аттестации (зачет, экзамен)	
	Общий объем час./з.ед	В том числе						
		Всего	Аудиторные					Самостоятельная работа
			Из них					
	Лекции	Практ.	Лаб.					
2	72/2	10	2	8	-	62	-	зачет
Всего	72/2	10	2	8	-	62	-	зачет

Программа обсуждена на заседании кафедры физической культуры и здоровья

Протокол № 1 от «07» сентября 2018 г.

И.о. заведующего кафедрой _____  Н.А. Першина

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью курса «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Курс «Физическая культура и спорт» предусматривает решение следующих *задач*:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ спорта, 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;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, самоопределение в физической культуре;
- 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 базовой части профессионального цикла дисциплин (Б1.Б.1).

Для освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» обучающиеся используют знания, умения, навыки, сформированные на предыдущем уровне образования, а также в процессе изучения дисциплины «Возрастная анатомия, физиология и гигиена». Освоение дисциплины является необходимым для изучения курса «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни», «Безопасность жизнедеятельности», «Элективные курсы по физической культуре» и для последующего прохождения Государственно итоговой аттестации.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

- готов поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8).

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

знать:

- ценности физической культуры и спорта, их роль в развитии общества;
- методы и средства физической культуры и спорта для организации самостоятельных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья;
- основы совершенствования физических качеств;
- особенности формирования физических качеств в процессе физического воспитания;
- основы методики проведения учебно-тренировочного занятия и принципы организации занятий.

уметь:

- применять различные системы упражнений в формировании здорового образа жизни;
- осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма во время занятий;
- использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности;
- принимать ответственные решения при занятии спортом, физической культурой, организацией здорового образа жизни;
- планировать самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой.

владеть:

- принципами и методами физической культуры и спорта;
- способами организации здорового образа жизни;
- средствами совершенствования основных физических качеств;
- навыками организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр
		2
Аудиторные занятия (всего)	10	10
В том числе:		
Лекции (Л)	2	2
Практические занятия (П)	8	8
Самостоятельная работа (всего)	62	62
В том числе:		
Выполнение домашних заданий	14	14
Подготовка к тестированию	16	16
Подготовка к практическим занятиям	16	16
Подготовка доклада-презентации	16	16
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.	Модуль 1. Основы физического воспитания и здорового образа жизни личности	
	<i>Раздел 1. Основы физического воспитания личности</i>	<p>Социальная значимость физического воспитания молодежи. (Лек.)</p> <p><i>Содержание:</i> Физическая культура как социальное явление, часть культуры общества и личности. Формы и функции физической культуры. Основные аспекты воспитания физической культуры личности. Система физического воспитания и ее цели, задачи, средства. Цель и задачи физического воспитания студентов в вузе. Формы спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в вузе. История физической культуры и спорта.</p> <p>Биологические основы физической культуры. Профессионально важные двигательные физические качества. Средства и методы их совершенствования. (Лек.)</p> <p><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.</p> <p>Двигательные качества. Сила. Выносливость. Быстрота. Гибкость. Координационные способности. Сенситивные периоды развития двигательных качеств. Методы развития физических качеств.</p>
	<i>Раздел 2. Основы здорового образа жизни студента</i>	<p>Основы здорового образа жизни студентов. (Пр.)</p> <p><i>Содержание:</i> 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 об-</p>

		<p>раза жизни студента.</p> <p>Организация рационального питания студентов. (Пр.) <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.</p> <p>Компоненты ЗОЖ студентов: закаливание, сон. Физиология сна. (Самостоятельное изучение) <i>Содержание:</i> Закаливание. Виды закаливания. Принципы закаливания. Закаливание на разных этапах онтогенеза. Сон. Фазы сна. Рациональная организация сна. Бессонница: как избежать хронических проблем со сном.</p>
2.	Модуль 2. Общая теория спорта. Оздоровительные основы физической культуры	
	Раздел 3. Общая теория спорта	<p>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.</p> <p>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.</p>
	Раздел 4. Оздоровительные основы физической культуры	<p>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.</p> <p>Виды двигательной активности с оздоровительной направленностью: циклические упражнения. (Пр.) <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 бе-</p>

	<p>ГОМ.</p> <p>Виды двигательной активности с оздоровительной направленностью: ациклические упражнения. (Самостоятельное изучение)</p> <p><i>Содержание:</i> 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. Хатха-йога. Применение тренажерных устройств (механотерапия). Составление гимнастических комплексов с учетом принципов оздоровительной направленности (утренняя гигиеническая гимнастика, производственная гимнастика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика).</p> <p>Контроль и самоконтроль занимающихся физической культурой. (Самостоятельное изучение)</p> <p><i>Содержание:</i> Врачебный контроль. Рекомендации и противопоказания выполнения физических упражнений при различных заболеваниях. Программирование оздоровительной тренировки. Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль, его цели, задачи, методы и средства. Дневник самонаблюдения. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Травмы при занятиях физкультурой и их предупреждение. Техника безопасности при занятиях. Оказание первой помощи при травмах. Отрицательные факторы образа жизни нивелирующее оздоровительное воздействие физической культуры.</p> <p>Методы самооценки физического состояния и здоровья. (Самостоятельное изучение)</p> <p><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.).</p>
--	---

5.2. Разделы дисциплин и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекц.	Практ. зан.	ЭД	СРС	Всего
1.	Основы физического воспитания личности	2	-	2	14	16
2.	Основы здорового образа жизни студента	-	4	4	14	18
3.	Общая теория спорта	-	2	2	16	18
4.	Оздоровительные основы физической культуры	-	2	2	18	20
	Всего:	2	8	10	62	72

6.1. ЛЕКЦИОННЫЕ ЗАНЯТИЯ

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование лекционного занятия	Трудоемкость
1.	1	Социальная значимость физического воспитания молодежи	2

2.	1	Биологические основы физической культуры. Профессионально важные двигательные физические качества. Средства и методы их совершенствования	2
----	---	---	---

6.2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование практического занятия	Трудоемкость
1.	2	Основы здорового образа жизни студентов	2
2.	2	Организация рационального питания студентов	2
4.	4	Виды двигательной активности с оздоровительной направленностью: циклические упражнения	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. *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.

2. *Физическая культура* [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов / Е.С. Григорович [и др.]; ред.: Е.С. Григорович, В.А. Переверзев. - 3-е изд., перераб. и доп. - Электрон. текстовые дан. - Минск: Вышэйшая школа, 2011. - 350 с. - Режим доступа: <http://ibooks.ru/reading.php?short=1&isbn=978-985-06-1979-2>.

б) дополнительная литература:

1. *Антистрессовая пластическая гимнастика* [Текст] / авт.-сост. А.В. Попков. - М.: Советский спорт, 2005. - 164 с.

2. *Евсеев, Ю.И.* Физическая культура: учебное пособие для студентов вузов [Текст] / Ю.И. Евсеев. - 7-е изд., испр. и доп. - Ростов н/Д : Феникс, 2011. - 444 с. - ISBN978-5-222-18813-2.

3. *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.

4. *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.

5. *Нестеровский, Д.И.* Баскетбол: теория и методика обучения [Текст]: учебное пособие для студентов вузов / Д. И. Нестеровский. - 4-е изд., стер. - М.: Академия, 2008. - 336 с. - 2 000 экз. - ISBN 978-5-7695-5040-9.

6. *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.

в) программное обеспечение:

Название программы	Назначение программы
--------------------	----------------------

MicrosoftWindows	семейство проприетарных операционных систем корпорации Microsoft, ориентированных на применение графического интерфейса при управлении
Microsoft Office	офисный пакет приложений, созданных корпорацией Microsoft для операционных систем MicrosoftWindows, AppleMac OS X и AppleiOS (на iPad). В состав этого пакета входит программное обеспечение для работы с различными типами документов: текстами, электронными таблицами, базами данных и др.
Антивирус Касперского	антивирусное программное обеспечение, разрабатываемое Лабораторией Касперского. Предоставляет пользователю защиту от вирусов, троянских программ, шпионских программ, руткитов, adware, а также неизвестных угроз с помощью проактивной защиты
ABBYY Fine Reader	Позволяет быстро получить электронные копии бумажных документов, преобразовывает изображения документов и любые PDF-файлы в редактируемые форматы. Обеспечивает высокую точность распознавания и сохраняет оформление документа
Модульная информационная система «Шахты»	Включает пакет программ – «Планы», «Электронные ведомости», «Программные средства для тестирования». Информационная система используется для поддержки учебного процесса вуза.
Автоматизированная библиотечная система «Ирбис»	Современное средство для автоматизации малых и средних библиотек. Включает модули АРМ Администратор, АРМ Каталогизатор, АРМ Комплектатор, АРМ Читатель, АРМ Книговыдача, АРМ Книгообеспеченность, АРМ Корректор, Web-Ирбис, Z-ИРБИС, ТСР/IP сервер.
AdobeFlashPlayer	Свободно-распространяемый flash-проигрыватель. это облегченный подключаемый модуль для браузера и среды выполнения расширенных веб-приложений (RIA), который обеспечивает комплексное и удобное взаимодействие, потрясающее воспроизведение аудио и видео
<p>Операционная система Astra Linux Special Edition, лицензия № 0013947-РБТ;</p> <p>Пакет офисных программ LibreOffice (текстовый редактор, табличный редактор, программа подготовки презентаций, механизм подключения к внешним СУБД, векторный графический редактор, редактор формул) включен в Astra Linux Special Edition, лицензия № 0013947-РБТ;</p> <p>Редактор растровой графики GIMP v2.8.14 включен в Astra Linux Special Edition, лицензия № 0013947-РБТ;</p> <p>Программы воспроизведение мультимедиа alsa v1.0.25, VLC v2.2.2. включены в Astra Linux Special Edition, лицензия № 0013947-РБТ.</p>	

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

- 1.- 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/>
2. Видеозаписи лекций по различным дисциплинам, изучаемым в вузах - несколько сот лекций [Электронный ресурс] / Univertv.ru – режим доступа: <http://univertv.ru>
3. Библиотеки, издательства, периодические издания, литературные публикации [Электронный ресурс]: / Auditorium.ru – режим доступа: <http://www.auditorium.ru>
4. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://www.school.edu.ru>
5. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://www.window.edu.ru>
6. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://www.school-collection.edu.ru>
7. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта www.sibsport@maile.ru
8. Алтайская краевая универсальная научная библиотека им. Шишкова URL: <http://www.akunb.altlib.ru/>

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 образования им. В.М. Шукшина. – Бийск: ФГБОУ ВПО «АГАО», 2014. – 84 с.

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

В составе используемых помещений – аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы. Все специальные помещения укомплектованы специальной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа (аудитория № 213) оснащена: комплект мебели: комплект учебной мебели, стойка-кафедра, стол преподавателя, аудиторная доска. Технические средства: системный блок с возможностью выхода в сеть "Интернет", мультимедийный проектор Sanyo – 1 шт., интерактивная доска Hitachi (StarBoard) – 1 шт.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа (аудитория № 240) оснащена: комплект мебели: комплект учебной мебели: стойка-кафедра, стол преподавателя, аудиторная доска, экран настенный. Технические средства: ПК с возможностью выхода в сеть «Интернет» - 1 шт., мультимедийный проектор BenQ – 1 шт., акустическая система - 1 шт.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа (аудитория № 411) оснащена: комплект учебной мебели: стол преподавателя, аудиторная доска.

Компьютерный класс (аудитория № 229) оснащен: комплект учебной мебели, стол для раздаточного материала. Технические средства: ПК с возможностью выхода в сеть «Интернет» - 7 шт., сканер (Epson, HP) - 2 шт., принтер лазерный Kyocera - 1 шт, телевизор LG – 1 шт., магнитола LG – 1 шт.

Компьютерный класс (аудитория № 235) оснащен: комплект учебной мебели, специализированный компьютерный стол, аудиторная доска. Технические средства: ПК с возможностью выхода в сеть «Интернет» - 9 шт., системный блок с возможностью выхода в сеть «Интернет» - 1 шт., телевизор – 1 шт.

Компьютерный класс (аудитория № 239) оснащен: комплект учебной мебели, аудиторная доска. Технические средства: ПК с возможностью выхода в сеть «Интернет» - 13 шт., телевизор – 1 шт, акустическая система - 1 шт.

Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации (аудитория № 213) оснащена: комплект мебели: комплект учебной мебели, стойка-кафедра, стол преподавателя, аудиторная доска. Технические средства: системный блок с возможностью выхода в сеть "Интернет", мультимедийный проектор Sanyo – 1 шт., интерактивная доска Hitachi (StarBoard) – 1 шт.

Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации (аудитория № 240) оснащена: комплект мебели: комплект учебной мебели: стойка-кафедра, стол преподавателя, аудиторная доска, экран настенный. Технические средства: ПК с возможностью выхода в сеть «Интернет» - 1 шт., мультимедийный проектор BenQ – 1 шт., акустическая система - 1 шт.

Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации (аудитория № 411) оснащена: комплект учебной мебели: стойка-кафедра, стол преподавателя, аудиторная доска.

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа (аудитория № 237) оснащена: комплект специализированной мебели: стол преподавателя, доска-флипчарт – 1 шт. Технические средства: ПК с возможностью выхода в сеть «Интернет» - 1 шт.

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа (аудитория № 229) оснащена: комплект учебной мебели, стол для раздаточного материала. Технические средства: ПК с возможностью выхода в сеть «Интернет» - 7 шт., сканер (Epson, HP) - 2 шт., принтер лазерный Kyocera - 1 шт, телевизор LG – 1 шт., магнитола LG – 1 шт.

Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций (аудитория № 229) оснащена: комплект учебной мебели, стол для раздаточного материала. Технические средства: ПК с возможностью выхода в сеть «Интернет» - 7 шт., сканер (Epson, HP) - 2 шт., принтер лазерный Kyocera - 1 шт, телевизор LG – 1 шт., магнитола LG – 1 шт.

Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций (аудитория № 237) оснащена: комплект специализированной мебели: стол преподавателя, доска-флипчарт – 1 шт. Технические средства: ПК с возможностью выхода в сеть «Интернет» - 1 шт.

Учебная аудитория для курсового проектирования (аудитория № 229) оснащена: комплект учебной мебели, стол для раздаточного материала. Технические средства: ПК с возможностью выхода в сеть «Интернет» - 7 шт., сканер (Epson, HP) - 2 шт., принтер лазерный Kyocera - 1 шт, телевизор LG – 1 шт., магнитола LG – 1 шт.

Учебная аудитория для курсового проектирования (аудитория № 235) оснащена: комплект учебной мебели, специализированный компьютерный стол, аудиторная доска. Технические средства: ПК с возможностью выхода в сеть «Интернет» - 9 шт., системный блок с возможностью выхода в сеть «Интернет» - 1 шт., телевизор – 1 шт.

Учебная аудитория для курсового проектирования (аудитория № 239) оснащена: комплект учебной мебели, аудиторная доска. Технические средства: ПК с возможностью выхода в сеть «Интернет» - 13 шт., телевизор – 1 шт, акустическая система - 1 шт.

Учебная аудитория для самостоятельной работы (аудитория № 229) оснащена: комплект учебной мебели, стол для раздаточного материала. Технические средства: ПК с возможностью выхода в сеть «Интернет» - 7 шт., сканер (Epson, HP) - 2 шт., принтер лазерный Kyocera - 1 шт, телевизор LG – 1 шт., магнитола LG – 1 шт.

Учебная аудитория для самостоятельной работы (аудитория № 235) оснащена: комплект учебной мебели, специализированный компьютерный стол, аудиторная доска. Технические средства: ПК с возможностью выхода в сеть «Интернет» - 9 шт., системный блок с возможностью выхода в сеть «Интернет» - 1 шт., телевизор – 1 шт.

Учебная аудитория для самостоятельной работы (аудитория № 239) оснащена: комплект учебной мебели, аудиторная доска. Технические средства: ПК с возможностью выхода в сеть «Интернет» - 13 шт., телевизор – 1 шт, акустическая система - 1 шт.

Кабинет валеологии (аудитория № 411) оснащен: комплект учебной мебели, аудиторная доска. Технические средства: весы напольные - 2 шт., динамометр ДК – 1 шт., тонометр – 1 шт., тонометр «Адьютор» - 4 шт., тонометр автоматический – 1 шт., тонометр полуавтоматический с памятью – 2 шт.

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 оценки подготовки и активности обучающихся на практических занятиях (способности выявлять причинно-следственные связи, формулировать выводы, умения работать с информацией, участвовать в дискуссии, аргументировать свою точку зрения и т.д.).

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, входящей в область изучения безопасности жизнедеятельности. 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, 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, устранили 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 зачету 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 37.03.01 Психология, 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 37.03.01 Психология, (квалификация (степень) «бакалавр»).

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

Компетенции, этапы	Показатели	Оценочные средства
ОК-8 I этап	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ценности физической культуры и спорта, их роль в развитии общества; - методы и средства физической культуры и спорта для организации самостоятельных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья; - основы совершенствования физических качеств; - особенности формирования физических качеств в процессе физического воспитания; - основы методики проведения учебно-тренировочного занятия и принципы организации занятий. 	<p>Доклад-презентация</p> <p>Тестирование</p>
	<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять различные системы упражнений в формировании здорового образа жизни; - осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма во время занятий; - использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности; - принимать ответственные решения при занятии спортом, физической культурой, организацией здорового образа жизни; - планировать самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой. 	<p>Практико-ориентированные задания.</p>
	<p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принципами и методами физической культуры и спорта; - способами организации здорового образа жизни; - средствами совершенствования основных физических качеств; - навыками организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. 	

Компетенция ОК-8 с указанием этапа формирования в процессе освоения образовательной программы

Компетенция ОК-8 (готов поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность) формируется на первом этапе (1 курс) в рамках дисциплины физическая культура и спорт. Формирование компетенции будет продолжено на следующих этапах в рамках дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» и Государственной итоговой аттестации.

Описание показателей и критериев оценивания компетенции ОК-8 шкала оценивания в рамках дисциплины

Уровни	Показатели
Пороговый 60-75 %	<p>знать: методы и средства физической культуры и спорта для организации самостоятельных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья; основы совершенствования физических качеств;</p> <p>уметь: применять различные системы упражнений в формировании здорового образа жизни; осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма во время занятий;</p> <p>владеть: принципами и методами физической культуры и спорта; способами организации здорового образа жизни.</p>
Базовый 75-87 %	<p>знать: ценности физической культуры и спорта, их роль в развитии общества; методы и средства физической культуры и спорта для организации самостоятельных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья; основы совершенствования физических качеств; особенности формирования физических качеств в процессе физического воспитания;</p> <p>уметь: применять различные системы упражнений в формировании здорового образа жизни; осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма во время занятий; использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности;</p> <p>владеть: принципами и методами физической культуры и спорта; способами организации здорового образа жизни.</p>
Повышенный более 87 %	<p>знать: ценности физической культуры и спорта, их роль в развитии общества; методы и средства физической культуры и спорта для организации самостоятельных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья; основы совершенствования физических качеств; особенности формирования физических качеств в процессе физического воспитания; основы методики проведения учебно-тренировочного занятия и принципы организации занятий;</p> <p>уметь: применять различные системы упражнений в формировании здорового образа жизни; осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма во время занятий; использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности; принимать ответственные решения при занятии спортом, физической культурой, организацией здорового образа жизни; планировать самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой.</p> <p>владеть: принципами и методами физической культуры и спорта; способами организации здорового образа жизни; средствами совершенствования основных физических качеств; навыками организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.</p>

Оценочные средства компетенций ОК-8 в рамках дисциплины

Доклад-презентация по проблемному вопросу

(типовое контрольное задание на этапе формирования компетенции)

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 обу-

чающиеся 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 ОК-8 в рамках типового задания

Показатели	Баллы
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 75-87
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 60-75

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 75–87 % типового задания;
- оценка «3» выставляется в случае, если обучающийся выполнил 60–75 % 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.
6. Во время занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью сердце должно работать с определенной, но не максимальной нагрузкой, обеспечивающей безопасный уровень для выполнения непрерывных упражнений. Его (безопасный уровень) можно вычислить по формуле:
 - а) «220 минус возраст (в годах)»;
 - б) «220 минус возраст (в годах)» \times 0,6;
 - в) «190 минус возраст»;
 - г) «возраст плюс ЧСС в покое».
7. Наиболее объективно физическая нагрузка, вызывающая положительные сдвиги в организме, дозируется по:
 - а) ЧСС (частоте сердечных сокращений);
 - б) объему выполняемых физических упражнений;
 - в) интенсивности выполняемых физических упражнений;
 - г) ЧСС, объему и интенсивности выполняемых физических упражнений.
8. Для получения оздоровительного эффекта минимальный расход энергии во время занятий физическими упражнениями должен составлять:
 - а) 150–250 ккал;
 - б) 300–500 ккал;
 - в) 700–900 ккал;
 - г) 1000–1200 ккал.
9. При дозировании физических упражнений предусматривается учет максимального числа повторений (МП) в течение определенного промежутка времени. В оздоровительной тренировке дозирование нагрузки находится в диапазоне:
 - а) 20-50% МП;
 - б) 75-80% МП;
 - в) 80-100% МП;
 - г) 20-100% МП.
10. В оздоровительной тренировке для повышения работоспособности в молодом возрасте следует отдавать предпочтение упражнениям, совершенствующим:
 - а) различные виды силовых способностей;
 - б) различные виды скоростных способностей;
 - в) различные виды выносливости;
 - г) координационные способности.
11. В программах оздоровительной тренировки рекомендуется преимущественное (до 90–100%) использование упражнений:
 - а) на быстроту движений;
 - б) на выносливость;
 - в) на силу;

- г) скоростно-силовой направленности.
12. Укажите, какие показатели необходимо учитывать для реализации оздоровительного воздействия ходьбы:
- а) время ходьбы;
 - б) скорость ходьбы;
 - в) пройденное расстояние;
 - г) время ходьбы, ее скорость и расстояние.
13. Для начинающих заниматься оздоровительным бегом пульс (в среднем) во время бега не должен превышать:
- а) 90-100 уд./мин;
 - б) 120-130 уд./мин;
 - в) 160-170 уд./мин;
 - г) 180-190 уд./мин.
14. В оздоровительном плавании в качестве оптимальной оздоровительной дистанции принято считать дистанцию ..., которую следует проплыть с учетом возраста и с доступной скоростью не останавливаясь.
- а) от 400 до 600 м;
 - б) от 800 до 1000 м;
 - в) от 1400 до 1800 м;
 - г) от 2000 до 2500 м.
14. При занятиях велосипедом для здоровья необходимо ездить безостановочно в течение как минимум ... с ЧСС 60 % от максимальной.
- а) 30 мин;
 - б) 1 ч;
 - в) 1,5 ч;
 - г) 2-2,5 ч.
15. Для того чтобы добиться аэробного тренировочного эффекта при прыжках со скакалкой, необходимо прыгать не менее ... за тренировку.
- а) 5 мин;
 - б) 15 мин;
 - в) 30-40 мин;
 - г) 1 ч.
16. Система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и т.п.), направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, называется:
- а) оздоровительной физической культурой;
 - б) адаптивной физической культурой;
 - в) шейпингом;
 - г) аэробикой.
17. Основное требование при выполнении аэробных упражнений заключается в том, чтобы пульс в течение всей физической нагрузки достигал по меньшей мере:
- а) 90-100 уд/мин;
 - б) 130 уд/мин;
 - в) 160-170 уд/мин;
 - г) 180 уд/мин.

Критерии оценки компетенции ОК-8 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 75–87 % типового задания;
- оценка «3» выставляется в случае, если обучающийся выполнил 60–75 % 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 аргумен-

тированности 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:
 - 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. 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 ОК-8 в рамках типового контрольного задания:

Критерии	Баллы
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 75-87
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,	Пороговый уровень 60-75

но нарушает последовательность действий при реализации ситуации, затрудняется в аргументации	
--	--

Итоговая оценка за данное типового контрольного задания 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 75–87 % типового задания;
- оценка «3» выставляется в случае, если обучающийся выполнил 60–75 % типового задания;
- оценка «2» выставляется в случае, если обучающийся выполнил менее 60 % типового задания

Зачет

(типичное контрольное задание на этапе формирования ОК-8)

Форма периодической отчетности обучающегося, определяемая учебным планом и/или учебным графиком. Оценка, выставляемая за зачёт квалитативного 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 ответов на зачете

Итоговой формой контроля по дисциплине является зачет. Вопросы предполагают контроль общих методических знаний и умений, способность обучающихся проиллюстрировать знания примерами, индивидуальными материалами. При подготовке к зачету обучающийся имеет право воспользоваться лекционными материалами, методическими разработками, основной и дополнительной литературой. Зачет предполагает переосмысление изученного материала, методическую рефлексию. Оценивается ответ по следующим параметрам:

1. Уровень сформированности компетенций.
2. Уровень усвоения теоретических положений дисциплины, правильность формулировки основных понятий и закономерностей.
3. Уровень знания фактического материала в объеме программы.
4. Логика, структура и грамотность изложения вопроса.
5. Умение связать теорию с практикой.
6. Умение делать обобщения, выводы.

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.

Уровни сформированности компетенций в рамках дисциплины:

Критерии	Баллы
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 75-87
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 60-75

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, понятийного диктанта, доклада-презентации, учета активности на практических и лабораторных занятиях, включающих в себя теоретические вопросы или задания, 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 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 формируются печатные бланки индивидуаль-

ных 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 деканат факультета. По результатам проведения процедуры оценивания преподавателем делается вывод о результатах промежуточной аттестации по дисциплине.

На основании представленных в ФОС заданий, оценивается уровень сформированности компетенций на этапах их формирования в рамках дисциплины (модуля) «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», а также уровень знаний, умений, навыков и опыта деятельности, по результатам выставляется отметка о зачете. Результаты проведения процедуры в установленном порядке проставляются преподавателем в зачетные книжки обучающихся и электронные ведомости, и представляются в деканат факультета. По результатам проведения процедуры оценивания преподавателем делается вывод о результатах промежуточной аттестации по дисциплине.

ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ В ПРОГРАММЕ

Дата, номер протокола заседания кафедры	Внесенные изменения	ФИО преподавателя и/или заведующего кафедрой	Подпись