

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)

Институт педагогики и психологии
Кафедра физической культуры и здоровья

Утверждаю:
И.о. проректора по учебной и
воспитательной работе
О.В. Попова
«17» марта 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.03.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

| | |
|-------------------------|---|
| Направление подготовки | 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) |
| Профили подготовки | Технология и Информатика |
| Квалификация выпускника | бакалавр |
| Форма обучения | очная |


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


О.А. Шубина

РЕКОМЕНДОВАНА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

На заседании кафедры физической культуры и здоровья

Протокол № 7 от «10» марта 2020 г.

Зав. кафедрой физической культуры и здоровья  Н.А. Першина

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Задачи дисциплины:

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

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

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

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

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

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

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенции:

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

Наименование и код индикаторов достижения компетенций

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

(УК-7.1)-знание ценностей, функций физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества; (З.1).

(УК-7.2)- знание методов и средства физической культуры и спорта, основы формирования и совершенствования физических качеств, а также уровня физической подготовленности; (З.2).

(УК-7.3)- знание принципов и основ методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; (З.3).

(УК-7.4)- знание методов сохранения и укрепления здоровья; (З.4).

Уметь:

(УК-7.5)-умение планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья; (У.1).

(УК-7.6)-умение осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом; (У.2).

(УК-7.7)-умение использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и организации здорового образа жизни; (У.3).

Владеть:

(УК-7.8)- владение принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой; (В.1).

(УК-7.9)- владение способами и средствами организации здорового образа жизни; (В.2).

(УК-7.10)- владение навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой; (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) | 26 | 14 | 12 |
| В том числе: | | | |
| Лекции (Л) | 16 | 8 | 8 |
| Практические занятия (П) | 10 | 6 | 4 |
| Самостоятельная работа (всего) | 46 | 22 | 24 |
| В том числе: | | | |
| Выполнение домашних заданий | 11 | 5 | 6 |
| Подготовка к тестированию | 11 | 5 | 6 |
| Подготовка к практическим занятиям | 12 | 6 | 6 |
| Подготовка доклада-презентации | 12 | 6 | 6 |
| 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> | <p>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. (Лек.) <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.</p> <p>Биологические основы физической культуры. (2 Лек.) <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. Восстанов-</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>ление. Понятие об адаптации. Типы и особенности адаптации. Стресс. Стресс-лимитирующие факторы.</p> <p>Физическая подготовка в системе физического воспитания. Физические качества. (Лек.)</p> <p><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.</p> |
| | <p><i>Раздел 2. Основы здорового образа жизни студента</i></p> | <p>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. (Пр.)</p> <p><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.</p> <p>Организация рационального питания студентов. (Пр.)</p> <p><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><i>Раздел 3. Оздоровительные основы физической культуры</i></p> | <p>Оздоровительные основы физической культуры. (Пр.)</p> <p><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 и ациклические упражнения (Самостоятельное обучение.)</p> <p><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</p> |

| | | |
|----|---|--|
| | | <p>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).</p> <p>Методы самооценки физического состояния и здоровья (2 Пр.)</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> |
| 2. | | <p>Модуль 2. Общая теория спорта.</p> |
| | <p><i>Раздел 4. Общая теория спорта</i></p> | <p>Общая теория спорта. Основы спортивной тренировки. (2 Лек.)</p> <p><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.</p> <p>Основные направления в развитии спортивного движения. (2 Лек.)</p> <p><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.</p> |

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

5.2. Разделы дисциплин и виды занятий

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Лекц. | Практ. зан. | СРС | ИФО в том числе | Всего |
|-------|--|-----------|-------------|-----------|--------------------|-----------|
| 1. | Основы физического воспитания личности | 8 | | 10 | . | 18 |
| 2. | Основы здорового образа жизни студента | | 4 | 14 | 2-тех крит. мыш. | 18 |
| 3. | Оздоровительные основы физической культуры | | 6 | 12 | 2-тех крит. мыш. | 18 |
| 4. | Общая теория спорта | 8 | | 10 | | 18 |
| | Всего: | 16 | 10 | 46 | 4 | 72 |

6.1. Лекционные занятия

| № п/п | № раздела дисциплины | Наименование лекционного занятия | Трудоемкость |
|-------|----------------------|--|--------------|
| 1. | 1 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | 2 |
| 2. | 1 | Биологические основы физической культуры | 4 |
| 3. | 1 | Физическая подготовка в системе физического воспитания. Физические качества. | 2 |
| 4. | 4 | Общая теория спорта. Основы спортивной тренировки | 4 |
| 5. | 4 | Основные направления в развитии спортивного движения. | 4 |

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 студентов | 2 |
| 3. | 3 | Оздоровительные основы физической культуры | 2 |
| 4. | 3 | Методы самооценки физического состояния и здоровья | 4 |

6.3. Лабораторный практикум

Лабораторный практикум учебным планом не предусмотрен.

7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ ПРОЕКТОВ (РАБОТ)

7.1. 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, 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.

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. Бугаевский К.А. Применение физической реабилитации во время родов и в послеродовом периоде [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Бугаевский К.А.— Электрон. текстовые данные.— Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016.— 85 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65714.html>.— ЭБС «IPRbooks»

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. Методы восстановления [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016.— 157 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65711.html>.— ЭБС «IPRbooks»

6. 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»

7. *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.

8. *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.

9. Соломченко М.А. Роль тренажеров в спорте [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Соломченко М.А., Горбачева О.А.— Электрон. текстовые данные.— Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2017.— 81 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73255.html>.— ЭБС «IPRbooks»

10. *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.

11. 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»

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

в) программное обеспечение

| 1 | Наименование программы | № лицензии/договора/соглашения |
|----|---|--|
| 2 | Microsoft Windows XP Microsoft Office 2007 | Microsoft Windows 43837211, Microsoft Office 43837211 (№ Лицензии в личном кабинете Microsoft) |
| 3 | Антивирус Kaspersky Endpoint Security 11 | Сублицензионный договор №СЦ - 875 от 06.02.2020 Лицензия № 26FE-200221-084534-5-2964(370) |
| 4 | StarBoard Software RitePen | StarBoard Software 7.1 Гос. контракт № 153 от 05 ноября 2008г. CDR-05291:1/2 |
| 5 | Adobe Reader 11, 7-Zip Adobe Flash Player, AIMP3, The KMPlayer, Realtek AC197 Audio, Forefront TMG Client, Far Manager, Foxit Reader, NetControl, VLC media player | СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNU General Public License и аналогам |
| 6 | Microsoft Windows 7 Microsoft Windows XP Microsoft Office 2007 | Microsoft Windows 44811748, 44718194, 4775091 Microsoft Office 44811748, 44718194, 449472007 (№ Лицензии в личном кабинете Microsoft) |
| 7 | Модули МИС «Шахты» | Договор №6648 от 04.02.2020г. ООО «Лаборатория ММИС» |
| 8 | Microsoft Windows 7 Microsoft Office 2007 | Microsoft Windows 47775091, Microsoft Office 49472007 (№ Лицензии в личном кабинете Microsoft) |
| 9 | Google Chrome | Лицензия Freeware GPL |
| 10 | Microsoft Windows 10 Microsoft Office 2007 LibreOffice 6.2.2. | Контракт № 19/5– ЭА от 18.11.2019 Код продукта Microsoft Windows 10 Pro (контракт №19/5-ЭА от 18.11.2019): 00330-71398-46294-ААОЕМ 00330-71398-46299-ААОЕМ 00330-71399-05080-ААОЕМ 00330-71398-46296-ААОЕМ 00330-71398-46298-ААОЕМ 00330-71398-46286-ААОЕМ 00330-71398-46280-ААОЕМ 43460121 № 26FE-200221-084534-5-2964 |
| 11 | Astra Linux | Лицензионный договор № РБТ-14/1617-01-ВУЗ на предоставление права использования программы для ЭВМ от 09.11.2017г. |
| 12 | Microsoft Windows XP Microsoft Office 2007 | Microsoft Windows 44039700, Microsoft Office 44039700 (№ Лицензии в личном кабинете Microsoft) |
| 13 | Microsoft Windows XP Microsoft Office 2003 | Microsoft Windows 44039700, Microsoft Office 44039700 (№ Лицензии в личном кабинете Microsoft) |
| 14 | Microsoft Windows XP Microsoft Office 2003 | Microsoft Windows 41574055, Microsoft Office 41574055 (№ Лицензии в личном кабинете Microsoft) |
| 15 | Microsoft Windows 10 | Контракт № 19/6 – ЭА от 18.11.2019 Код продукта Microsoft Windows 10 Pro (контракт №19/5-ЭА от 18.11.2019): 00330-80000-00000-АА746 |

| | | |
|----|---|--|
| | | 00330-80000-00000-AA800 00330-80000-00000-AA295 00330-80000-00000-AA993 00330-80000-00000-AA310 00330-80000-00000-AA502 00330-80000-00000-AA713 00330-80000-00000-AA443 00330-80000-00000-AA117 00330-80000-00000-AA651 00330-80000-00000-AA643 00330-80000-00000-AA018 00330-80000-00000-AA965 00330-80000-00000-AA412 00330-80000-00000-AA266 |
| 16 | Microsoft Windows Microsoft Office | 44039700 46260298 |
| 17 | StarBoard Software (на CD диске) | 052##### |
| 18 | Microsoft Windows | Код продукта Microsoft Windows 10 Pro (контракт №19/5-ЭА от 18.11.2019): 00330-71398-05104-AAOEM 00330-71398-46288-AAOEM 00330-71398-46317-AAOEM 00330-71398-46282-AAOEM 00330-71398-46300-AAOEM 00330-71398-46301-AAOEM 00330-71398-46312-AAOEM 00330-71398-05150-AAOEM 00330-71398-46295-AAOEM |
| 19 | Microsoft Office Антивирус Касперского | 43460121 № 26FE-200221-084534-5-2964 |
| 20 | Astra Linux | 0013947-РБТ |
| 21 | Google Chrome | Лицензия Freeware GPL |
| 22 | Microsoft Office | 44039700 |
| 23 | Notebook Collaborative | NC-SADAK-BIBYR-RTHGA-##### |
| 24 | Microsoft Windows Microsoft Office | 49379849 49472007 |
| 25 | Microsoft Windows | 61075650 |

г) 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. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта
www.sibsport@maile.ru
3. Алтайская краевая универсальная научная библиотека им. Шишкова URL:
<http://www.akunb.altlib.ru/>
4. Издательский дом «1 сентября» URL: <http://www.spo.1september.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 обр-я им. В.М. Шукшина. – Бийск: ФГБОУ ВПО «АГАО», 2014 . – 84 с.

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

| | |
|------------------------------|---|
| Лекции: | <p>111 Учебная аудитория, 70 посадочных мест, 35 учебных столов, стол преподавателя, оснащенные учебной мебелью, учебная доска, мультимедийный проектор, персональный компьютер с доступом в интернет, экран, колонки. <i>Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающе- го документа</i> Microsoft Windows 7, ProMicrosoft Office 2010 (Microsoft Windows49379849, Microsoft Office 49472007 (№ Лицензии в личном кабинете Microsoft), Антивирус Kaspersky (Лицензия № 26FE-200221-084534-5-2964(370), Adobe Reader 11Adobe Flash PlayerGoogle Chrome; СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам: 2 ГИС, 7-Zip, Adobe License: Adobe Flash Player; Adobe Reader 11, Свободное ПО: Google Chrome (Лицензия Freeware GPL).</p> <p>214 Учебная аудитория, 50 посадочных мест, компьютер с возможностью подключения к локальной сети и выхода в Интернет, доступа к ЭИОС института, интерактивная панель, монитор, мультимедиа-проектор; телевизор, 5 ПК, учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации; 2 акустические системы, микшерный пульт, специализированная мебель. В комплекте: кабель питания, кабели для подключе- ния к компьютеру, видео- и аудиоисточни- кам. <i>Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтвер- ждающе- го документа</i> Microsoft Windows, Microsoft Office (№ лицензии 18495261); Ан- тивирус Kaspersky WorkSpace Security (№ лицензии 17E0-181019-150752-103- 1454(113)); СПО по лицензионным соглашению в сво- бодном распростране- нии, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и ана- логам: 2 ГИС, 7-Zip, Adobe License: Adobe Flash Player; Adobe Reader, Сво- бодное ПО: Google Chrome (Ли- цензия Freeware GPL);</p> <p>220 Лекционная аудитория, 96 посадочных мест; компьютер с возможностью подключения к локальной сети и выхода в Интернет, доступа к ЭИОС института, монитор, мультиме- дия-проектор; 1акустическая система, экран на треноге, 6 микрофонов, 2 подставки под микро- фоны. В комплекте: кабель питания, кабели для под- ключения к компьютеру, видео- и аудиоисточникам</p> |
| Практические занятия: | <p>207 Учебная аудитория, 28 посадочных мест, 14 учебных столов, стол преподавателя, учебная доска, шкафы для хранения учебных наглядных пособий.</p> <p>215 Компьютерный класс, 16 посадочных мест, 8 учебных столов, стол преподавателя, учебная доска, стационарный ПК-8 с доступом в интернет. Win10PRO PQR OEM, Антивирус Касперского(Лицензия № 26FE-200221-084534- 5-2964 (370)), Astra Linux Special Edition (Лицензионный договор № РБТ-14/1617- 01-ВУЗ), ARCHICAD 23 Russian, Офис 365, СПС Консуль- гантПлюс, СПО по ли- цензионным соглашениям в свободном распростра- нении, в том числе по GNU General Public License и аналогам LibreOffice 6.2.2., Lazarus 2.0.6, Adobe Reader 11, Adobe Flash Player, Google Chrome</p> <p>140 Учебная аудитория, 28 посадочных мест, 14 учебных столов, стол преподавателя, доска, шкафы для хранения учебных наглядных пособий, персональный компьютер с до- ступом в ин- тернет. Microsoft Windows XP Microsoft Office 2003 (№ лицензии 42144830); Анти-</p> |

вирус Kaspersky WorkSpace Security (№ лицензии 1CE2-000451-37CA8F8A) СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNU General Public License и аналогам

204 Учебная аудитория (кабинет педагогики),

24 посадочных места, 12 учебных столов, стол преподавателя, шкафы для хранения учебных наглядных пособий, учебная доска

214 Учебная аудитория,

18 посадочных мест, 9 учебных столов, стол преподавателя, шкафы для хранения учебных наглядных пособий, 3 персональных компьютера

Microsoft Windows XP Pro Microsoft Office 2007 Microsoft Windows 44039700, Microsoft Office 44039700, (№ Лицензии в личном кабинете Microsoft), Антивирус Касперского Сублицензионный договор №875 от 06.02.2020 Лицензия № 26FE- 200221-084534-5-2964 (370), СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNU General Public License и аналогам

108 Учебная аудитория,

30 посадочных мест, компьютер с возможностью подключения к локальной сети и выхода в Интернет, доступа к ЭИОС института; демонстрационное оборудование (проектор, экран); учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации; специализированная мебель. В комплекте: кабель питания, кабели для подключения к компьютеру, видео- и аудиоисточникам.

Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа Microsoft Windows, Microsoft Office (№ лицензии 18495261); Антивирус Kaspersky WorkSpace Security (№ лицензии 17E0-181019-150752-103-1454(113).); СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNU General Public License и аналогам: 2 ГИС, 7-Zip, Adobe License: Adobe Flash Player; Adobe Reader, Свободное ПО: Google Chrome (Лицензия Freeware GPL).

212 Учебная аудитория,

30 посадочных мест, учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации; специализированная мебель

115 Учебная аудитория,

30 посадочных мест, учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации; специализированная мебель

110 Учебная аудитория,

34 посадочных места, 17 учебных столов, стол преподавателя, учебная доска, оснащенные учебной мебелью, телевизор; DVD плеер; видеомagneфон, 1 компьютер Microsoft Windows XP Pro Microsoft Office 2007 Microsoft Windows 44039700, Microsoft Office 44039700 (№ Лицензии в личном кабинете Microsoft); Антивирус Касперского Сублицензионный договор №875 от 06.02.2020 Лицензия № 26FE- 200221-084534-5-2964 (370); СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNU General Public License и аналогам. Демонстрационные стенды дорожного движения. Макеты.

207 Учебная аудитория,

28 посадочных мест, 14 учебных столов, стол преподавателя, учебная доска, шкафы для хранения учебных наглядных пособий.

140 Учебная аудитория,

28 посадочных мест, 14 учебных столов, стол преподавателя, доска, шкафы для хранения учебных наглядных пособий, персональный компьютер с доступом в интернет. Microsoft Windows XP Microsoft Office 2003 (№ ли-

| | |
|--|---|
| | <p>лицензии 42144830); Антивирус Kaspersky WorkSpace Security (№ лицензии 1CE2-000451-37CA8F8A) СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNU General Public License и аналогам</p> <p>204 Учебная аудитория (кабинет педагогики), 24 посадочных места, 12 учебных столов, стол преподавателя, шкафы для хранения учебных наглядных пособий, учебная доска</p> |
| <p>Групповые и индивидуальные консультации, текущий контроль:</p> | <p>211 Учебная аудитория, 6 посадочных мест, 6 компьютеров с возможностью подключения к локальной сети и выхода в Интернет и доступа к ЭИОС института, обеспечивающие тематические иллюстрации. Microsoft Windows, Microsoft Office (№ лицензии 18495261); Антивирус Kaspersky WorkSpace Security (№ лицензии 17E0-181019-150752-103-1454(113)); СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNU General Public License и аналогам: 2 ГИС, 7-Zip, Adobe License: Adobe Flash Player; Adobe Reader, Свободное ПО: Google Chrome (Лицензия Freeware GPL)</p> |
| <p>Помещение для самостоятельной работы студентов:</p> | <p>Читальный зал 60 посадочных мест, оснащенных учебной мебелью и персональными компьютерами с доступом в интернет. Ауд. 333 (22.9 м2) предоставляются к использованию преподавателями и обучающимися инвалидами и лицами с ОВЗ специализированные сервисы и информационные ресурсы при помощи программно-аппаратных комплексов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - тифло-флеш-плееров Victor Reader Stream с удобной системой навигации – 4 шт; - АРМ с проводными гарнитурами Jabra UC VOICE 550 Duo и Windows-приложением для преобразования речи в текст VOCO. Professional – 2 шт.; - электронного видео-увеличителя Ruby – 1 шт.; - сканирующего и читающего устройства Eye-Pal Vision – 1 шт.; <p>специализированного программного обеспечения Easy Converter для создания цифровых говорящих книг в формате DAIZY.</p> |
| <p>Помещение для промежуточной аттестации</p> | <p>222 Компьютерный класс, 16 посадочных мест, 8 учебных столов, стол преподавателя, учебная доска, 8 ноутбуков доступом в интернет.</p> <p>206 Учебная аудитория, 24 посадочных места, 12 учебных столов, 1 стол преподавателя, учебная доска, персональный компьютер, интерактивная доска.</p> <p><i>Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа</i> Microsoft Windows XP Pro, Microsoft Office 2007, Антивирус Касперского (Лицензия № 26FE-200221-084534-5-2964 (370)), StarBoard Software 7.1(StarBoard Software 7.1 Гос.контракт № 153 от 05 ноября 2008г); СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNU General Public License и аналогам: Adobe Reader 11, Adobe Flash Player, Google Chrome</p> <p>110 Учебная аудитория, 34 посадочных места, 17 учебных столов, стол преподавателя, учебная доска, оснащенные учебной мебелью, телевизор; DVD плеер; видеомagneфон, 1 компьютер. Microsoft Windows XP Pro Microsoft Office 2007 Microsoft Windows 44039700, Microsoft Office 44039700 (№ Лицензии в личном кабинете Microsoft); Антивирус Касперского Сублицензионный договор №875 от 06.02.2020 Лицензия № 26FE- 200221-084534-5-2964 (370); СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNU General Public License и аналогам. демонстрационные</p> |

| | |
|--|---|
| | стенды дорожного движения. Макеты 140 Учебная аудитория, 28 посадочных мест, 14 учебных столов, стол преподавателя, доска, шкафы для хранения учебных наглядных пособий, персональный компьютер с доступом в интернет. Microsoft Windows XP Microsoft Office 2003 (№ лицензии 42144830); Антивирус Kaspersky WorkSpace Security (№ лицензии 1CE2-000451-37CA8F8A) СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNU General Public License и аналогам 207 Учебная аудитория, 28 посадочных мест, 14 учебных столов, стол преподавателя, учебная доска, шкафы для хранения учебных наглядных пособий. 215 Компьютерный класс, 16 посадочных мест, 8 учебных столов, стол преподавателя, учебная доска, стационарный ПК-8 с доступом в интернет. Win10PRO PQR OEM, Антивирус Касперского(Лицензия № 26FE-200221-084534-5-2964 (370)), Astra Linux Special Edition (Лицензионный договор № РБТ-14/1617-01-ВУЗ), ARCHICAD 23 Russian, Офис 365, СПС КонсультантПлюс, СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNU General Public License и аналогам LibreOffice 6.2.2., Lazarus 2.0.6, Adobe Reader 11, Adobe Flash Player, Google Chrome |
|--|---|

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 1-3. Уровень разделов «Основы физического воспитания личности», «Основы здорового образа жизни студента», «Оздоровительные основы физической культуры» проверяется докладом-презентацией по проблемному вопросу и с помощью различных видов учебной деятельности; система текущего контроля основана на разнообразных учебных заданиях, выполняемых в ходе аудиторных занятий (контактная работа).

Второй модуль «*Общая теория спорта*» (раздел «Общая теория спорта»). Проверка уровня освоения разделов осуществляется с помощью тестирования, а также оценки подготовки и активности обучающихся на практических занятиях и выполнения практико-ориентированных заданий (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.

Около 40 % 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 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.

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 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (профиль «Технология и Информатика»), (квалификация (степень) «бакалавр»), реализуемой при подготовке обучающихся в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет имени В.М. Шукшина». Фонд оценочных средств предназначен для проверки сформированности компетенций, заявленных в программе дисциплины «Физическая культура и спорт» в соответствии с учебным планом 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (профиль «Технология и Информатика»), (квалификация (степень) «бакалавр»).

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

| Компетенции, этапы | Индикаторы | Оценочные средства |
|---------------------------|---|-----------------------------------|
| УК-7 1 этап | <p>знать: ценности, функции физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества (З.1); методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования и совершенствования физических качеств, а также уровня физической подготовленности (З.2); принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья (З.3); методы сохранения и укрепления здоровья (З.4).</p> | Доклад-презентация |
| | <p>уметь: планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья (У.1); осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом (У.2); использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и организации здорового образа жизни (У.3).</p> | Тестирование |
| | <p>владеть: принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой (В.1); способами и средствами организации здорового образа жизни (В.2); навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой (В.3).</p> | Практико-ориентированные задания. |

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) формиру-

ется на первом этапе (1 курс) в рамках дисциплины физическая культура и спорт. Формирование компетенции будет продолжено на следующих этапах в рамках дисциплины «Практическая физическая культура», «Оздоровительная физическая культура» и Государственной итоговой аттестации.

Показатели сформированности компетенции (дескрипторы):

-знать:

| Код | Результаты обучения | Показатели оценки результата |
|------------|---|--|
| 3.1 | Ценности, функции физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества. | - Раскрывает ценности, функции и роль физической культуры как социального явления и части культуры общества и личности. - Приводит примеры, факты, характеризует значение физической культуры и спорта в развитии общества. |
| 3.2 | Методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования и совершенствования физических качеств, а также уровня физической подготовленности. | -Характеризует методы и средства физической культуры и спорта. - Характеризует способы формирования и совершенствования физических качеств и уровня физической подготовленности. |
| 3.3 | Принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья | - Характеризует принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья. |
| 3.4 | Методы сохранения 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, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья. | - Планирует и организует учебно-тренировочные занятия с целью сохранения и укрепления здоровья.. - Определяет эффективность различных упражнений в целях совершенствования физической подготовленности. |
| У.2 | Осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом. | -Применяет практические навыки по самоконтролю состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом. |
| У.3 | Использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и организации здорового образа | - Выбирает необходимые средства и методы для формирования физических и психических качеств. - Выбирает необходимые средства и методы организации здорового образа жизни. |

| | | |
|--|--------|--|
| | жизни. | |
|--|--------|--|

-владеть навыками

| 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 и методов. -Владеет рациональными средствами построения учебно-тренировочного процесса, в том числе оздоровительной физической культурой - Демонстрирует навыки построения учебно-тренировочных занятий на основе знаний о закономерностях функционирования организма человека. |
| В.2 | Способами и средствами организации здорового образа жизни. | -Придерживается критериев здорового образа жизни. - Владеет способами и средствами организации здорового образа жизни. |
| В.3 | Навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой. | - Владеет навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом. - Владеет навыками организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. |

5. Уровни сформированности компетенции:

| Составляющие компетенции (знания, умения, владения (навыки)) | Показатели сформированности (дескрипторы) | УРОВНИ СФОРМИРОВАННОСТИ | | |
|--|---|---|---|---|
| | | НИЗКИЙ «3» (описание выраженности дескрипторов) | СРЕДНИЙ «4» (описание выраженности дескрипторов) | ВЫСОКИЙ «5» (описание выраженности дескрипторов) |
| 3.1 | Раскрывает ценности, функции и роль физической культуры как социального явления и части культуры общества и личности. | Описывает некоторые принципы, средства, методы обеспечения безопасности и сохранения здоровья при взаимодействии человека с различной средой обитания с помощью наводящих вопросов. | Раскрывает большинство принципов, средств и методов обеспечения безопасности и сохранения здоровья при взаимодействии человека с различной средой обитания, в том числе в условиях образовательной среды (отсутствуют | Раскрывает основные принципы, средства, методы обеспечения безопасности и сохранения здоровья при взаимодействии человека с различной средой обитания, в том числе в условиях |

| | | | | |
|-----|---|---|--|---|
| | | | ответы на дополнительные вопросы преподавателя). | льных источников учебно-методической литературы и данных информационно-справочных и поисковых систем. |
| | Раскрывает ценности, функции и роль физической культуры как социального явления и части культуры общества и личности. | Приводит однотипные примеры средств и методов обеспечения безопасности и сохранения здоровья человека с помощью наводящих вопросов преподавателя. | Приводит разнообразные примеры средств и методов обеспечения безопасности и сохранения здоровья человека с помощью наводящих вопросов преподавателя. | Приводит разнообразные примеры средств и методов обеспечения безопасности и сохранения здоровья человека из дополнительных источников учебно-методической литературы и данных информационно-справочных и поисковых систем. |
| 3.2 | Характеризует методы и средства физической культуры и спорта | Перечисляет правила проектирования образовательной, воспитательной, трудовой и культурно-досуговой деятельности с учетом нормативных, инженерно-технических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических требований к безопасности с помощью преподавателя. | Раскрывает правила проектирования образовательной, воспитательной, трудовой и культурно-досуговой деятельности с учетом нормативных, инженерно-технических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических требований к безопасности с помощью преподавателя. | Самостоятельно раскрывает правила проектирования образовательной, воспитательной, трудовой и культурно-досуговой деятельности с учетом нормативных, инженерно-технических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических требований к безопасности. |
| | Характеризует способы формирования | Приводит примеры способов реализации | Приводит примеры способов реализации | Самостоятельно приводит примеры способов |

| | | | | |
|------|--|---|---|--|
| | и совершенствов ания физических качеств и уровня физической подготовленнос ти | образовательной, воспитательной, трудовой и культурно-досуговой деятельности с учетом нормативных, инженерно-технических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических требований к безопасности с помощью преподавателя и с ошибками. | образовательной, воспитательной, трудовой и культурно-досуговой деятельности с учетом нормативных, инженерно-технических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических требований к безопасности с минимальной помощью преподавателя, с незначительным количеством ошибок (две-три). | реализации образовательной, воспитательной, трудовой и культурно-досуговой деятельности с учетом нормативных, инженерно-технических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических требований к безопасности с одной ошибкой или без ошибок. |
| 3.3 | Характеризует принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья. | Характеризует основные способы сохранения здоровья обучающихся в условиях образовательной среды с ошибками и дополнительными вопросами | Характеризует основные способы сохранения здоровья обучающихся в условиях образовательной среды с незначительными неточностями. | Характеризует основные способы сохранения здоровья обучающихся в условиях образовательной среды из дополнительных источников учебно-методической литературы и данных информационно-справочных и поисковых систем. |
| 3.4. | Характеризует методы сохранения и укрепления здоровья. | Анализирует факторы и симптоматику неотложных состояний человека на разных этапах онтогенеза с ошибками и дополнительными вопросами. | Характеризует профилактику неотложных состояний человека на разных этапах онтогенеза с незначительными неточностями. | Характеризует профилактику неотложных состояний человека на разных этапах онтогенеза из дополнительных источников учебно-методической литературы и |

| | | | | |
|-----|--|--|---|---|
| | | | | данных информационно-справочных и поисковых систем. |
| | Анализирует причинно-следственные между факторами здорового образа жизни и заболеваниями. | Перечисляет меры профилактики неотложных состояний человека. | Перечисляет, подбирает соответствующие меры профилактики неотложных состояний человека на разных этапах онтогенеза с незначительными неточностями. | Характеризует меры профилактики неотложных состояний человека на разных этапах онтогенеза с обозначением причинно-следственных связей. |
| У.1 | Планирует и организует учебно-тренировочные занятия с целью сохранения и укрепления здоровья.. | Оценивает возможные риски появления опасностей и чрезвычайных ситуаций, в том числе в образовательной среде при допущении нескольких ошибок. | Анализирует и оценивает возможные риски появления опасностей и чрезвычайных ситуаций, в том числе в образовательной среде с незначительными неточностями. | Анализирует и оценивает возможные риски появления опасностей и чрезвычайных ситуаций, в том числе в образовательной среде не допуская ошибки. |
| | Определяет эффективность различных упражнений в целях совершенствования физической подготовленности | Перечисляет способы профилактики негативных воздействий среды обитания естественного и антропогенного происхождения. | Перечисляет, подбирает соответствующие способы профилактики негативных воздействий среды обитания естественного и антропогенного происхождения. | Определяет способы профилактики негативных воздействий среды обитания естественного и антропогенного происхождения с обозначением причинно-следственных связей. |
| У.2 | Применяет практические навыки по самоконтролю состояния своего организма в процессе занятий физической | Демонстрирует практические навыки по обеспечению безопасности в опасных ситуациях повседневной жизни. | Демонстрирует практические навыки по обеспечению безопасности в опасных ситуациях повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях разного | Применяет практические навыки по обеспечению безопасности в опасных ситуациях повседневной жизни и в чрезвычайных |

| | | | | |
|-----|--|---|--|--|
| | культурой и спортом | | характера (допускает не более двух ошибок). | ситуациях разного характера (без ошибок). |
| У.3 | Выбирает необходимые средства и методы для формирования физических и психических качеств. | Выбирает необходимые способы регулирования поведения обучающихся с учетом половозрастных особенностей для обеспечения их безопасности, при допущении нескольких ошибок. | Выбирает необходимые способы регулирования поведения обучающихся с учетом половозрастных особенностей для обеспечения их безопасности, с незначительными неточностями. | Выбирает необходимые способы регулирования поведения обучающихся с учетом половозрастных особенностей для обеспечения их безопасности. с обозначением причинно-следственных связей. |
| | Выбирает необходимые средства и методы организации здорового образа жизни. | Выбирает способы деятельности направленные на сохранение и укрепление здоровья обучающихся с незначительными неточностями. | Выбирает разнообразные способы направленной на сохранение и укрепление здоровья обучающихся, не отвечает на дополнительные вопросы преподавателя. | Осуществляет выбор целесообразной деятельности направленной на сохранение и укрепление здоровья обучающихся не допуская ошибки, используя интернет ресурсы и учебно-методическую литературу по соответствующей теме. |
| В.1 | Осуществляет занятия физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой на основе физкультурно-спортивных принципов и методов. | Обеспечивает безопасность в условиях повседневной деятельности. | Обеспечивает безопасность в условиях трудовой, рекреативной и повседневной деятельности. | Обеспечивает безопасность в условиях образовательной, трудовой, рекреативной и повседневной деятельности. |
| | Владеет рациональными средствами построения учеб- | Использует определенные навыки, направленные на | Использует определенные навыки, направленные на | Использует определенные навыки, направленные на |

| | | | | |
|-----|--|---|---|--|
| | но-тренировочного процесса, в том числе оздоровительной физической культурой | сохранения и укрепления здоровья обучающихся в условиях образовательной среды с неточностями. | сохранения и укрепления здоровья обучающихся в условиях образовательной среды с незначительными неточностями. | сохранения и укрепления здоровья обучающихся в условиях образовательной среды без ошибок. |
| | Демонстрирует навыки построения учебно-тренировочных занятий на основе знаний о закономерностях функционирования организма человека. | Демонстрирует навыки построения учебно-тренировочных занятий на основе знаний о закономерностях функционирования организма человека с помощью педагога. На дополнительные вопросы не отвечает. Делает ошибки. | Демонстрирует навыки построения учебно-тренировочных занятий на основе знаний о закономерностях функционирования организма человека без помощи педагога. На дополнительные вопросы отвечает. Делает две-три ошибки. | Демонстрирует навыки построения учебно-тренировочных занятий на основе знаний о закономерностях функционирования организма человека без помощи педагога. На дополнительные вопросы отвечает. Ошибок не делает. |
| В.2 | Придерживается критериев здорового образа жизни | Демонстрирует навыки создания комфортной среды обитания на основе нормативных документов с помощью преподавателя. | Демонстрирует навыки создания комфортной среды обитания на основе нормативных документов с незначительной помощью преподавателя. | Самостоятельно демонстрирует навыки создания комфортной среды обитания на основе нормативных документов |
| | Владеет способами и средствами организации здорового образа жизни. | Демонстрирует навыки создания безопасной образовательной, трудовой, рекреативной и бытовой среды обитания с помощью преподавателя. | Демонстрирует навыки создания безопасной образовательной, трудовой, рекреативной и бытовой среды обитания с незначительной помощью преподавателя. | Самостоятельно демонстрирует навыки создания безопасной образовательной, трудовой, рекреативной и бытовой среды обитания. |
| В.3 | Владеет навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и | Определяет признаки неотложного состояния организма с помощью преподавателя. | Определяет признаки и степень неотложного состояния организма незначительной помощью преподава- | Самостоятельно определяет признаки и степень неотложного состояния организма |

| | | | | |
|--|---|---|--|--|
| | спортом | | теля. | |
| | Владеет навыками организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой | Демонстрирует способы оказания первой помощи в зависимости от вида неотложного состояния организма с помощью преподавателя. | Демонстрирует способы оказания первой помощи в зависимости от вида неотложного состояния организма с незначительной помощью преподавателя. | Самостоятельно демонстрирует способы оказания первой помощи в зависимости от вида неотложного состояния организма. |

Оценочные средства компетенций УК-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 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 | 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.

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 75–87 % 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 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 своей 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 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 теоретиче- | Базовый |

| | |
|--|-------------------------------|
| ский 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. | уровень 75-87 |
| 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 60-75 |

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 75–87 % 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

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, доклада-презентации, учета активности на практических заня-

тиях, включающих в себя практико-ориентированные 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 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.

На основании представленных в ФОС заданий, оценивается уровень сформированности компетенций на этапах их формирования в рамках дисциплины (модуля), 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.

