



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



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- **заочная**

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.

I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ):

Целью освоения дисциплины 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 сфере будущей профессиональной деятельности, 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:

- сохранить и укрепить здоровье студентов, содействовать правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержанию высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения средствами физической культуры и спорта;
- овладеть 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 и спорте;
- дать знания о научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
- 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;
- 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;
- овладеть 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 и спорте;
- обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобрести опыт 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 и выступает как самостоятельная дисциплина.

Дисциплина имеет органическую взаимосвязь с дисциплиной: «Элективные дисциплины 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 |
|---|--|--|
| <p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> | <p>ИДК_{УК7.1} Определяет личностный уровень физического развития и физической подготовленности.</p> | <p>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.</p> <p>Уметь: использовать средства методы физической культуры и спорта для самостоятельного укрепления здоровья.</p> <p>Владеть: средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья.</p> |
| | <p>ИДК_{УК7.2} Поддерживает собственный уровень физической подготовленности на должном уровне для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> | <p>Знать: способы самостоятельного совершенствования индивидуальных способностей, формирования основ здорового образа жизни и потребности в физической активности на основе регулярных занятий физическими упражнениями и спортом.</p> |

| | | |
|--|--|---|
| | | <p>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.</p> <p>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.</p> |
|--|--|---|

IV. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Всего часов / зачетных единиц очно/заочная | курс |
|--|---|-------|
| | | |
| Аудиторные занятия (всего) | 6 | 6 |
| В том числе: | | |
| Лекции (Лек)/(Электр) | 6 | 6 |
| Практические занятия (Пр)/ (Электр) | | |
| Лабораторные работы (Лаб) | | |
| Консультации (Конс) | 2 | 1 |
| Самостоятельная работа (СР) | 58 | 58 |
| Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен), часы (Контроль) | зачет | зачет |

| | | |
|---|----|----|
| Контроль (КО) | 4 | 4 |
| Контактная работа, всего (Конт.раб)* | 10 | 10 |
| Общая трудоемкость: зачетные единицы асы | 2 | |
| | 72 | 72 |

44.2. Содержание учебного материала дисциплины (модуля)*

| Наименование разделов и тем | Содержание /Дидактические единицы |
|---|---|
| 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. |
| 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. |
| 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. Пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности. |
| Тема 1.9. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности бакалавра | Производственная физическая культура цели, задачи, ее методы и средства. |
| Раздел 2. Основы методики физического самовоспитания и самоконтроль за состоянием здоровья | |
| Тема 2.1. Мотивация самостоятельных занятий физической культурой. Методика проведения учебно-тренировочного занятия | Самостоятельные занятия физическими упражнениями – цели, задачи, мотивация. Правила составления и работы с дневником самоконтроля (ДС). Виды учета для правильной работы с ДС. |
| Тема 2.2. Формы, средства, методы самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью | Цели и задачи самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельности. Основные методы и формы занятий. Средства физической культуры и спорта. |
| Тема 2.3. Самоконтроль во время 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. |
| Тема 2.4. Корректировка содержания самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью | Коррекция фигуры, осанки с применением средств и форм физического воспитания. Коррекция двигательной и функциональной подготовленности. |
| Тема 2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка | ППФП определение ее основные цели и задачи, место в системе физического воспитания. Факторы, определяющие содержание ППФП. Формы занятий ППФП. |
| Тема 2.6. Средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) педагога. Техника безопасности при организации занятий | Цель и задачи производственной гимнастики. Утренняя гигиеническая гимнастика. Дополнительные средства повышения работоспособности. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей организма. Физкультурная пауза, физкультурная минутка. |
| Тема 2.7. 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 разделу ППФП. Методика подбора упражнений различной направленности. Прикладные физические упражнения и отдельные элементы. |
| Тема 2.8. 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. |
| Тема 2.9. Профилактика профессиональных заболеваний педагога средствами физической культуры | Основные критерия здоровья, формула здоровья. Факторы риска педагогического труда. Использование принципов оздоровительной направленности физического воспитания для профилактики заболеваний педагога. |

4.3. 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 | | | |
| | Раздел 1. Физическая культура и спорт как социальный и культурный феномены | 2 | | | 29 | | УК-7 | 31 |
| | Тема 1.1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | 2 | | | 4 | Тестирование, аннотация | УК-7 ИДК _{УК7.1} ИДК _{УК7.2} | 6 |
| | Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта | | | | 4 | Тестирование, конспект | УК-7 ИДК _{УК7.1} ИДК _{УК7.2} | 4 |
| | Тема 1.3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья | | | | 3 | Тестирование, конспект | УК-7 ИДК _{УК7.1} ИДК _{УК7.2} | 3 |
| | Тема 1.4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры и спорта в регулировании работоспособности | | | | 3 | Тестирование, аннотация | УК-7 ИДК _{УК7.1} ИДК _{УК7.2} | 3 |
| | Тема 1.5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания | | | | 3 | Тестирование, аннотация | УК-7 ИДК _{УК7.1} ИДК _{УК7.2} | 3 |
| | Тема 1.6. Основы методики занятий физическими упражнениями | | | | 3 | Тестирование, конспект | УК-7 ИДК _{УК7.1} ИДК _{УК7.2} | 3 |

| | | | | | | | | |
|--|---|----------|--|--|-----------|---------------------------------------|------------------------------|-----------|
| | Тема 1.7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений | | | | 3 | Тестирование, конспект | УК-7 ИДКУК7.1 ИДКУК7.2 | 3 |
| | Тема 1.8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений | | | | 3 | Тестирование, конспект, собеседование | УК-7 ИДКУК7.1 ИДКУК7.2 | 3 |
| | Тема 1.9. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности бакалавра | | | | 3 | Тестирование, конспект, собеседование | УК-7 ИДКУК7.1 ИДКУК7.2 | 3 |
| | Раздел 2. Основы методики физического самовоспитания и самоконтроль за состоянием здоровья | 4 | | | 29 | | | 33 |
| | Тема 2.1. Мотивация самостоятельных занятий физической культурой. Методика проведения учебно-тренировочного занятия | | | | 4 | Тестирование, конспект | УК-7 ИДКУК7.1 ИДКУК7.2 | 4 |
| | Тема 2.2. Формы, средства, методы самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью | 2 | | | 4 | Тестирование, конспект | УК-7 ИДКУК7.1 ИДКУК7.2 | 6 |
| | Тема 2.3. Самоконтроль вовремя самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью | 2 | | | 3 | Тестирование, конспект | УК-7 ИДКУК7.1 ИДКУК7.2 | 5 |
| | Тема 2.4. Корректировка содержания самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью | | | | 3 | Тестирование, конспект | УК-7 ИДКУК7.1 ИДКУК7.2 | 3 |
| | Тема 2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка | | | | 3 | Тестирование, конспект | УК-7 ИДКУК7.1 | 3 |

| | | | | | | | | |
|--|---|----------|--|--|-----------|---|------------------------------|-----------|
| | | | | | | | ИДКУК7.2 | |
| | Тема 2.6. Средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) педагога. Техника безопасности при организации занятий | | | | 3 | Тестирование, конспект, собеседование | УК-7 ИДКУК7.1 ИДКУК7.2 | 3 |
| | Тема 2.7. Методика подбора средств самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки | | | | 3 | Тестирование, конспект, собеседование | УК-7 ИДКУК7.1 ИДКУК7.2 | 3 |
| | Тема 2.8. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в учебной деятельности, при занятиях физической культурой и спортом | | | | 3 | Тестирование, конспект, собеседование | УК-7 ИДКУК7.1 ИДКУК7.2 | 3 |
| | Тема 2.9. Профилактика профессиональных заболеваний педагога средствами физической культуры | | | | 3 | Тестирование, конспект, собеседование, проект | УК-7 ИДКУК7.1 ИДКУК7.2 | 3 |
| | ИТОГО (в часах) | 6 | | | 58 | | | 64 |

4.4. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов.

Раздел 1. Физическая культура и спорт как социальный и культурный феномен

Тема 1.1 Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Методические указания: при подготовке данной темы сначала раскройте функции физической культуры в обществе, а уже затем постарайтесь определить роль физической культуры, используя свой жизненный опыт. Используйте в работе план – график СРС, приведенный в программе. Для подготовки к самотестированию рекомендуется дать собственную характеристику понятия «физическая культура» по схеме:

1. Что такое культура?
2. Что такое физическая культура и спорт?
3. Почему говорят о физической культуре, а например, не о физическом воспитании?

Тема 1.2 Социально-биологические основы физической культуры и спорта.

Методические указания: Раскройте основные понятия социально-биологических основ физической культуры. Выпишите основные понятия социально-биологических основ физической культуры, дайте свои собственные определения и сравните их с теми, которые приведены в литературе. Используйте в работе план – график СРС, приведенный в программе.

Тема 1.3 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья.

Методические указания: раскройте определение понятия «здоровье», «культура», покажите связь общей культуры с физической. Выпишите основные требования здорового образа жизни и сравните их с собственной жизнедеятельностью, покажите, насколько они реализуются в вашем стиле жизни. Используйте в работе план – график СРС, приведенный в программе.

Тема 1.4 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Методические указания: характеризуйте основные понятия психофизиологических основ учебного труда и средств физической культуры для поддержания работоспособности. Дайте собственные определения приведенных понятий психофизиологических основ физической культуры и сравните их с определениями, взятыми из литературы. Используйте в работе план – график СРС, приведенный в программе.

Вспомните, как вы используете средства физической культуры для повышения работоспособности.

Тема 1.5 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Методические указания: раскройте содержание понятия общая физическая подготовка, определите ее цели, задачи и средства. Составьте и выполните упражнения сотягощениями для рук и плечевого пояса, туловища, ног, выполняемых на тренажерах. После составления комплекса упражнений выполняйте его в течение нескольких самостоятельных занятий.

Составьте и выполните упражнения в самосопротивлении, с партнером, упражнения с весом собственного тела. После составления комплекса упражнений выполняйте его в течение нескольких самостоятельных занятий. Составьте и выполните упражнения со скакалкой. После составления комплекса упражнений выполняйте его в течение нескольких самостоятельных занятий. Составьте и выполните упражнения с гимнастической палкой. После составления комплекса упражнений выполняйте его в течение нескольких самостоятельных занятий. Составьте и выполните упражнения с набивными мячами. После составления комплекса упражнений выполняйте его в течении нескольких самостоятельных занятий. Составьте и выполните упражнения с отягощениями для рук и плечевого пояса, туловища, ног. После составления комплекса упражнений выполняйте его в течение нескольких самостоятельных занятий. Используйте в работе план – график СРС, приведенный в программе.

Тема 1.6 Основы методики занятий физическими упражнениями.

Методические указания: в занятиях необходимо широкое использование средств физического воспитания для всестороннего физического воздействия. Отдавайте предпочтение индивидуальной форме занятий, особенно на начальном этапе, поскольку она дает возможность учитывать индивидуальные особенности. Тренироваться рекомендуется 3-4 раза в неделю по 1 - 1, 5 часа. Заниматься один раз в неделю нецелесообразно, поскольку не оказывает

тренировочного эффекта. Лучшее время для занятий – вторая половина дня. Структура занятия должна включать в себя три части: разминка, основная часть и заминка.

Тема 1.7 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

Методические указания: для сравнения рассмотрите различные типы спорта, определите их характерные отличия, рассмотрите особенности студенческого спорта. Рассмотрите особенности труда учителя, подумайте, как особенности данного труда оказывают влияние на здоровье. Выберите для себя вид спорта, который наиболее полно соответствует вашим возможностям.

Тема 1.8 Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

Методические указания: наблюдайте за соревнованиями по различным видам спорта, выберите наиболее привлекательные для вас.

Тема 1.9 Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности бакалавра.

Методические указания: рассмотрите профессиональную деятельность служащих, занимающихся преимущественно интенсивной интеллектуальной деятельностью с повышенным напряжением внимания, зрения, сопровождающуюся малой подвижностью. Подумайте, какие профилактические мероприятия для корректировки необходимы в рабочий период и для активного восстановления сил и улучшения самочувствия.

Раздел 2. Основы методики физического самовоспитания и самоконтроль за состоянием здоровья.

Тема 2.1 Мотивация самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Методика проведения учебно-тренировочного занятия.

Методические указания: раскройте содержание понятий мотивация и цели самостоятельных занятий физической культурой. Направленность занятий определяет формы организации самостоятельных занятий в зависимости от пола, возраста, состояния здоровья и уровня физической или спортивной подготовленности занимающихся. Определите для себя наиболее доступные виды спорта. Составьте план занятий с учетом методических рекомендаций.

Тема 2.2 Формы, средства, методы самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью.

Методические указания: существуют три формы самостоятельных занятий: УГГ, упражнения в течение учебного дня и самостоятельные тренировочные занятия. Определите подходящие для вас формы самостоятельных занятий по периодичности, решаемым задачам и определите свой уровень физического состояния. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями определяются целями и задачами. После определения цели выберете направление использования средств физической культуры. Конкретные направления и организационные формы использования самостоятельных занятий зависят от пола, возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Подберите подходящие вам средства физической культуры: гигиенические, оздоровительно-рекреативные, общеподготовительные, профессионально-прикладные или лечебные.

Тема 2.3 Самоконтроль во время самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью.

Методические указания: благодаря самоконтролю вы имеете возможность, используя ряд простых приемов для самостоятельного наблюдения за изменением состояния своего здоровья и физического состояния под влиянием систематических занятий физической культурой. Заведите дневник самоконтроля и регулярно вносите в него субъективные и объективные показатели своего состояния. В группу субъективных показателей отнесите: самочувствие, оценка работоспособности, отношение к тренировкам, сон, аппетит, и др. Из объективных признаков регистрируйте: частоту пульса, массу тела, длину тела, потоотделение, данные спирометрии, динамометрии и какие-либо функциональные пробы.

Тема 2.4 Корректировка содержания самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью.

Методические указания: по результатам показателей дневника самоконтроля вы можете вносить изменения в содержание своих занятий меняя формы, средства, методы самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью. Перспективные планы самостоятельных занятий целесообразно разрабатывать на весь период обучения.

Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Методические указания: для подготовки данной темы сначала дайте определение понятию ППФП, ее цели, задачи, средства. Затем покажите место ППФП в системе физического воспитания студентов и назовите факторы, определяющие конкретное содержание ППФП, расскажите о методике подбора

средств ППФП.

Тема 2.6 Средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) педагога. Техника безопасности при организации занятий.

Методические указания: выпишите основные средства и формы профессионально-прикладной физической культуры, дайте свои собственные определения и сравните их с теми, которые приведены в литературе. Используйте в работе план – график СРС, приведенный в программе:

1. Покажите место ППФП педагога в системе физического воспитания студентов, перечислите основные и дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП:
 - формы (виды) труда специалистов данного профиля;
 - условия и характер труда; режим труда и отдыха;
 - особенности динамики работоспособности специалистов в процессе труда и специфика их профессионального утомления и заболеваемости.
2. Назовите средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) педагога, средства ППФП подобранные в соответствии с задачами ППФП будущих специалистов.
3. Дайте характеристику коллективным формам восстановления работоспособности.
4. Организация и проведение оздоровительно-рекреационных мероприятий в ППФП для детей педагогов.
5. Организация и проведение оздоровительно-рекреационных мероприятий в ППФП педагогов.

Тема 2.7 Методика подбора средств самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

Методические указания: выпишите основные средства самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической культуры, дайте свои собственные определения и сравните их с теми, которые приведены в литературе.

Используйте в работе план – график СРС, приведенный в программе. Расскажите об влиянии занятий избранным видом спорта на организм занимающихся.

Тема 2.8 Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в учебной деятельности, при занятиях физической культурой и спортом

Методические указания: вспомните существующие методы саморегуляции, как они могут быть использованы на занятиях физической культурой, выпишите их, проведите практическую апробацию. Проведите наблюдение за своим самочувствием, трудоспособностью, настроением, заполнить дневник самоконтроля.

Тема 2.9 Профилактика профессиональных заболеваний педагога средствами физической культуры.

Методические указания: вспомните, какие заболевания возникают в связи с недостаточной двигательной активностью учителя, характеризуйте средства физической культуры, с помощью которых возможна их профилактика. Подумайте, какие профилактические мероприятия для корректировки необходимы в рабочий период и для активного восстановления сил и улучшения самочувствия.

4.5. Примерная тематика курсовых работ: не предусмотрена.

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

Перечень литературы:

а) основная литература

1. 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 : Мегалит, 2015. - 197 с. ЭКЗ. : 27.
2. Бонько, Т. И. Легкая атлетика для студентов: рекомендации для самостоятельных занятий [Текст] : учеб.-метод. пособие для студ. вузов / Т. И. Бонько, О. А. Ницина, К. В. Сухинина. - Иркутск : Мегалит, 2016. - 66 с. ; 20 см. - Библиогр.: с. 64-66. - ISBN 978-5-905624-33-9 : 100.00 р.
3. Павлов А. Н. Спортивное ориентирование в формировании универсальных и профессиональных

компетенций студентов образовательных организаций высшего образования. Учебное пособие / А.Н. Павлов, Е.В. Винникова, О.Ю. Александрович, Д.Д. Манзий. – Иркутск, ООО «Мегапринт», 2019. - 80 с. Экз. : 27.

б) дополнительная литература

1. Александрович, Ольга Юрьевна. Оптимизация учебных занятий в специальной медицинской группе студентов Иркутского государственного университета [Текст] : учеб.-метод. пособие / О. Ю. Александрович, А. Ю. Колесникова, К. В. Сухина ; рец.: Р. Ф. Проходовская, И. Н. Данусевич ; Иркут. гос. ун-т. - Иркутск : Мегапринт, 2016. - 65 с. ; 20 см. - Библиогр.: с. 60-65. - ISBN 978-5-905624-30-8 : 85.00 р. Экз. : 30. УДК 378.172(57.22)(075.8)
2. Холодов, Жорж Константинович. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст]: учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 11-е изд., стер. - М.: Академия, 2013. -479 с. - (Бакалавриат). - ISBN 978-5-7695-9526-4 :Имеются экземпляры: 10.

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

| п /п | Название сайта | Электронный адрес |
|-------------|--|---|
| | Активные, подвижные и малоподвижные игры для детей, скороговорки, считалки | www.detskieigry.ru/categorii/podvizhnost-igry/ poveselis.ru |
| | Сайт для родителей Игры для детей /Подвижные игры | www.tvoyrebenok.ru/kid _games.shtml |
| | Подвижные игры, конкурсы для детей на улице, дома и для детских праздников | www.kindereducation.com/games.html ru.wikipedia.org/wiki |
| | Всё для детей | www.play-baby.ru/pages3/10379.php |
| | Муниципальное объединение библиотек | http://www.gibs.uralinfo.ru |
| | Электронная библиотека | URL: http://stratum/pstu/ac/ru:82Library |
| | Российская национальная библиотека | http://www.nlr.ru |
| | Публичная электронная библиотека | http://www.online.ru/sp/eel/russian |
| | Дальневосточная государственная научная библиотека | URL: http:// www.fessl.ru |
| | Научная библиотека МГУ | URL: http:// www.lib.msu.su |
| | Справочная система | URL: http:// www.d-inter.ru/telia |
| | Всероссийская федерация волейбола | www.volley.ru |
| | Обучение волейболу | www.volleymos.ru/?page_id=14 http://www.volleyball.ruvolleyballsport.ucoz.ru www.gvcvolley.ru www.sport.ru/ru/news/other/article50235/ sport.rambler.ru/news/volleyball. |
| | Соккер.ру | www.soccer.ru |
| | | |

г) базы данных, поисково-справочные и информационные системы

| говоров ЭБС (за период, соответствующий срокуполучения образования по ОПОП) | |
|---|--|
| Наименование документа с указанием реквизитов | Срок действия документа |
| Договор № 25-03/15К от 07.04.2015 г. Исполнитель: ООО | Срок действия: до 07.04.2018 г. |
| Контракт № 17-03/15К/19 от 30.03.2015г. Исполнитель: ООО «Айбукс» | Срок действия: до 30.03.2020 г. |
| Государственный контракт № 019 от 22.02.2011 г. Лицензионное соглашение № 31от 22.02.2011 г. Исполнитель: «ООО» Библиотех | Срок действия: бессрочный |
| Информационное письмо от 13.09.2013г. Исполнитель: ООО «Издательство | Срок действия: бессрочный |
| Договор о сотрудничестве от 12.08.15 г. Исполнитель: ООО «Информационный Центр ЮНОНА» | Срок действия - до расторжения сторонами. |

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 Profissional PLUS 2007 (Номер Лицензии Microsoft 43037074, бессрочно).
Антивирус Kaspersky Endpoint Security 10.1 (Форус Контракт№04-114-16 от 14ноября 2016г KES Счет №РСЦЗ-000147 и АКТ от23ноября 2016г Лицензия №1В08161103014721370444)

VII. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В образовательном процессе используются активные и интерактивные формы, в том числе дистанционные образовательные технологии, 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 | Визуализация | 1 |

| | | | | |
|-------------|---|-----------------------|------------------|---|
| 2 | Формы, средства, методы самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью | Лекция визуализация | Визуализация | 4 |
| 3 | Самоконтроль ввремя самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью | Лекция визуализация | Лекция дискуссия | 2 |
| 18 | Профилактика профессиональных заболеваний педагога средствами физической культуры | Лекция обратной связи | Лекция дискуссия | 2 |
| Итого часов | | | | 6 |

VIII. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

8.1 Тестовое задание для входного контроля

1. Под силой как физическим качеством понимается:

- способность поднимать тяжелые предметы;
- психофизические свойства человека, обеспечивающие возможность противодействовать внешним силам за счет мышечных усилий;
- психофизические свойства человека, обеспечивающие возможность противодействовать внешним силам за счет мышечных напряжений;
- комплекс психофизических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему.

2. Под гибкостью как физическим (двигательным качеством) понимается:

- комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;
- способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;
- комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;
- эластичность мышц и связок.

3. Техникой физических упражнений принято называть:

- способ целесообразного решения двигательной задачи;
- способ организации движений при выполнении упражнений;
- состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
- рациональную организацию двигательных действий.

4. Активная гибкость – это когда движения выполняются за счет:

- отягощений;
- веса собственного тела;
- мышечных сокращений;
- приведенных выше параметров одновременно.

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

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

6. При формировании телосложения неэффективны:

- а) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы;
- б) упражнения, способствующие снижению веса тела;
- в) упражнения, объединённые в форме круговой тренировки;
- г) упражнения, способствующие повышению быстроты движений.

7. И для снижения мышечной массы, и для снижения веса тела можно применять упражнения с отягощением. Но при составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется:

- а) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к другой;
- б) чередовать серии упражнений, включающие в работу различные мышечные группы;
- в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений;
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

8. Для воспитания быстроты используются:

- а) подвижные и спортивные игры;
- б) упражнения в беге с максимальной скоростью;
- в) упражнения на быстроту реакции и частоту движений
- г) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью.

9. Правильное дыхание характеризуется:

- а) более продолжительным вдохом;
- б) более продолжительным выдохом;
- в) вдохом через нос и выдохом через рот;
- г) равной продолжительностью вдоха и выдоха.

10. При выполнении упражнений вдох не следует делать вовремя:

- а) вращений и поворотов туловища;
- б) прогибаний туловища назад;
- в) возвращения в исходное положение после наклона;
- г) дыхание во время упражнений должно быть свободным.

11. В уроках физической культуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части, потому что:

- а) так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения;
- б) выделение частей урока связано с необходимостью, управлять динамикой работоспособности занимающихся;
- в) выделение частей урока требует Министерства образования;
- г) перед уроком, как правило, ставятся три задачи, и каждая часть предназначена для решения одной из них

12. Укажите, какая последовательность в комплексе утренней гигиенической гимнастики должна выполняться (используя перечисленные ниже упражнения).

1. Дыхательные упражнения
 2. Упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости
 3. Потягивания
 4. Бег с переходом на ходьбу
 5. Ходьба с постепенным повышением частоты шагов
 6. Прыжки
 7. Поочередное напряжение и расслабление мышц
 8. Бег в спокойном темпе
- а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
 - б) 7, 5, 8, 6, 2, 3, 2, 1, 4
 - в) 3, 7, 5, 8, 1, 2, 6, 4, 1
 - г) 3, 1, 2, 4, 7, 6, 8, 4

13. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения:

- а) основы техники;
- б) ведущего звена техники;
- в) подводящих упражнений;

г) исходного положения.

Текущий контроль

Содержание всех лекционных занятий обеспечивают возможность формирования компетенций, заявленных в программе. Контрольные мероприятия позволяют определить наличие, уровень и степень сформированности компетенций: УК-7. Вопросы, вынесенные в содержание текущего контроля.

Критерии и шкала оценивания теста

| Наименование | Характеристика | Показатели | Критерии | Шкала оценивания |
|--------------|--|--|---|---|
| Тест | Система стандартизированных заданий позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося | Владеет теоретическими сведениями | Осуществляет выбор объекта из предложенных вариантов | 0 - не верно осуществляет выбор объекта из предложенных вариантов 1 - верно осуществляет выбор объекта из предложенных вариантов |
| | | | Устанавливает соответствие между предложенными объектами адекватно заданным требованиям | 0 - не устанавливает соответствие между предложенными объектами адекватно заданным требованиям 1 - устанавливает соответствие между предложенными объектами адекватно заданным требованиям |
| | | | Перечисляет последовательно предложенные объекты в соответствии с заданными требованиями | 0 - не перечисляет последовательно предложенные объекты, в соответствии с заданными требованиями |
| | | | | 1 - перечисляет последовательно предложенные объекты в соответствии с заданными требованиями |
| | | | Дополняет предложенную конструкцию в соответствии с заданными требованиями | 0 - не дополняет предложенную конструкцию в соответствии с заданными требованиями |
| | | | | 1 - дополняет предложенную конструкцию в соответствии с заданными требованиями |
| | | Выполняет задания алгоритмического характера | Выполняет задание используя ранее изученный алгоритм и соотносить полученный результат с одним из предложенных вариантов | 0 - неправильно выбранный вариант ответа 1 - правильно выбранный вариант ответа |
| | | | | 0 - не найдено верное решение 1 - найдено верное решение |
| | | | Выполняет задание используя ранее изученный алгоритм без соотнесения полученного результата с одним из предложенных вариантов | 0 - не найдено верное решение 1 - найдено верное решение |
| | | | | 0 - не найдено верное решение 1 - найдено верное решение |

Контрольные вопросы 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. Деятельностная сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда.

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

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.

2.3. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды: активность и устойчивость психических функций, развитие речи и мышления, особенно на ранних этапах онтогенеза, нарушение биологических ритмов, внимание в условиях дефицита времени, эмоционального напряжения, стресса, его сосредоточение и переключение, работа в замкнутом пространстве, резко меняющиеся погодные условия, микроклимат, вибрация, качивание, невесомость, проникающая радиация.

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. Методы определения индивидуально-психологических особенностей личности. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов. Направленность образа жизни студентов, ее характеристика. Способы регуляции образа жизни.

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. Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка студентами и отражение в реальном поведении личности. Ориентация на здоровье у лиц, отнесенных к интравертам и экстравертам. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов. Сущность и значение использования психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности. Необходимость активности личности в приобщении к здоровому образу жизни. Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии использования здорового образа жизни. 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. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия.

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом

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. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности. Управление процессом самостоятельных занятий. Определение цели. 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. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.

6.4. 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, межвузовские, международные. Общественные студенческие спортивные организации и объединения. Международные студенческие спортивные соревнования.

7.3. Всемирные студенческие спортивные игры (универсиады). Участие студентов в Олимпийском движении. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений. Оздоровительные системы физических упражнений по выбору цикла общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

7.4. 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.

7.5. 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.

7.6 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. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

9.1. 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.

9.2. 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.

9.3. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов

10.1. 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.

10.2. 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.

10.3. 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.

10.4. Влияние географо-климатических, региональных условий на жизнедеятельность работников.

10.5. Содержание ППФП специалистов, относящихся к различным группам ИТР: прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, специальные качества и свойства личности, специальные качества, жизненно необходимые и прикладные умения и навыки. Прикладные виды спорта.

Тема 11. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра

11.1. 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.

11.2. 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.

11.3. 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.

11.4.

Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры специалистов. Роль специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

Формы текущего контроля успеваемости студентов

В конце каждого семестра и учебного года студенты всех учебных отделений, выполнившие учебную программу, сдают зачет. Проверка усвоения теоретического раздела учебной программы по физической культуре и спорту проводится тестирование в

образовательном портале ЭОС ЕДУКА, в форме ответов на контрольные вопросы и собеседования на зачете. 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.

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

Требования:

1. Итоговое тестирование по разделам дисциплины.

Цель: выявление теоретических знаний и умений студентов по разделам программы.

Оценка результатов: собеседование согласно предлагаемого перечня вопросов (теоретический раздел).

В конце восьмого семестра студенты всех учебных отделений, выполнившие учебную программу, сдают зачет, включающий в себя контрольный и практический разделы. Практические зачетные требования и тесты выполняются в учебное время на контрольных занятиях, к которым допускаются студенты, регулярно посещающие учебные занятия и имеющие необходимую подготовку. Студенты, пропустившие учебные занятия, допускаются к тестированию только после соответствующей подготовки. Студенты специального учебного отделения выполняют контрольные тесты с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонений здоровья. Студенты спортивного учебного отделения выполняют обязательные требования и нормативы (тесты), установленные для основного отделения и в те же сроки. Отдельные студенты спортивного отделения, имеющие высокую спортивную квалификацию, могут быть переведены на индивидуальный график занятий избранным видом спорта с выполнением в установленные сроки обязательных зачетных требований и тестов.

Программа оценивания контролируемой компетенции УК-7:

| Тема или раздел дисциплины | Шифр и формируемый признак компетенции | Показатель | Критерий оценивания | Наименование ОС | |
|--|--|---|--|-----------------|---------------------------|
| | | | | ТК | ПА |
| Раздел 1. Физическая культура как социальный феномен | | | | | |
| Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | УК-7 ИДК _{УК7.1} ИДК _{УК7.2} | Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» | Осознает значимость физической культуры и спорта как социальных феноменов общества. Представляет современное состояние физической культуры и спорта. | Собеседование | Зачет Тестирование |

| | | | | | |
|---|---|---|--|-------------------------------|--------------|
| | | <p>Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении</p> | <p>Знает содержание федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». 4. Имеет представление о структуре физической культуры личности. Осознает ценности физической культуры. Имеет ценностные ориентации и положительное отношение к физической культуре и спорту. Озвучивает основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении</p> | | |
| <p>Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры</p> | <p>УК-7 ИДК_{УК7.1} ИДК_{УК7.2}</p> | <p>Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.</p> | <p>1. Рассматривает организм человека как единую саморазвивающуюся и саморегулирующуюся биологическую систему. 2. Понимает воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. 3. Знает средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.</p> | <p>Собеседование Тест</p> | <p>Зачет</p> |

| | | | | | |
|--|--|---|---|---------------|-----------------------|
| | | Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды | 4. Понимает физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. | | |
| Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья | УК-7 ИДК _{УК7.1} ИДК _{УК7.2} | Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни | 1.Характеризует здоровье человека как ценность и знает факторы, его определяющие. 2.Понимает взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. 3. Озвучивает содержание понятия Здоровый образ жизни и его составляющие. 4. Имеет позитивное личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. 5. Знает основные требования к организации здорового образа жизни, физического самовоспитания и самосовершенствования в здоровом образе жизни. 6. Представляет критерии эффективности здорового образа жизни | Собеседование | Зачет |
| Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуально | УК-7 ИДК _{УК7.1} ИДК _{УК7.2} | Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда | 1.Регулирует динамику работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. | Собеседование | Зачет Тестирование |

| | | | | | |
|---|---|---|---|----------------------|-------------------------------|
| <p>й деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p> | | <p>студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда</p> | <p>2.Знает основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. 3.Характеризует особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда</p> | | |
| <p>Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания</p> | <p>УК-7 ИДК_{УК7.1} ИДК_{УК7.2}</p> | <p>Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура</p> | <p>1.Озвучивает методические принципы физического воспитания, методы физического воспитания, основы обучения движениям. 2.Представляет основы совершенствования физических качеств. 3.Формирует психические качества в процессе физического воспитания. 4.Знает содержание разделов «общая физическая подготовка», ее цели и задачи, специальная</p> | <p>Собеседование</p> | <p>Зачет Тестирование</p> |

| | | | | | |
|---|---|---|---|----------------------|-------------------------------|
| | | <p>подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями.</p> | <p>физическая подготовка, спортивная подготовка, ее цели и задачи. 5 Воспроизводит формы занятий физическими упражнениями.</p> | | |
| <p>Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> | <p>УК-7 ИДК_{УК7.1} ИДК_{УК7.2}</p> | <p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью</p> | <p>1.Обладает мотивацией и целенаправленностью самостоятельных занятий, знает формы и содержание самостоятельных занятий. 2.Организовывает самостоятельные занятия физическими упражнениями различной направленности. 3.Осуществляет планирование и управление самостоятельными занятиями, знает границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. 4.Осуществляет самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. 5.Участствует в спортивных соревнованиях.</p> | <p>Собеседование</p> | <p>Зачет Тестирование</p> |

| | | | | | |
|---|--|--|---|---------------|-----------------------|
| | | самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях. | | | |
| Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений | УК-7 ИДК _{УК7.1} ИДК _{УК7.2} | Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений | 1.Имеет представление о структуре массового спорта и спорта высших достижений, их целях и задачах. Спортивная классификация. 2.Знает особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. 3.Воспринимает спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. 4.Знаком с современными и популярными системами физических упражнений. 5.Обладает мотивацией и имеет обоснование индивидуального выбора вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. 6.Знаком с характеристикой основных групп видов спорта и систем физических упражнений | Собеседование | Зачет Тестирование |
| Тема 8. Особенности занятий избранном видом спорта | УК-7 ИДК _{УК7.1} ИДК _{УК7.2} | Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) | 1.Характеризует особенности воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на | Собеседование | Зачет Тестирование |

| | | | | | |
|--|---|--|---|---------------|--------------------|
| или системой физических упражнений | | <p>физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта</p> | <p>физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. 2.Озвучивает специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. 3.Знаком с календарем студенческих соревнований университета</p> | | |
| Тема 9. Физическая культура в профессиональн | УК-7 ИДК _{УК7.1} ИДК _{УК7.2} ра | Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях | 1.Осуществляет диагностику и самодиагностику состояния организма при регулярных | Собеседовании | Зачет Тестирование |

| | | | | | |
|---------------------------|--|--|--|--|--|
| ой деятельности бакалавра | | <p>физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей</p> | <p>занятиях физическими упражнениями и спортом. 2. Самостоятельно осуществляет самоконтроль, знает его основные методы, показатели и ведет дневник самоконтроля. 3. Использует методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. 4. Корректирует содержание и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей</p> | | |
|---------------------------|--|--|--|--|--|

Раздел 2. Основы методики физического воспитания и самовоспитания и самоконтроль за состоянием здоровья

| | | | | | |
|---|---|---|---|----------------------|-------------------------------|
| <p>Тема 1. Мотивация самостоятельных занятий физической культурой. Методика проведения учебно-тренировочного занятия</p> | <p>УК-7 ИДК_{УК7.1} ИДК_{УК7.2}</p> | <p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости</p> | <p>1. Осознает значимость физической культуры, обладает мотивацией и целенаправленностью самостоятельных занятий. 2. Видит взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. 3. Владеет методикой проведения части</p> | <p>Собеседование</p> | <p>Зачет Тестирование</p> |
|---|---|---|---|----------------------|-------------------------------|

| | | | | | |
|---|---|---|---|----------------------|-------------------------------|
| | | <p>от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Проведение части учебно-тренировочного занятия на группе студентов, с учетом физиологических, психических, возрастных особенностей занимающихся. Методика построения и проведения занятия в зависимости от вида спорта. Структура учебно-тренировочного занятия. Вводно-подготовительная, основная, заключительная части занятия. Решение образовательной, оздоровительной задач проведенного урока.</p> | <p>учебно-тренировочного занятия на группе студентов, с учетом физиологических, психических, возрастных особенностей занимающихся. 4. Владеет методикой построения и проведения занятия в зависимости от вида спорта. 5. Имеет представление о структуре учебно-тренировочного занятия, вводно-подготовительной, основной, заключительной части занятия. 6. Решает задачи образовательной, оздоровительной задач проведенного занятия</p> | | |
| <p>Тема 2. Формы, средства, методы самостоятельных занятий физкультурно-</p> | <p>УК-7 ИДК_{УК7.1} ИДК_{УК7.2}</p> | <p>Методика корригирующей гимнастики для глаз. Основы методики самомассажа. Упражнения,</p> | <p>1. Знает и применяет на практике: методику корригирующей гимнастики для глаз, владеет основами</p> | <p>Собеседование</p> | <p>Зачет Тестирование</p> |

| | | | | | |
|---|--|---|--|---------------|--------------------|
| спортивной деятельностью | | формирующие мышечный корсет, поддерживающие осанку в комфортном состоянии. Дыхательные упражнения. Упражнения релаксирующего характера. Упражнения стретчинга. Методика соединения упражнений формирующих двигательные способности с коррекцией выраженных изменений в физическом развитии. | методики самомассажа. 2.Выполняет упражнения, формирующие мышечный корсет, поддерживающие осанку в комфортном состоянии. Дыхательные упражнения. Упражнения релаксирующего характера. Упражнения стретчинга. 3.Владеет методикой соединения упражнений формирующих двигательные способности с коррекцией выраженных изменений в физическом развитии. | | |
| Тема 3. Самоконтроль во время самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью | УК-7 ИДК _{УК7.1} ИДК _{УК7.2} | Определение средств и форм самоконтроля за состоянием здоровья. Уровень физического состояния и здоровья (экспресс-оценка физического здоровья по Г.Л. Апанасенко, 1988). Цели и задачи самоконтроля индивидуальных занятий Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Значение дневника самоконтроля. Виды педагогического контроля, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и | 1.Определяет средства и формы самоконтроля за состоянием здоровья, уровень физического состояния и здоровья (экспресс-оценка физического здоровья по Г.Л. Апанасенко, 1988). 2. Осознает цели и задачи самоконтроля индивидуальных занятий, знает объективные и субъективные показатели самоконтроля. 3.Ведет дневник самоконтроля, знает виды педагогического контроля, его цель и задачи, основные | Собеседование | Зачет Тестирование |

| | | | | | |
|--|---|---|--|----------------------|-------------------------------|
| | | <p>субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p> | <p>методы самоконтроля, объективные и субъективные показатели самоконтроля. 4. Владеет методикой определения стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p> | | |
| <p>Тема 4. Корректировка содержания самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью</p> | <p>УК-7 ИДК_{УК7.1} ИДК_{УК7.2}</p> | <p>Коррекция осанки и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p> | <p>1. Определяет средства и формы самоконтроля за состоянием здоровья. 2. Оценивает уровень физического состояния и здоровья (экспресс-оценка физического здоровья). 3. Способен к коррекции осанки и использованию методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p> | <p>Собеседование</p> | <p>Зачет Тестирование</p> |
| <p>Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов</p> | <p>УК-7 ИДК_{УК7.1} ИДК_{УК7.2}</p> | <p>Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи,</p> | <p>1. Озвучивает общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. 2. Определяет понятия ППФП, ее цели, задачи, средства, место ППФП в системе физического воспитания студентов, факторы, определяющие</p> | <p>Собеседование</p> | <p>Зачет Тестирование</p> |

| | | | | | |
|---|---|---|--|---|---------------------|
| | | <p>средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов. Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего бакалавра; прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам обучения (семестрам) для студентов факультета</p> | <p>конкретное содержание ППФП. 3.Озвучивает методику подбора средств ППФП, организацию, формы и средства ППФП ст в вузе. 4.Способен осуществлять контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности. 5.Знает основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего бакалавра. 6.Знает зачетные требования и нормативы по ППФП по годам обучения (семестрам) для студентов факультета</p> | | |
| <p>Тема 6. Средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) педагога. Техника безопасности при организации занятий</p> | <p>УК-7 ИДК_{УК7.1} ИДК_{УК7.2}</p> | <p>Техника безопасности при использовании средств ППФП. Цель и задачи производственной гимнастики. Утренняя гигиеническая гимнастика. Дополнительные средства повышения работоспособности. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения</p> | <p>Техника безопасности при использовании средств ППФП. Цель и задачи производственной гимнастики. Утренняя гигиеническая гимнастика. Дополнительные средства повышения работоспособности. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения</p> | <p>Собеседование Инструкция по ТБ</p> | <p>Тестирование</p> |

| | | | | | |
|---|---|--|--|----------------------|-------------------------------|
| | | <p>функциональных возможностей организма. Техника безопасности при использовании средств ППФП. Цель и задачи производственной гимнастики. Утренняя гигиеническая гимнастика. Дополнительные средства повышения работоспособности. Физкультурная пауза. Физкультурная минутка.</p> | <p>функциональных возможностей организма. Техника безопасности при использовании средств ППФП. Цель и задачи производственной гимнастики.</p> | | |
| <p>Тема 7. Методика подбора средств самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Техника безопасности при организации занятий</p> | <p>УК-7 ИДК_{УК7.1} ИДК_{УК7.2}</p> | <p>Группы средств ППФП. 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. Методика подбора упражнений различной направленности. Прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта. Прикладные виды спорта (их целостное применение).</p> | <p>Группы средств ППФП. 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. Методика подбора упражнений различной направленности.</p> | <p>Собеседование</p> | <p>Зачет Тестирование</p> |

| | | | | | |
|---|--|---|---|---------------|--------------|
| | | Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Вспомогательные средства, обеспечивающие качество учебного процесса по разделу ППФП. | | | |
| Тема 8. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в учебной деятельности, при занятиях физической культурой и спортом | УК-7 ИДК _{УК7.1} ИДК _{УК7.2} | Виды разнонаправленной гимнастики: дыхательной, для глаз, суставной, координационной, релаксирующей, укрепляющей – успешно применяемые в учебной, профессиональной, деятельности для повышения работоспособности. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период учебных занятий, экзаменационной сессии: Зоны управления организмом по А.А. Уманской. Аутогенная тренировка как средство восстановления организма. Методика применения самомассажа. | Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период учебных занятий, экзаменационной сессии: Зоны управления организмом по А.А. Уманской. Аутогенная тренировка как средство восстановления организма. Методика применения самомассажа. | Собеседование | Тестирование |

Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости

Средства оценки учебных достижений

| | |
|-----------|--|
| Аннотация | Краткое, обобщенное описание (характеристика) книги, статьи и т.п. |
|-----------|--|

| | |
|-------------------------------|---|
| Проект (дневник самоконтроля) | Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой самостоятельное задание 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 |
| Контрольная работа | Средство проверки уровня знаний, умений и навыков обучающихся по конкретному разделу (теме) учебной программы, включающее задания теоретического и (или) практического характера. Проводится в письменном виде. |
| Терминологический диктант | Средство контроля, при котором задание предъявляется обучающимся в устной форме, а решение представляется ими в письменной форме |
| Собеседование (устный опрос) | 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 |

Оценочные средства учебных достижений и шкала оценивания

НАИМЕНОВАНИЕ ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА: *ТЕСТ*

Система стандартизированных заданий позволяющая автоматизировать процедуру измерения

| Показатели | Критерии | Шкала оценивания |
|-----------------------------------|---|---|
| Владеет теоретическими сведениями | Осуществляет выбор объекта из предложенных вариантов | 0 - неверно осуществляет выбор объекта из предложенных вариантов |
| | | 1 - верно осуществляет выбор объекта из предложенных вариантов |
| | Устанавливает соответствие между предложенными объектами | 0 - не устанавливает соответствие между предложенными объектами адекватные |
| | | 1 - устанавливает соответствие между предложенными объектами адекватные |
| | Перечисляет последовательно предложенные объекты в | 0 - не перечисляет последовательно предложенные объекты в соответствии с заданными требованиями |
| | | 1 - перечисляет последовательно предложенные объекты в соответствии с заданными требованиями |
| Дополняет предложенную | 0 - не дополняет предложенную конструкцию в соответствии с заданными требованиями | |

| | | |
|--|--|--|
| | конструкцию в соответствии с | 1 - дополняет предложенную конструкцию в соответствии с заданными требованиями |
| Выполняет задания алгоритмического характера | Выполняет задание используя ранее изученный алгоритм | 0 - неправильно выбран вариант ответа |
| | | 1 - правильно выбран вариант ответа |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | | 2 –правильно описывает и обосновывает выбранный способ применения преобразованного учебного материала для разрешения всех частей 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 | 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 разрешения не стандартных задач, возникающих в не стандартных практико-ориентированных ситуациях | 0 –не применяет преобразованный учебный материал в большей части предложенных 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 примпреобразованный учебный материал разрешения всех предложенных стандартных практико- ориентированных ситуаций |
|--|--|--|

НАИМЕНОВАНИЕ ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА: КОНСПЕКТ

Конспект - продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой описание в письменной форме содержания книги, статьи и т.п. в заданном контексте.

| Показатели | Критерии | Шкала оценивания |
|--|--|---|
| Способен целенаправленно 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 | Устанавливает отношения между понятиями | 0 - не установил отношения между понятиями (объектами) в заданном контексте |

| | | |
|--|--|--|
| <p>систематизировать полученную в результате анализа информацию в заданном контексте</p> | <p>(объектами) в заданном контексте, подтверждая их фрагментами конспектируемого текста</p> | <p>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</p> |
| | | <p>2 - установил отношения между всеми необходимыми понятиями (объектами) в заданном контексте, подтверждая их фрагментами конспектируемого текста</p> |
| | <p>Устанавливает причинно-следственные связи между фактами и положениями, подтверждая их фрагментами конспектируемого текста</p> | <p>0 - не установил причинно-следственные связи между фактами и положениями</p> |
| | <p>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</p> | |
| | | <p>2 - установил необходимые причинно-следственные связи между фактами и положениями, подтверждая их фрагментами конспектируемого текста</p> |
| <p>Владеет культурой представления результатов работы в письменной форме</p> | <p>Соблюдает логическую последовательность в изложении материала</p> | <p>0 - нарушена логическая последовательность в изложении материала</p> |
| | | <p>1 - соблюдена логическая последовательность в большей части изложенного материала</p> |
| | | <p>2 - соблюдена логическая последовательность при изложении материала</p> |

| | | |
|---|--|--|
| | Стиль представления конспекта соответствует стилю конспектируемого источника | 0 - стиль представления конспекта соответствует стилю конспектируемого источника |
| | Стиль представления конспекта соответствует стилю конспектируемого источника | стиль представления конспекта соответствует стилю конспектируемого источника их фрагментами конспектируемого текста их фрагментами конспектируемого текста |
| Владеет культурой представления результатов работы в письменной форме | Соблюдает логическую последовательность в изложении материала | 0 – нарушена логическая последовательность |
| | | 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 соответствует стилю конспектируемого источника - стиль представления конспекта соответствует стилю конспектируемого источника |

НАИМЕНОВАНИЕ ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА: ПРОЕКТ (ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ)

| Характеристика | Показатели | Критерии | Шкала оценивания |
|--|---|---|---|
| Новый, самостоятельно созданный, лично или общественно значимый продукт, носящий теоретический, материализованный, материальный или организационный характер, представление которого содержит описание существенных компонентов методологии его создания | Способность определять, цель, задачи (план), условия, средства и методы деятельности, направленной на создание заявленного продукта | Определена цель деятельности, направленная на создание заявленного продукта | 0 – не определена цель деятельности |
| | | | 1 – приведенная цель деятельности не способствует созданию заявленного продукта в полном объеме |
| | | | 2 – приведенная цель деятельности способствует созданию заявленного продукта в полном объеме |
| | | Определены задачи (план), последователь, | 0 - не определены задачи исследования |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | но и в полном объеме описывающие путь достижения цели | 1 – задачи частично определены или определены в полном объеме, но в несоответствующей цели последовательности |
| | | | 2 - определены задачи, последовательно и в полном объеме описывающие путь достижения цели |
| | | Определены условия, средства и методы деятельности | 0 – не определены ни условия, ни средства, ни методы деятельности, обеспечивающие создание заявленного продукта |
| | | | 1 - определены частично условия, средства и методы деятельности, необходимые, но не достаточные для достижения цели исследования |
| | | | 2 - определены условия, средства и методы деятельности, необходимые и достаточные для достижения ее цели |

8.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Вопросы и задания к зачету

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Социально-биологические основы физической культуры.
3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
10. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
11. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.
12. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)
13. Составление индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.
14. Методы самоконтроля при занятиях физической культурой.
15. Методика индивидуального подхода и применение средств направленного развития

отдельных физических качеств.

16. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой.
17. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально – прикладной физической подготовки.
18. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.
19. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
20. Основные положения методики закаливания.
21. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры.
22. Ведение личного дневника самоконтроля.
23. Формирование ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт.
24. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
25. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
26. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
27. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
28. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
29. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
30. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)
31. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
32. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
33. Повышение иммунитета средствами физической культуры и профилактика простудных заболеваний.
34. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
35. Физическая культура в профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата.
36. Методика обучения плаванию (способы «кроль» и «брасс»).
37. Лыжная подготовка в системе физического воспитания (основы техники передвижения, способы лыжных ходов, преодоление подъемов и спусков, подбор инвентаря).
38. Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний).
39. Методика обучения школьников игре в баскетбол (азбука баскетбола, элементы техники, броски мяча). Организация соревнований.
40. Методика обучения школьников игре в волейбол (азбука волейбола, передачи, нападающий удар). Организация соревнований.
41. Методика обучения школьников игре в футбол (азбука футбола, техника футбола, техника игры вратаря). Организация соревнований!..
42. Организация физкультурно-спортивных мероприятий Организация и методы проведения подвижных игр (подбор игр, требования к организации, задачи руководителя и т. д.)
43. Организация соревнований по эстафетному бегу (круговая, встречная, линейная, комбинированная, эстафета «Веселые старты»).
44. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.
45. Основы и организация школьного туризма.
46. Организация и проведение туристических соревнований, туристических слетов.
47. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, физкультпаузы, динамичные перемены, спорт-час).

48. Внеклассные занятия физическими упражнениями (организация и содержание работы школьного КФК, организация спортивных праздников, дней здоровья и т. д.)
49. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
50. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
51. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
52. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
53. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

Составитель:



Кузекевич В.Р. доцент кафедры ФСиМБД

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).