



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Иркутский государственный университет»
(ФГБОУ ВО «ИГУ»)
Кафедра физкультурно-спортивных и медико-биологических дисциплин



УТВЕРЖДАЮ
Директор _____ А.В. Семиров

«17» марта 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Наименование дисциплины (модуля) **Б1.О.08 Физическая культура и спорт**

Направление подготовки **44.03.02 Психолого-педагогическое образование**

Квалификация (степень) выпускника - **Бакалавр**

Форма обучения- **очная**

Согласована с УМС ПИ ИГУ

Рекомендовано кафедрой:

Протокол № 7 от «11» марта 2022 г.

Протокол № 6 от «17» февраля 2022 г.

Председатель _____ М.С. Павлова

Зав. кафедрой _____ М.В. Пружинина

Иркутск 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел	стр.
I. Цели и задачи дисциплины (модуля)	3
II. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО	3
III. Требования к результатам освоения дисциплины (модуля)	4
IV. Содержание и структура дисциплины (модуля)	5
4.1 Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы	5
4.2 Перечень разделов/тем дисциплины (модуля)	6
4.3 Содержание учебного материала дисциплины (модуля)	8
4.4. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов	11
V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)	12
VI. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)	13
6.1. Помещения и оборудование	13
6.2. Лицензионное и программное обеспечение	13
VII. Образовательные технологии	13
VIII. Оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации	15
8.1 Тестовые задания для текущего контроля (примерные)	15
8.2 Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости. Средства оценки учебных достижений.	21
8.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации в форме зачета	26

I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ):

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности, овладение средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, формирование способности к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, развитие средствами физической культуры личностных качеств, необходимых для успешной работы в соответствии с педагогическим и методическим типами профессиональной деятельности бакалавров по данному направлению, а так же формирование компетенций и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности, которая реализуется через решение таких задач дисциплины:

- сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре и спорту, установку на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическим упражнениями и спортом;
- обучить системе практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- преподавать знания научно – биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки;
- научить использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья;
- научить обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе по физическому воспитанию и внеурочной деятельности;
- обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- содействовать приобретению опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

II. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО:

Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студентов, дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в основную часть учебного плана, отражая гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Данная программа акцентируется на обеспечении готовности студентов использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, обеспечении безопасности в процессе проведения занятий, профессионально-прикладной подготовке будущего педагогического работника.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части программы выступает как самостоятельная дисциплина. Дисциплина имеет органическую взаимосвязь с дисциплиной: Элективные дисциплины (модули) по

физической культуре и спорту.

Студент, осваивающий содержание дисциплины «Физическая культура и спорт» должен владеть знаниями, двигательными умениями и навыками в рамках содержания предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе.

III. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ):

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» направлен на развитие следующей компетенции: УК-7 «способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности».

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИДКУК7.1 Определяет личностный уровень физического развития и физической подготовленности	Знать: способы всестороннего и гармоничного развития физических и двигательных качеств и повышения уровня физической подготовленности в процессе физкультурно-спортивной деятельности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Уметь: использовать средства и методы физической культуры и спорта для самостоятельного укрепления здоровья. Владеть: средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья.
	ИДКУК7.2 Поддерживает собственный уровень физической подготовленности на должном уровне для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: способы самостоятельного совершенствования индивидуальных способностей, формирования основ здорового образа жизни и потребности в физической активности на основе регулярных занятий физическими упражнениями и спортом. Уметь: повышать уровень функциональных и двигательных способностей, сформировать основные двигательные умения и навыки, приобрести личный опыт, обеспечивающий возможность самостоятельного, творческого использования средств физической культуры спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Владеть: методикой использования научно-практических и специальных знаний, необходимых для достижения должного уровня физической подготовленности, физического воспитания и самовоспитания, умением их адаптивного, творческого использования для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.

IV. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов / зачетных единиц очно/заочная	Семестры	
		1	2
Аудиторные занятия (всего)	36	16	20
В том числе:			
Лекции (Лек)/(Электр)	36	16	20
Практические занятия (Пр)/ (Электр)			
Лабораторные работы (Лаб)			
Консультации (Конс)	2	1	1
Самостоятельная работа (СР)	26	19	7
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен), часы (Контроль)			зачет
Контроль (КО)	8		8
Контактная работа, всего (Конт.раб)*	46		
Общая трудоемкость: зачетные единицы часы	2		
	72		

4.2.Перечень разделов/тем дисциплины (модуля):

№ п/п	Наименование раздела/темы	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся, практическую подготовку (при наличии) и трудоемкость (в часах)				Оценочные средства	Формируемые компетенции (индикаторы)	Всего (в часах)
		Лекции	Практ. занятия	Лаб. занятия	СРС			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 семестр								
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Раздел 1. Физическая культура и спорт как социальный и культурный феномены	16			19		УК-7	35
2	Тема 1.1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2			2	Тестирование Educa, конспект	ИДКУК7.1	4
3	Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта	2			4	Тестирование Educa, конспект	ИДКУК7.1 ИДКУК7.2	6
4	Тема 1.3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья	2			2	Тестирование Educa, конспект	ИДКУК7.1 ИДКУК7.2	4
5	Тема 1.4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры и спорта в регулировании работоспособности	2			2	Тестирование Educa, конспект	ИДКУК7.1 ИДКУК7.2	4
6	Тема 1.5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	2			3	Тестирование Educa, конспект	ИДКУК7.1 ИДКУК7.2	5
7	Тема 1.6. Основы методики занятий физическими упражнениями	2			2	Тестирование Educa, конспект	ИДКУК7.1 ИДКУК7.2	4
8	Тема 1.7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	2			2	Тестировани Educa, конспект	ИДКУК7.1 ИДКУК7.2	4
9	Тема 1.8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	2			2	Тестирование Educa, конспект, собеседование	ИДКУК7.1 ИДКУК7.2	4

1	2	3	4	5	6	7	8	9
2 семестр								
10	Раздел 2. Основы методики физического самовоспитания и самоконтроль за состоянием здоровья	20			7			27
11	Тема 2.1. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности бакалавра	2			1	Тестирование Educa, конспект, собеседование	ИДКУК7.1 ИДКУК7.2	3
12	Тема 2.2. Мотивация самостоятельных занятий физической культурой. Методика проведения учебно-тренировочного занятия	2			1	Тестирование Educa, конспект, проект (дневник самоконтроля)	ИДКУК7.1 ИДКУК7.2	3
13	Тема 2.3. Формы, средства, методы самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью	3			0,5	Тестирование Educa, конспект	ИДКУК7.1 ИДКУК7.2	3,5
14	Тема 2.4. Самоконтроль вовремя самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью	2			1	Тестирование Educa, конспект	ИДКУК7.1 ИДКУК7.2	3
15	Тема 2.5. Корректировка содержания самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью	2			0,5	Тестирование Educa, конспект	ИДКУК7.1 ИДКУК7.2	2,5
16	Тема 2.6. Профессионально-прикладная физическая подготовка	3			0,5	Тестирование Educa, конспект	ИДКУК7.1 ИДКУК7.2	3,5
17	Тема 2.7. Средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП)	2			0,5	Тестирование Educa, конспект, собеседование	ИДКУК7.1 ИДКУК7.2	2,5
18	Тема 2.8. Методика подбора средств самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	2			1	Тестирование Educa, конспект, собеседование	ИДКУК7.1 ИДКУК7.2	3
19	Тема 2.9. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые внеучебной деятельностью, при занятиях физической культурой и спортом	2			1	Тестирование Educa, конспект, собеседование	ИДКУК7.1 ИДКУК7.2	3
	ИТОГО (в часах)	36			26			62

4.3.Содержание учебного материала дисциплины (модуля):

Наименование разделов и тем	Содержание /Дидактические единицы	Форма текущего контроля / Форма промежуточной аттестации
1	2	3
Раздел 1. Физическая культура и спорт как социальный и культурный феномены		
Тема 1.1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Физическая культура, как часть общей культуры. Социальные функции физической культуры. Физическая культура личности. Компоненты физической культуры. Виды физической культуры.	Тестирование Educa, конспект/зачет
Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта	Социально – биологическая сущность человека. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Функциональные системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.	
Тема 1.3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья	Здоровье, основные аспекты сохранения и укрепления здоровья, здоровый образ жизни. Организация двигательной активности. Критерии эффективности использования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условие здорового образа жизни.	
Тема 1.4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры и спорта в регулировании работоспособности	Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения. Работоспособность и влияние на нее различных факторов. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Типы изменений умственной работоспособности студентов. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.	
Тема 1.5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	Методические принципы физического воспитания. Средства и методы физического воспитания. Воспитание физических качеств. Формирование психических качеств, черт, свойств личности в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка. Специально физическая подготовка.	
Тема 1.6. Основы методики занятий физическими упражнениями	Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы занятий физическими упражнениями. Методика самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий.	
Тема 1.7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Массовый спорт и спорт высших достижений. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Особенности организации и планирования	

	спортивной подготовки в вузе.	
1	2	3
Тема 1.8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	Историческая справка. Влияние избранного вида спорта или систем физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества. Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.	
Раздел 2. Основы методики физического самовоспитания и самоконтроль за состоянием здоровья		
Тема 2.1. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра	Производственная физическая культура, ее цель и задачи. Методические основы производственной физической культуры. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК. Производственная физическая культура в рабочее время. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определенных их местах в течение рабочего дня. ППФП в режиме рабочего дня. Физическая культура и спорт в свободное время.	Тестирование Educa, конспект/зачет
Тема 2.2. Мотивация самостоятельных занятий физической культурой. Методика проведения учебно-тренировочного занятия	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей и проделанной работы. Корректировка тренировочных планов. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузки и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. ЧСС/ПАНО (частота сердечных сокращений/порог анаэробного обмена) у лиц разного возраста.	
Тема 2.3. Формы, средства, методы самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью	Формы занятий физическими упражнениями. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Содержание самостоятельных занятий. Общие сведения о физической нагрузке. Особенности самостоятельных занятий для женщин.	
Тема 2.4. Самоконтроль вовремя самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью	Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, ее цели и задачи. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений, тестов для оценки физического развития и физической подготовленности. Педагогический контроль. Содержание, виды педагогического контроля.	

1	2	3
Тема 2.5. Корректировка содержания самостоятельных занятий физкультурно–спортивной деятельностью	Коррекция фигуры, осанки с применением средств и форм физического воспитания. Коррекция двигательной и функциональной подготовленности.	
Тема 2.6. Профессионально–прикладная физическая подготовка (ППФП)	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Историческая справка по актуальности профессионально-прикладной физической подготовки. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду в современных условиях. Необходимость профессионально-прикладной физической подготовки, задачи ППФП. Основные факторы, определяющие содержание ППФП.	
Тема 2.7. Средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП)	Средства профессионально-прикладной физической подготовки. Организация и формы занятий по ППФП в вузе. Производственная физическая культура (ПФК). Методика составления и проведения комплекса упражнений физкультурной паузы, физкультурной минутки и микропаузы активного отдыха.	
Тема 2.8. Методика подбора средств самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	Прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта. Прикладные виды спорта (их целостное применение). Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Вспомогательные средства, обеспечивающие качество учебного процесса по раздела ППФП. Методика подбора упражнений различной направленности. Прикладные физические упражнения и отдельные элементы.	
Тема 2.9. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в учебной деятельности, при занятиях физической культурой и спортом	Специальные двигательные упражнения их использование для регулирования эмоциональных состояний в различных ситуациях. Специальные виды массажа и самомассажа, дыхательные упражнения. Аутогенной тренировки их цели и задачи.	

4.4. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов.

Самостоятельная работа обучающихся – это процесс активного, целенаправленного приобретения новых знаний, умений без непосредственного участия преподавателя, характеризующийся предметной направленностью, эффективным контролем и оценкой результатов деятельности обучающегося.

Цели самостоятельной работы:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умений использовать нормативную и справочную документацию, специальную литературу;
- развитие познавательных способностей, активности студентов, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, творческой инициативы, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений и академических навыков.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов в зависимости от цели, объема, уровня сложности, конкретной тематики.

Технология организации самостоятельной работы студентов включает использование информационных и материально-технических ресурсов образовательного учреждения.

Перед выполнением обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит инструктаж по выполнению задания. В инструктаж включается:

- цель и содержание задания;
- сроки выполнения;
- ориентировочный объем работы;
- основные требования к результатам работы и критерии оценки;
- возможные типичные ошибки при выполнении.

Инструктаж проводится преподавателем за счет объема времени, отведенного на изучение дисциплины.

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы студентов может проходить в смешанной форме (задание в Educe).

Обучающиеся должны подходить к самостоятельной работе как к важнейшему средству закрепления и развития теоретических знаний, выработке единства взглядов на отдельные вопросы курса, приобретения определенных навыков и использования профессиональной литературы.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся должны быть оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

При самостоятельной проработке курса обучающиеся должны:

- просматривать основные определения и факты;
- повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной по данной теме литературы;
- изучить рекомендованную литературу, составить конспекты наиболее важных моментов;
- самостоятельно выполнять задания, аналогичные предлагаемым на занятиях;
- использовать для самопроверки материалы фонда оценочных средств;
- выполнить задания по указанию преподавателя.

При изучении данной дисциплины организация СРС предусматривает единство трех взаимосвязанных форм: внеаудиторная самостоятельная работа; аудиторная самостоятельная работа, которая осуществляется под непосредственным руководством преподавателя, а также

творческая, в том числе исследовательская работа.

Различают следующие виды внеаудиторной самостоятельной работы студента: подготовка и написание докладов, очерков и других письменных работ на заданные темы. Студенту предоставлено право выбора темы работы; выполнение эвристических заданий разнообразного характера. Это – подбор и изучение литературных источников; разработка и составление различных схем; выполнение исследовательских работ и др.; выполнение индивидуальных заданий, направленных на развитие у студентов самостоятельности и инициативы.

Индивидуальное задание может получать как каждый студент, так и часть студентов группы; подготовка к участию в коллоквиумах и др.; проработка лекционного материала, работу с научно-исследовательской литературой при изучении разделов лекционного курса, вынесенных на самостоятельную проработку; подготовка к практическим занятиям; оформление отчетов по психологическим исследованиям; решение ситуационных задач, выданных на практических занятиях; подготовка и защита творческих работ и т.д.

Самостоятельная работа студента в аудиторное время весьма многообразна и может предусматривать: выполнение самостоятельных работ; выполнение контрольных работ; решение задач; работу со справочной и методической литературой; защиту выполненных работ; оперативный опрос; собеседование, коллоквиумы; деловые игры; доклады; тестирование и т.д.

Способы самостоятельной работы студентов по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование установлены данной рабочей программой дисциплины. Конкретные способы реализации самостоятельной работы выбираются студентом, а в необходимых случаях – по согласованию с преподавателем. Контроль самостоятельной работы и оценка ее результатов организуется как единство двух форм: самоконтроль и самооценка студента, а также контроль и оценка со стороны преподавателя.

4.5. Примерная тематика курсовых работ - не предусмотрено

V. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ):

а) перечень литературы:

1. Буковский, Владислав Андреевич. Физиологические основы здоровья и долголетия: теория и практика оздоровительной гимнастики [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. А. Буковский. - ЭВК. - Иркутск : Изд-во ИГУ, 2014. - Режим доступа: .- ЭЧЗ "Библиотех". - Неогранич. доступ. +

2. Матвеев, Лев Павлович. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст] : учебник / Л. П. Матвеев. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М. : Сов. спорт, 2010. - 340 с. : ил. - (Атланты спортивной науки). - ISBN 978-5-9718-0433-8 : Экземпляры всего: 10 +

3. Никитушкин, Виктор Григорьевич. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта [Текст] : учебник / В. Г. Никитушкин. - М. : Сов. спорт, 2013. - 279 с. - ISBN 978-5-9718-0616-5 – 10 экз. +

4. Словарь терминов и понятий по дисциплинам специальности 050720 "Физическая культура" [Текст]: учеб. пособие / В. Р. Кузекевич [и др.]; Иркут. гос. пед. ун-т. - Иркутск : Изд-во ИГПУ, 2009. - 151 с. - ISBN 978-5-85827-512-1. – 20 экз. +

Физическая культура [Текст]: учебник / ред. М. Я. Виленский. - М.:КноРус, 2012. - 424 с. - ISBN 978-5-406-01488-2: Имеются экземпляры в отделах: всего 5: НФ2 (5). - ЭВК. - Иркутск: Изд-во ИГУ, 2014. - Режим доступа: .-ЭЧЗ "Библиотех". -Неогранич. доступ.+

5. Физическая культура [Текст]: (лекционный материал): учеб. пособие/ Р.Ф. Проходовская [и др.]; рец.: Е.В. Воробьева, В.Ю. Лебединский; Иркут. гос. ун-т, Физкульт.-оздоровит. Центр. Иркутск: Мегапринт, 2015.-197с. ISBN 978-5-905624-28-5. 27экз.+

VI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Помещения и оборудование.

Специальные помещения: учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Аудитория оборудована специализированной мебелью на 30 рабочих мест, укомплектована техническими средствами обучения, служащими для представления информации: интерактивный учебный комплекс для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие рабочей программе дисциплины «Моделирование учебно-воспитательного процесса по физической культуре в образовательных учреждениях»: Используется переносная мультимедийная техника. проектор Viewsonic PJD5234, ноутбук HP 610.

Специальные помещения: учебные аудитории для самостоятельной работы. Аудитория оборудована специализированной мебелью на 30 рабочих мест, оснащена компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации: Компьютер Celeron Intel 775S - 30шт; Коммутатор 8 port MINI SWITCH. Программное обеспечение: ОС: Microsoft Office Professional PLUS 2007 (Номер Лицензии Microsoft 43037074, бессрочно). Антивирус Kaspersky Endpoint Security 10.1 (Форус Контракт №04-114-16 от 14 ноября 2016г KES Счет №РСЦЗ-000147 и АКТ от 23 ноября 2016г Лицензия

№1B08161103014721370444)

Технические средства обучения:

по всем темам дисциплины разработаны электронные презентации для проведения лекционных и практических занятий;

используется составленная фильмотека по отдельным темам учебного курса;

имеется комплект видеороликов для наглядного представления вопросов при изучении ряда тем учебной дисциплины.

6.2. Лицензионное и программное обеспечение.

Windows 10 pro;
Adobe acrobat reader DC;
Audacity;
Far;
Firefox;
Google Chrome;
Kaspersky AV;
MS Office 2007.

VII. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В образовательном процессе используются активные и интерактивные формы, в том числе дистанционные образовательные технологии (Eduka), используемые при реализации различных видов учебной работы, развивающие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств и формирующие компетенции.

Наименование тем занятий с использованием образовательных технологий:

№	Тема занятия	Вид занятия	Форма / Методы интерактивного обучения	Кол-во часов
1	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Лекция – визуализация	Лекция – визуализация	2
2	Социально – биологические основы физической культуры и спорта	Лекция – визуализация	Лекция – визуализация	2
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья	Лекция – визуализация	Групповые дискуссии	2
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры и спорта в регулировании работоспособности	Лекция – визуализация	Лекция дискуссия	2
5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	Лекция – визуализация	Лекция – визуализация	2
6	Основы методики занятий физическими упражнениями	Лекция – визуализация	Лекция – визуализация	2
7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	Лекция – визуализация	Лекция – визуализация	2
8	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	Лекция – визуализация	Лекция – визуализация	2
9	Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности бакалавра	Лекция – визуализация	Проблемная лекция	2
10	Мотивация самостоятельных занятий физической культурой. Методика проведения учебно-тренировочного занятия	Лекция – визуализация	Индивидуальный методический практикум	2
11	Формы, средства, методы самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью	Лекция – визуализация	Лекция – визуализация	3
12	Самоконтроль во время самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью	Лекция – визуализация	Лекция дискуссия	2
13	Корректировка содержания самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью	Лекция – визуализация	Проблемная лекция	2
14	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Лекция – визуализация	Технологии формирования опыта профессиональной деятельности	3
15	Средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) педагога. Техника безопасности при организации занятий	Лекция – визуализация	Технологии формирования опыта профессиональной деятельности	2
16	Методика подбора средств самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	Лекция – визуализация	Проблемная лекция	2

17	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в учебной деятельности, при занятиях физической культурой и спортом	Лекция – визуализация	Лекция дискуссия	2
Итого часов				36

VIII. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

8.1 Тестовые задания для текущего контроля (примерные).

1) Демонстрационные варианты тестов:

1. Верно или неверно определение:

Физическая культура – это часть общей культуры личности и общества, направленная на укрепление здоровья, всестороннее совершенствование физических способностей и использование их в социальной деятельности и повседневной жизни каждого человека

Физическая культура – это естественный процесс формирования и последующего изменения на протяжении всей жизни человека морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей

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

- 1) физической культурой;
- 2) физической подготовкой;
- 3) физическим воспитанием; +
- 4) физическим образованием

3. Результатом физической подготовки является:

- 1) физическая развитие индивидуума;
- 2) физическое воспитание;
- 3) физическая подготовленность; +
- 4) физическое совершенство

4. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.) предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется:

- 1) спортивной тренировкой;
- 2) специальной физической подготовкой;
- 3) физическим совершенствованием;
- 4) профессионально-прикладной физической подготовкой; +

5. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности все студенты распределяются на следующие медицинские группы:

- 1) а) слабую, б) среднюю, в) сильную;
- 2) а) основную, б) подготовительную; в) специальную; +
- 3) а) без отклонений в состоянии здоровья, б) с отклонениями в состоянии здоровья;
- 4) а) оздоровительную; б) физкультурную, в) спортивную

6. Основной целью физического воспитания студентов является:

- 1) Формирование физической культуры личности; +
- 2) Совершенствование физических качеств;
- 3) Обучение движениям.

7. Укажите, какого компонента физической культуры личности не существует.

- 1) Операциональный;
- 2) Практико–деятельностный;
- 3) Интеллектуальный; +
- 4) Мотивационно–ценностный.

7. Техники физических упражнений принято называть:

- 1) способ целесообразного решения двигательной задачи; +
- 2) способ организации движений при выполнении упражнений;
- 3) состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
- 4) рациональную организацию двигательных действий.

8. Во время индивидуальных занятий с закаливающими процедурами следует соблюдать ряд правил. Укажите, какой из перечисленных ниже процедур придерживаться не стоит.

- 1) чем ниже температура воздуха, тем интенсивнее надо выполнять упражнения, так как нельзя допускать переохлаждения;
- 2) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, так как нельзя допускать перегревания организма;
- 3) не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении;
- 4) после занятия надо принять холодный душ. +

9. При формировании телосложения неэффективны:

- 1) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы;
- 2) упражнения, способствующие снижению веса тела;
- 3) упражнения, объединённые в форме круговой тренировки;
- 4) упражнения, способствующие повышению быстроты движений. +

10. Правильное дыхание характеризуется:

- 1) более продолжительным выдохом; +
- 2) более продолжительным вдохом;
- 3) вдохом через нос и выдохом ртом;
- 4) равной продолжительностью вдоха и выдоха.

2) Контрольные вопросы для самостоятельной работы студентов к лекциям по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт»:

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

1.1. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.

1.2. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества.

1.3. Социальные функции физической культуры и спорта. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.

1.4. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке.

1.5. Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт. Основные положения организации физического воспитания в вузе.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.

2.1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции. Функциональные системы организма. Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.

2.2. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

3.1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье. Наследственность и меры здравоохранения. Их влияние на здоровье.

3.2. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека. Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе.

3.3. Система знаний о здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов.

3.4. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая саморегуляция.

3.5. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

4.1. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студента. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов.

4.2. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году. Существующие типы изменения умственной работоспособности и их объяснение. Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов. Изменение физического и психического состояния студентов в период экзаменационной сессии. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.

4.3. Особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов. Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью. Роль оздоровительно-спортивного лагеря в оптимизации условий жизнедеятельности студентов.

4.4. Показатели эффективного проведения учебных занятий по физической культуре для повышения работоспособности студентов в учебном дне и неделе. Особенности использования учебных занятий в специальном учебном отделении для повышения работоспособности студентов. Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учебном труде и спортивном совершенствовании.

Тема 5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

5.1. Методические принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности. Принцип систематичности. Принцип динамичности (постепенное усиление развивающихся факторов).

5.2. Методы физического воспитания. Метод регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. Использование словесных и сенсорных методов. Основы обучения движениям (техническая подготовка).

5.3. Этапы обучения движениям. Первый этап – ознакомление, первоначальное разучивание движения. Второй этап – углубленное детализированное разучивание движения,

формирование двигательного умения. Третий этап – достижение двигательного мастерства, формирование двигательного навыка.

5.4. Воспитание физических качеств. Воспитание выносливости, силы, быстроты, ловкости (координации движений), гибкости. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.

5.5. Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП. Специальная физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки. Спортивная подготовка. Цели и задачи спортивной подготовки.

5.6. Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

5.7. Формы занятий физическими упражнениями. Урочные формы занятий. Неурочные формы занятий: индивидуальные самостоятельные занятия, самостоятельные групповые занятия, специализированные формы занятий (спортивные соревнования, физкультурные праздники и др.). Построение и структура учебно-тренировочного занятия.

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

6.1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности. Управление процессом самостоятельных занятий. Учет индивидуальных особенностей.

6.2. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. ЧСС/ПАНО (частота сердечных сокращений/порог анаэробного обмена) у лиц разного возраста.

6.3. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

7.1. Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Массовый спорт. Его цели и задачи. Спорт высших достижений. Спортивная классификация, ее структура. Национальные виды спорта. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Особенности организации учебных занятий по видам спорта в основном и спортивном отделениях. Специальные зачетные требования и нормативы.

7.2. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности. Система студенческих спортивных соревнований – внутривузовские, межевззовские, международные. Общественные студенческие спортивные организации и объединения. Международные студенческие спортивные соревнования.

7.3. Особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время студентов. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом отдельных видов спорта или систем

физических упражнений для регулярных занятий в учебное и свободное время.

7.4. Выбор видов спорта и систем физических упражнений с целью:

- укрепления здоровья, коррекции отдельных недостатков физического развития и телосложения;

- повышения функциональных возможностей организма;

- психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности

- и овладения жизненно необходимыми умениями и навыками;

- достижения наивысших спортивных результатов.

7.5 Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, развивающих преимущественно выносливость, силу, скоростно-силовые качества и быстроту, гибкость, координацию движений (ловкость). Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающихся.

Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

8.1. Краткая историческая справка о виде спорта, системе физических упражнений (СФУ), характеристика возможностей данного вида спорта и СФУ на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса (для игроков разных линий, для разных весовых категорий и т.п.). Определение цели и задач спортивной подготовки (занятий СФУ) в условиях вуза.

8.2. Перспективное планирование подготовки. Текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: технической, физической, тактической и психической. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в данном виде спорта и СФУ. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения.

8.3 Календарь студенческих внутривузовских и вневузовских соревнований. Требования спортивной классификации и правила соревнований в избранном виде спорта.

Тема 9. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.

9.1. Понятие «Производственная физическая культура (ПФК)», ее цели и задачи. Методические основы производственной физической культуры. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.

9.2. Производственная гимнастика – вводная гимнастика; физкультурная пауза; физкультурная минутка; микропауза активного отдыха. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.

9.3. Физическая культура и спорт в свободное время: утренняя гигиеническая гимнастика, утренние специально направленные занятия физическими упражнениями; попутная тренировка; физкультурно-спортивные занятия с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей.

Тема 10 Мотивация самостоятельных занятий физической культурой. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.

10.1. Перечислите мотивационные факторы формирования профессиональных качеств с ростом интереса к занятиям физической культурой и спортом.

10.2. Обозначьте проблемы повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой.

Тема 11. Самоконтроль вовремя самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью.

11.1 Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи. Диспансеризация. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, его содержание. Виды

педагогического контроля.

11.2. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

Тема 12. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

12.1. Краткая историческая справка. Личная необходимость психофизической подготовки человека к труду. Положения, определяющие социально-экономическую необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов. Дополнительные факторы, влияющие на содержание ППФП.

12.2. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП в вузе. ППФП студентов на учебных занятиях и во внеучебное время. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

12.3. Виды и формы профессионального труда бакалавра и специалиста. Основные и дополнительные факторы, определяющие ППФП будущих специалистов – выпускников факультета. Условия их труда. Характер труда. Психофизические нагрузки. Бюджет рабочего и свободного времени специалиста данного профиля. Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, сезона.

Тема 13. Средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

13.1. Средства профессионально-прикладной физической подготовки. Организация и формы занятий по ППФП в вузе.

13.2. Прикладные виды спорта. Производственная физическая культура (ПФК). Методика составления и проведения комплекса упражнений физкультурной паузы, физкультурной минутки и микропаузы активного отдыха.

Тема 14. Методика подбора средств самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки

14.1 Прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта. Прикладные виды спорта (их целостное применение). Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Вспомогательные средства, обеспечивающие качество учебного процесса по разделу ППФП.

14.2. Методика подбора упражнений различной направленности. Прикладные физические упражнения и отдельные элементы.

Тема 15. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в учебной деятельности, при занятиях физической культурой и спортом.

15.1. Специальные двигательные упражнения их использование для регулирования эмоциональных состояний в различных ситуациях. Специальные виды массажа и самомассажа, дыхательные упражнения.

15.2. Аутогенной тренировки их цели и задачи.

8.2. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости. Средства оценки учебных достижений.

Доклад, сообщение	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения учебной или научной задачи
Конспект	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой описание в письменной форме содержания книги, статьи и т.п. в заданном контексте
Собеседование	Средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.
Тест	Система стандартизированных заданий позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося
Задания по самостоятельной работе	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой ответ на вопросы для самоконтроля в системе ЕДУКА

Оценочные средства учебных достижений и шкала оценивания

НАИМЕНОВАНИЕ ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА: ТЕСТ			
Характеристика	Показатели	Критерии	Шкала оценивания
Система стандартизированных заданий позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающихся	Владеет теоретическими сведениями	Осуществляет выбор объекта из предложенных вариантов	«3» – за 50% правильно выполненных заданий, «4» – за 65 – 80% правильно выполненных заданий, «5» – за 90 – 100% выполненных заданий. Для получения «зачета» необходимо набрать не менее 50 % правильных ответов
		Устанавливает соответствие между предложенными объектами адекватные заданным требованиям	
		Перечисляет последовательно предложенные объекты в соответствии с заданными требованиями	
		Дополняет предложенную конструкцию в соответствии с заданными требованиями	
	Выполняет задания алгоритмического характера	Выполняет задание используя ранее изученный алгоритм и соотносит полученный результат с одним из предложенных вариантов	
		Выполняет задание используя ранее изученный алгоритм без соотношения полученного результата с одним из предложенных вариантов	

НАИМЕНОВАНИЕ ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА: СОБЕСЕДОВАНИЕ			
Характеристика	Показатели	Критерии	Шкала оценивания
Средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определённому разделу, теме, проблеме и т.п.	Способность оперировать основными учебным материалом в стандартных ситуациях (ситуациях, эквивалентных перечисленным в процессе изучения материала)	Корректно воспроизводит фрагменты учебного материала в качестве ответа на прямые вопросы	0 – не воспроизводит большую часть материала 1 – воспроизводит большую часть материала, но иногда допускает ошибки 2 – корректно воспроизводит материал в полном объеме
		Распознает ситуации, позволяющие непосредственно, т.е. без преобразования, применять основные понятия и положения для разрешения стандартных задач, возникающих в стандартных ситуациях	0 – не распознает большую часть предложенных ситуаций применения материала 1 – распознает большую часть предложенных ситуаций применения материала, но иногда допускает ошибки 2 – корректно распознает все предложенные ситуации применения материала в полном объеме
		Непосредственно, т.е. без преобразования, применяет основные понятия и положения для разрешения стандартных задач, возникающих в стандартных ситуациях	0 – не применяет материал в большей части предложенных ситуаций, допускающих его непосредственное применение 1 – применяет, но с недочетами материал в большей части предложенных ситуаций, допускающих его непосредственное применение 2 – применяет корректно материал во всех предложенных ситуациях, допускающих его непосредственное применение
			0 – не отвечает на большую часть вопросов, требующих преобразования учебного материала 1 – отвечает на большую часть вопросов, требующих преобразования учебного материала, но иногда допускает ошибки 2 – отвечает на все вопросы, требующие преобразования учебного материала, отражения его связи с другими разделами данной дисциплины
			0 – не распознает большую часть предложенных ситуаций, требующих применения преобразованного учебного материала в нестандартных ситуациях
	Способность оперировать основными понятиями контролируемого учебного материала в не стандартных ситуациях	Корректно отвечает на вопросы, требующие преобразования учебного материала, отражения его связи с другими разделами данной дисциплины	1 – распознает большую часть предложенных ситуаций, требующих применения преобразованного учебного материала в нестандартных ситуациях, но иногда допускает ошибки 2 – распознает все предложенные ситуации, позволяющие после преобразований, применять учебный материал для разрешения не стандартных задач, возникающих в не стандартных ситуациях
		Распознает ситуации, позволяющие после преобразований, применять основные понятия и положения для разрешения не стандартных задач, возникающих в не стандартных ситуациях	0 – не выполняет большую часть заданий, требующих применения
	ситуациях	разрешения не стандартных задач, возникающих в не стандартных ситуациях	1 – распознает большую часть предложенных ситуаций, требующих применения преобразованного учебного материала в нестандартных ситуациях, но иногда допускает ошибки 2 – распознает все предложенные ситуации, позволяющие после преобразований, применять учебный материал для разрешения не стандартных задач, возникающих в не стандартных ситуациях
			0 – не выполняет большую часть заданий, требующих применения

		Применяет преобразованные основные понятия и положения для разрешения не стандартных задач, возникающих в не стандартных ситуациях	преобразованного учебного материала в нестандартных ситуациях
			1 –выполняет большую часть предложенных заданий, требующих применения преобразованного учебного материала в нестандартных ситуациях, но иногда допускает ошибки
	способен самостоятельно аргументированно выбирать и применять способы решения не стандартных задач в контексте сложившейся нестандартной практико-ориентированной ситуации	Описывает и обосновывает самостоятельно выбранный способ применения преобразованного учебного материала для разрешения предложенных не стандартных практико-ориентированных ситуаций	2 – выполняет все предложенные задания, требующие применения преобразованного учебного материала для разрешения не стандартных задач, возникающих в не стандартных ситуациях
			0 – либо вообще не описывает, либо описывает, но не обосновывает выбранный способ применения преобразованного учебного материала для разрешения большей части предложенных не стандартных практико-ориентированных ситуаций
		Распознает ситуации, позволяющие после преобразований, применять основные понятия и положения для разрешения не стандартных задач, возникающих в не стандартных ситуациях	1 – описывает и обосновывает выбранный способ применения преобразованного учебного материала для разрешения большей части предложенных не стандартных практико-ориентированных ситуаций, но иногда допускает ошибки
			2 – правильно описывает и обосновывает выбранный способ применения преобразованного учебного материала для разрешения всех частей предложенных не стандартных практико-ориентированных ситуаций
			0 – не распознает ситуации, допускающие возможность применения преобразованного учебного материала в большей части предложенных не стандартных практико-ориентированных ситуаций
			1 – распознает, описывает и обосновывает выбранный способ применения преобразованного учебного материала для разрешения большей части предложенных не стандартных практико-ориентированных ситуаций, но иногда допускает ошибки
			2 – распознает, правильно описывает и обосновывает выбранный способ применения преобразованного учебного материала для разрешения всех предложенных не стандартных практико-ориентированных ситуаций
		Применяет преобразованные основные понятия и положения для	0 – не применяет преобразованный учебный материал в большей части предложенных не стандартных практико-ориентированных ситуациях

		разрешения не стандартных задач, возникающих в не стандартных практико-ориентированных ситуациях	1 – обоснованно применяет преобразованный учебный материал для разрешения большей части предложенных не стандартных практико-ориентированных ситуаций, но иногда допускает ошибки
			2 – обоснованно и правильно применяет преобразованный учебный материал для разрешения всех предложенных не стандартных практико-ориентированных ситуаций
НАИМЕНОВАНИЕ ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА: КОНСПЕКТ			
Характеристика	Показатели	Критерии	Шкала оценивания
Продукт самостоятельной работы студента, представляю щий собой описание в письменной форме содержания книги, статьи и т.п. в заданном контексте	Способен целенаправлен но анализировать информацию в заданном контексте	Выделяет значимые в заданном контексте понятия	0 – не выделил значимые в заданном контексте понятия
			1 – выделил не достаточное количество значимых в заданном контексте понятий
			2 – выделил достаточное количество значимых в заданном контексте понятий
		Выделяет значимые в заданном контексте факты	0 – не выделил значимые в заданном контексте факты
			1 – выделил не достаточное количество значимых в заданном контексте фактов
			2 – выделил достаточное количество значимых в заданном контексте фактов
		Выделяет значимые в заданном контексте положения	0 – не выделил значимые в заданном контексте положения
			1 – выделил не достаточное количество значимых в заданном контексте положений
			2 – выделил достаточное количество значимых в заданном контексте положений
	Способен обобщать, конкретизировать и систематизиро вать полученную в результате анализа информацию в заданном контексте	Устанавливает отношения между понятиями (объектами) в заданном контексте, подтверждая их фрагментами конспектируемого текста	0 – не установил отношения между понятиями (объектами) в заданном контексте
			1 – установил отношения между понятиями (объектами) в заданном контексте, но не подтвердил их фрагментами конспектируемого текста, или установил большую часть отношений между понятиями (объектами) в заданном контексте, подтвердив их фрагментами конспектируемого текста, или установил отношения между всеми необходимыми понятиями (объектами) в заданном контексте, подтвердив лишь часть из них фрагментами конспектируемого текста
			2 – установил отношения между всеми необходимыми понятиями (объектами) в заданном контексте, подтверждая их фрагментами конспектируемого текста
		Устанавливает причинно–	0 – не установил причинно-следственные связи между фактами и

		следственные связи между фактами и положениями, подтверждая их фрагментами конспектируемого текста	положениями
			1 – установил причинно-следственные связи между фактами и положениями, но не подтвердил их фрагментами конспектируемого текста, или установил большую часть причинно-следственных связей между фактами и положениями, подтвердив их в фрагментах конспектируемого текста, или установил необходимые причинно- следственные связи между фактами и положениями, подтвердив лишь часть из них фрагментами конспектируемого текста
			2 – установил необходимые причинно-следственные связи между фактами и положениями, подтверждая их фрагментами конспектируемого текста
		Соблюдает логическую последовательность в изложении материала	0 – нарушена логическая последовательность в изложении материала
			1 – соблюдена логическая последовательность в большей части изложенного материала
			2 – соблюдена логическая последовательность при изложении материала
	Стиль представления конспекта соответствует стилю конспектируемого источника	0 – стиль представления конспекта не соответствует стилю конспектируемого источника	
		1– стиль представления конспекта соответствует стилю конспектируемого источника	
НАИМЕНОВАНИЕ ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА: ЗАДАНИЕ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНО РАБОТЕ			
Характеристика	Показатели	Критерии	Шкала оценивания
Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой ответ на задание для самоконтроля	Способен целенаправленно анализировать информацию с целью выявления показателей или выявления основных объектов и их характеристик, представленных в анализируемой информации	Представил задание для самоконтроля отражающий основополагающую идею или основные объекты представленные в анализируемой информации	0 – ответ на вопрос для самоконтроля не отражает основополагающую идею или в ней приведена меньшая часть основных объектов представленных в анализируемой информации
			3 – за 50% – ответ на вопрос для самоконтроля в целом отражает основополагающую идею, но содержит неточности или в ней приведена большая часть основных объектов представленных в анализируемой информации
			5 – за 90 – 100% – ответ на вопрос для самоконтроля отражает основополагающую идею или в ней приведены все основные объекты представленные в анализируемой информации

8.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации в форме зачета.

1. Образцы тестовых заданий

1. Верно или неверно определение:

Физическая культура – это часть общей культуры личности и общества, направленная на укрепление здоровья, всестороннее совершенствование физических способностей и использование их в социальной деятельности и повседневной жизни каждого человека

Физическая культура – это естественный процесс формирования и последующего изменения на протяжении всей жизни человека морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей

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

- 1) физической культурой;
- 2) физической подготовкой;
- 3) физическим воспитанием; +
- 4) физическим образованием

3. Результатом физической подготовки является:

- 1) физическая развитие индивидуума;
- 2) физическое воспитание;
- 3) физическая подготовленность; +
- 4) физическое совершенство

4. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.) предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется:

- 1) спортивной тренировкой;
- 2) специальной физической подготовкой;
- 3) физическим совершенствованием;
- 4) профессионально-прикладной физической подготовкой; +

5. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности все студенты распределяются на следующие медицинские группы:

- 1) а) слабую, б) среднюю, в) сильную;
- 2) а) основную, б) подготовительную; в) специальную; +
- 3) а) без отклонений в состоянии здоровья, б) с отклонениями в состоянии здоровья;
- 4) а) оздоровительную; б) физкультурную, в) спортивную

6. Основной целью физического воспитания студентов является:

- 1) Формирование физической культуры личности; +
- 2) Совершенствование физических качеств;
- 3) Обучение движениям.

7. Укажите, какого компонента физической культуры личности не существует.

- 1) Операциональный;
- 2) Практико-деятельностный;
- 3) Интеллектуальный; +
- 4) Мотивационно-ценностный.

8. Техника физических упражнений принято называть:

- 1) способ целесообразного решения двигательной задачи; +
- 2) способ организации движений при выполнении упражнений;
- 3) состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
- 4) рациональную организацию двигательных действий.

9. Во время индивидуальных занятий с закаливающими процедурами следует соблюдать ряд правил. Укажите, какой из перечисленных ниже процедур придерживаться не стоит.

1) чем ниже температура воздуха, тем интенсивнее надо выполнять упражнения, так как нельзя допускать переохлаждения;

2) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, так как нельзя допускать перегревания организма;

3) не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении;

4) после занятия надо принять холодный душ. +

10. При формировании телосложения неэффективны:

1) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы;

2) упражнения, способствующие снижению веса тела;

3) упражнения, объединённые в форме круговой тренировки;

4) упражнения, способствующие повышению быстроты движений. +

12. Правильное дыхание характеризуется:

1) более продолжительным выдохом; +

2) более продолжительным вдохом;

3) вдохом через нос и выдохом ртом;

4) равной продолжительностью вдоха и выдоха.

2. Итоговые задания к зачету:

Задание 1. Цель работы: оценить уровень состояния дыхательной системы в начале и в конце учебного года.

Задачи:

1. Выполнить предложенные задания по таблице.2

2. Выполнить педагогическое наблюдение и записать полученные данные в таблицу

Аппаратура: спирометр, секундомер, сантиметровая лента.

Таблица 1

Состояние дыхательной системы								
1	2	3	4	Окружность грудной клетки				9
				5	6	7	8	
Этапы тренировки	ЖЕЛ (литр)	Штанге (сек)	Генчи (сек)	Пауза (см)	Вдох (см)	Выдох (см)	Экскурсия (см)	Частота дых-я
До начала занятий дыхательной								
Через 1 неделю занятий дыхательной								
Через 1 месяц занятий дыхательной								
Прирост показателей								
Показатели нормы:	3-4	40-80	20-40				8-14	10-16
У спортсменов	4- 12	80-120	40-60				10-20	8-12

3. Определить жизненную емкость легких (ЖЕЛ). В положении стоя, взять спирометр, обработать мундштук спиртом. Поставить значение стрелки на нулевую отметку, сделать глубокий вдох, зажать губами мундштук и выполнить полный медленный выдох. Повторить 3 раза. Записать лучший показатель в литрах в графу (2) ЖЕЛ.

4. Выполнить пробу «Штанге»

И.п. стоя, сидя. Взять секундомер, сделать вдох - задержать дыхание на возможный период времени, приложив волевое усилие (задержка дыхания на высоте вдоха). Записать полученный результат в секундах в графу (3).

5. Выполнить пробу «Генчи» (задержка дыхания на высоте вдоха)

И.п. стоя, сидя, взять секундомер. Сделать вдох, выдох - задержать дыхание, зажав нос большим и указательным пальцем левой руки, правой включить секундомер. Записать полученный результат в секундах в графу (4).

6. Определить экскурсию грудной клетки

6.1.Измерить объем грудной клетки в сантиметрах сантиметровой лентой (у мужчин на уровне сосков, у женщин выше грудных желез) в трех параметрах: в состоянии покоя, в состоянии глубокого вдоха, в состоянии полного выдоха.

6.2.Результат записать в графе (5, 6, 7).

6.3.Вычесть результат «полного выдоха» из результата «глубокого вдоха» -получилась экскурсия грудной клетки.

6.4.Записать результат в графе (8)

6.5.Определение частоты дыхания. Правую руку положить на грудь, левую – на живот, с помощью помощника за одну минуту подсчитать количество вдохов, результат записать в графу 9

7.Проанализируйте свои результаты, сравнивая их с результатами нормы.

Задание 2.

ФИО студента _____ Дата выполнения: _____

Таблица 2

Экспресс-оценка физического здоровья по (Г.Л.Апанасенко, 1988)

Показатели	Функциональные классы (уровни)				
	1	2	3	4	5
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
1.Масса тела рост (г/см)					
Мужчины	501	451-500	401-450	375-400	375
Женщины	451	401-450	275-400	400-351	350
Баллы	-2	-1	0	-	-
2. ЖЕЛ Масса тела (мл/кг)					
Мужчины	50	51-55	56-60	61-65	66
Женщины	40	41-45	46-50	51-57	57
Баллы	0	1	2	4	5
3.ЧСС*АД сист 100					
Мужчины	111	95-110	85-94	70-84	69
Женщины	111	95-110	85-94	70-84	69
Баллы	-2	0	2	3	4
4.Время вос-ния ЧСС после 20 присед. за 30с (мин, с)					
Мужчины	3	2-3	1,30-1,59	1-1,29	59
Женщины	3	2-3	1,30-1,59	1-1,29	59
Баллы	-2	1	3	5	7
5.Динамометрия кисти Масса тела (%)					
Мужчины	60	61-65	66-70	71-80	81
Женщины	40	41-50	51-55	56-60	61
Баллы	0	1	2	3	4
Общая оценка уровня здоровья (сумма баллов)	4	5-9	10-13	14-15	17-21

М – мужчины; Ж – женщины;

Количественная оценка уровня здоровья по методике Г.Л. Апанасенко.

Данный метод определяет уровень **здоровья** с помощью балльной системы оценок. В зависимости от величины каждого функционального показателя начисляется определенное количество баллов (от -2 до +7). Уровень **здоровья** оценивается по сумме баллов всех показателей. Максимально возможное количество баллов равняется 21. В зависимости от количества набранных баллов, всю шкалу делят на 5 уровней **здоровья**. От 1 уровня, соответствующего низкому уровню **здоровья**, до 5 высокого уровня. По данной системе оценок безопасный уровень **здоровья** (выше среднего) ограничивается 14 баллами. Это наименьшая сумма баллов, которая гарантирует отсутствие клинических признаков болезни. Характерно, что к 4 и 5 уровням относятся только люди, регулярно занимающиеся физической культурой. Количественная оценка физического состояния дает ценные сведения о состоянии **здоровья** и функциональных возможностях организма, что позволяет принять необходимые меры для профилактики заболеваний и укрепления **здоровья**.

Таким образом, уровень соматического **здоровья**, гарантирующий отсутствие болезней, имеют лишь люди с высоким уровнем физического состояния. Понижение уровня **здоровья** сопровождается прогрессирующим ростом заболеваемости и снижением функциональных резервов организма до опасного уровня, граничащего с патологией. Следует отметить, что отсутствие клинических проявлений болезни еще не свидетельствует о наличии стабильного **здоровья**. Средний уровень **здоровья**, очевидно, может расцениваться как критический.

Установлено, что развитие хронических заболеваний происходит на фоне снижения уровня **здоровья** до определенной критической величины. Было показано, что у людей с высоким уровнем **здоровья** (17-21 балл) не обнаружено хронических заболеваний, а в группе людей с уровнем **здоровья** выше среднего (14-16 баллов) заболевания выявлены у 6%, в группе людей со средним уровнем **здоровья** (10-13 баллов) различные хронические заболевания наблюдаются у 25%. Дальнейшее снижение уровня **здоровья** (ниже среднего и низкий) уже ведет к клиническому проявлению болезни с соответствующими симптомами.

С учетом физиологических закономерностей, проявляющихся в зависимости от степени развития физического качества общей выносливости (экономизация функций и расширение физиологических резервов) на основании ряда исследований Г.Л. Апанасенко была разработана **экспресс-система оценки уровня здоровья**. Она состоит из ряда простейших показателей, которые ранжированы и каждому рангу присвоен соответствующий балл. Общая оценка здоровья определяется суммой баллов и позволяет распределить всех практически здоровых лиц на 5 уровней здоровья, соответствующих определенному уровню аэробного энергетического потенциала.

Чем выше уровень здоровья, тем реже выявляются признаки хронических неинфекционных заболеваний и эндогенных факторов риска.

Для оценки уровня здоровья, измеряются в состоянии покоя:

- жизненная ёмкость легких (ЖЕЛ),
- частота сердечных сокращений (ЧСС),
- артериальное давление (АД),
- масса тела,
- длина тела,
- динамометрия кисти.

Затем выполняется функциональная проба (проба Мартинета). Учитывается время восстановления ЧСС в течение 3 мин.

На основании полученных данных рассчитываются следующие индексы:

1.Массовый индекс:

Масса тела, кг/(Рост, м²), кг / м²

2.Жизненный индекс:

ЖЕЛ, мл/(Масса тела, кг), мл / кг

3.Силовой индекс:

Сила кисти, кг/ Масса тела, кг, %

4.Индекс Робинсона:

$(\text{ЧСС}_{\text{пок}}, \text{уд/мин}) * (\text{АД}_{\text{сист}}) / 100, \text{ усл.ед.}$

Оценки «зачтено» заслуживает студент, выполнивший все требования изучаемого раздела дисциплины, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание теоретического и методического учебного материала дисциплины, успешно выполнивший итоговое тестирование и итоговое задания представив его на ЭОС ЕДУКА, предусмотренные для зачета.

Требования:

1.Ведение тетради лекционных занятий предполагает наличие краткого содержания лекционных занятий всех разделов (конспекта).

Цель требования: научить студента конспектировать, составлять опорный конспект, тезисно записывать изложение учебного материала

Оценка результатов: оценка осуществляется преподавателем путем анализа содержания тетради дисциплины и выставление оценки как за ведение, так и содержание записей. Учитываются аккуратность, полнота изложения материала, качество, творческий характер, оригинальность мышления, аккуратность ведения, умение формулировать материал своими словами.

2. Выполнение итогового задания по самостоятельной работы студентов

Цель: оценка знаний и умений студентов по разделу программы «**Основы методики физического самовоспитания и самоконтроль за состоянием здоровья**».

Способ оценки: оценка осуществляется с помощью письменной работы, включающий заполнение представленной таблицы тестов физического развития.

Оценка результатов: оценка осуществляется преподавателем путем анализа результатов заполнения таблицы представленной на ЭОС ЕДУКА.

3.Итоговое тестирование по разделам дисциплины.

Цель: выявление знаний и умений студентов по теоретическому, практическому, методическому разделам программы.

Оценка результатов: «3» – за 50% правильно выполненных заданий,
«4» – за 65 – 80% правильно выполненных заданий,
«5» – за 90 – 100% выполненных заданий.

Для получения «зачета» необходимо набрать не менее 50 % правильных ответов

В конце первого и второго семестра студенты всех учебных отделений, выполнившие учебную программу, сдают зачет. Промежуточная аттестация проводится в форме тестирования в ЭОС ЕДУКА по теоретическому и методическому разделам программы. Студент, завершивший обучение по дисциплине «Физическая культура и спорт», должен владеть знаниями, соответствующие требованиям Государственного образовательного стандарта высшего образования по данной обязательной дисциплине.

Документ составлен в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению:

44.03.02 Психолого-педагогическое образование, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от «22» февраля 2018 г. №122 (зарегистрирован в Минюсте России «15» марта 2018 г. № 50364).

Разработчик:



Плотникова И.И. доцент кафедры ФСиМБД

Настоящая программа не может быть воспроизведена ни в какой форме без предварительного письменного разрешения кафедры-разработчика программы.