

Негосударственное частное образовательное учреждение
высшего образования
«Армавирский лингвистический социальный институт»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.Б.14 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Направление подготовки 45.03.02-Лингвистика

(уровень бакалавриата)

Направленность (профиль) образовательной программы «Теория и методика преподавания иностранных языков и культур»

Форма обучения – очная, заочная

Квалификация (степень) выпускника: **Бакалавр**

Армавир, 2023

Содержание

Обоснование рабочей программы дисциплины.....	2
1. Цели освоения учебной дисциплины.....	4
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	4
3. Указание места дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы.....	4
4. Объем дисциплины.....	5
5. Содержание дисциплины:	6
5.1 Структура учебной дисциплины	6
5.2. Виды занятий и их содержание	8
5.2.1 Содержание теоретической части дисциплины.....	8
5.2.2 Тематика практических занятий.....	11
5.2.3 Задания для СРС	15
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	17
7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	20
7.1. Паспорт фонда оценочных средств.....	21
7.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....	21
7.3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, а так же шкал оценивания.....	22
7.4 Типовые задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы	29
7.4.1 Задания для промежуточной аттестации	29
7.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций	34
7.5.1 Макеты методических материалов, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности	34
7.5.2 Сводный перечень обобщенных критериев оценки разных форм контроля	35
7.5.3. Средства оценивания для промежуточной и текущей аттестации	36
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	42
9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины.....	44
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	45
11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем	51
12 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине	52
13. Особенности организации образовательного процесса по образовательной программе для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	54
14. Перечень лицензионного программного обеспечения.....	54

Обоснование рабочей программы дисциплины (модуля)

Рабочая программа по дисциплине Б1.Б.14 «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями:

- Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика (уровень бакалавриата), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 7 августа 2014 г. № 940;

- учебным планом по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика, направленность (профиль) образовательной программы «Теория и методика преподавания иностранных языков и культур».

Для обучающихся набора:
2019 года.

Автор (составитель): Мальцев В.Г., старший преподаватель кафедры гуманитарных, педагогических дисциплин и физической культуры

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры отечественной и зарубежной филологии (протокол № 10 от 14 июня 2023 г.)

Заведующий кафедрой _____ /Л.В. Федотова

Цели освоения учебной дисциплины:

Формирование физической культуры личности как качественного, динамичного и интегрированного учебного процесса, отражающего ценностно-мировоззренческую направленность и компетентностную готовность к освоению и реализации в социальной, образовательной, физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности. Основными частями структуры физической культуры личности студента являются содержательно-операциональный, практико - деятельностный, мотивационный и эмоционально-волевой компоненты.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание исторических, биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций:

общекультурные компетенции (ОК):

- способностью применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования (ОК -8)

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической

подготовленности;

- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- осуществлять сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

Владеть:

знаниями и умениями в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного отдыха и участия в массовых спортивных соревнованиях;
- формирования здорового образа жизни.

3. Указание места дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» относится к базовой части образовательной программы по данному направлению подготовки и является обязательной вне зависимости от направленности образовательной программы, обеспечивает формирование у обучающихся компетенций, установленных образовательным стандартом.

4. Объем дисциплины (модуля) (в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся)

Таблица 1 - Выписка из учебного плана
Очная форма обучения

Семестр	Трудоемкость	Лекции,	Практич.	Лаб.раб.,	СРС,	Форма
---------	--------------	---------	----------	-----------	------	-------

	зач. ед.	час	час.	занятия, час.	час.	час	аттестации, часы на аттестацию
1	2	72	36	-	-	36	зачет
Итого	2	72	36	-	-	36	
в т.ч. в интерактивной форме ¹			20%				

Заочная форма обучения

Семестр	Трудоемкость		Лекции, час.	Практич. занятия, час.	Лаб. раб., час.	СРС, час	Форма аттестации, часы на аттестацию
	зач. ед.	час					
1	4	72	8	-	-	60	Зачет(4)
в т.ч. в интерактивной форме ²			20%	-	-		

5. Содержание дисциплины (модуля) (структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий):

5.1 Структура учебной дисциплины

Таблица 2 - Тематический план дисциплины

Очная форма обучения

№ п/п	Разделы курса, темы занятий	Всего часов	Всего аудит	Из них			СРС
				лекц.	практ	лаб.	
	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	12	6	6	-	-	6
	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	12	6	6	-	-	6
	Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья	12	6	6	-	-	6

¹ Для РПД, разработанных с ФГОС ВО, интерактивные часы в данной таблице не прописываются

² Для РПД, разработанных с ФГОС ВО, интерактивные часы в данной таблице не прописываются

	Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Роль средств физической культуры в регулировании работоспособности	12	6	6	-	-	6
	Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	12	6	6	-	-	6
	Тема 6. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	12	6	6	-	-	6
	Итого:	72	36	36			36

Заочная форма обучения

№ п/п	Разделы курса, темы занятий	Всего часов	Всего аудит	Из них			СРС
				лекц.	практ	лаб.	
	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	10	2	2	-	-	8
	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	9	1	1	-	-	8
	Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья	7	1	1	-	-	6
	Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Роль средств физической культуры в регулировании работоспособности	7	1	1	-	-	6
	Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	7	1	1	-	-	6
	Тема 6. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	7	1	1	-	-	6

Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	7	1	1	-	-	6
Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	7			-	-	6
Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	7			-	-	6
Контроль	4					
Итого:	68		8	-	-	58

5.2. Виды занятий и их содержание

5.2.1 Содержание теоретической части дисциплины

Примерная тематика лекций

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

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской 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.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

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. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Тема.3. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья

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.

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

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда 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

Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Инновационная форма обучения: лекция с разбором конкретных ситуаций

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 самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

Тема 6. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

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 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. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

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

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

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

Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы 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

Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся.

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия «профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП). Цели, задачи, средства ППФП. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средств ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

Методические рекомендации для подготовки к занятию.

Изучение теоретического курса дисциплины основывается на материалах базового учебника Решетникова Н.В. «Физическая культура». Дополнением и разъяснением знаний по теоретическому курсу являются материалы лекций (автор Бабушкин Е.Г.)

Теоретический курс начинается с изучения возникновения физической культуры, этапов ее развития в каждой социально-экономической формализации, ее значения в современных условиях общества. Необходимо усвоить влияние средств физической культуры на основные функциональные системы организма, главенствующие из которых – ЦНС, сердечнососудистая и мышечная.

На основе ранее полученных знаний следует обратить внимание на роль физической культуры в формировании здорового образа жизни и применение физических

упражнений для оптимизации процесса умственного труда. Для понимания методики применения средств физической культуры, реализации их в повседневной жизни важно глубоко усвоить принципы физического воспитания, особенно принцип систематичности как основу адаптации к физическим нагрузкам.

При изучении темы «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями» необходимо обратить внимание на контроль физических нагрузок по пульсу, объему и интенсивности. Особо следует изучить методики самоконтроля и простейшие методики определения чрезмерной физической нагрузки.

Изучение темы «Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений» предусматривает получение знаний о сущности спорта, отличительных особенностях спорта, структуре организации спорта в стране.

Теоретический курс дисциплины дает основополагающие знания о влиянии физических нагрузок на организм человека и их значение для поддержания здоровья.

Литература для подготовки к занятию:

Основная:

1. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Е.С. Григорович [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Минск: Вышэйшая школа, 2014.— 351 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/35564>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
2. Евсеева О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс]: учебник/ Евсеева О.Э., Евсеев С.П.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2013.— 392 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40821>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

Дополнительная:

1. Физическая рекреация в высших учебных заведениях [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ В.А. Никишкин [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский государственный строительный университет, Ай Пи Эр Медиа, ЭБС АСВ, 2015.— 330 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/35346>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
2. Актуальные вопросы физического воспитания и спорта. Выпуск 7 [Электронный ресурс]: сборник статей Всероссийской учебно-методической и научно-практической конференции (Москва, 19-20 июня 2014 г.)/ А.Ю. Барков [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2014.— 598 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/26849>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

3. Физическая культура. Учебник\ Н.В. Решетников. М.АКАДЕМИЯ,2014
4. Ахметов А.М. Методическое руководство по организации курса физической культуры со студентами с ослабленным здоровьем [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Ахметов А.М.— Электрон. текстовые данные.— Набережные Челны: Набережночелнинский институт социально-педагогических технологий и ресурсов, 2014.— 91 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/29879>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
5. Гонсалес С.Е. Вариативность содержания занятий студентов по дисциплине «Физическая культура» [Электронный ресурс]: монография/ Гонсалес С.Е.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2013.— 196 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22164>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
6. Макеева В.С. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Макеева В.С.— Электрон. текстовые данные.— Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2014.— 132 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/33444>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
7. Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитоновна О.И.— Электрон. текстовые данные.— Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013.— 94 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11361>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
8. Решетников Н.В. Физическая культура. Учебник. М. АКАДЕМИЯ,2013
9. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебник.,2015
10. Кузьменко Г.А. Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки. Организационная культура личности юного спортсмена [Электронный ресурс]: программа элективного курса для основного общего образования/ Кузьменко Г.А., Эссеббар К.М.— Электрон. текстовые данные.— М.: Прометей, Московский педагогический государственный университет, 2013.— 140 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/18632>

5.2.3 Задания для СРС

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

1. Определение физической культуры, спорта.
2. Что такое физическое совершенство,

3. Физическое воспитание,
4. Физическое развитие,
1. Психофизическая подготовка,
2. Жизненно необходимые умения и навыки,
3. Физическая и функциональная подготовленность.
4. Раскройте понятия «двигательная активность», «профессиональная направленность физического воспитания».
5. Перечислите социальные функции физической культуры и спорта.
6. Опишите современное состояние физической культуры и спорта.
7. Охарактеризуйте физическую культуру и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
8. Раскройте роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
9. Приведите примеры жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке.
10. Каковы основные положения организации физического воспитания в вузе?

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

1. Охарактеризуйте организм человека как единую саморазвивающуюся и саморегулирующуюся биологическую систему.
2. Перечислите основные функциональные системы организма.
3. Каково влияние природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
4. Раскройте взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
5. Перечислите виды утомления при физической и умственной работе.
6. Что такое восстановление?
7. Приведите примеры биологических ритмов и их влияние на работоспособность.
8. Что такое гипокинезия и гиподинамия и как они влияют на организм?
9. Приведите примеры совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
10. Раскройте особенности гуморальной и нервной регуляции деятельности организма.
11. Перечислите этапы формирования двигательного навыка.

Тема.3. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Приведите примеры возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
3. Докажите влияние образа жизни на здоровье.
4. Как условия окружающей среды влияют на здоровье?
5. Каково влияние наследственности на здоровье?
6. Перечислите методы определения индивидуально-психологических особенностей личности.
7. Докажите взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов.

8. Раскройте 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).
9. Охарактеризуйте сущность и значение использования психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности.
10. Раскройте значение физического самовоспитания и самосовершенствования как необходимых условий здорового образа жизни.

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

1. Как изменяется состояние организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения?
2. Каковы закономерности изменения работоспособности студентов в течение учебного дня, недели, семестра, учебного года?
3. Охарактеризуйте типы изменения умственной работоспособности.
4. Как изменяется физическое и психическое состояние студентов в период экзаменационной сессии?
5. Применение средств физической культуры для регулирования психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.
6. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
7. Варианты использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
8. Значения занятий физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью.

Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1. Пути формирования мотивов самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Перечислите формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
3. Приведите примеры планирования объема и интенсивности физических упражнений с учетом учебной деятельности.
4. Управление процессом самостоятельных занятий на основе учета индивидуальных особенностей.
5. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
6. Приведите примеры признаков чрезмерной нагрузки.
7. Охарактеризуйте пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
8. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.
9. Основные правила гигиены самостоятельных занятий (питание, питьевой режим, уход за кожей, места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма).

Тема 6. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

1. Перечислите и раскройте сущность методических принципов физического воспитания.
2. Охарактеризуйте методы физического воспитания.
3. Этапы обучения движениям.
4. Каковы особенности воспитания выносливости, силы, быстроты, ловкости (координации движений), гибкости?
5. Охарактеризуйте цели и задачи ОФП.
6. Каковы отличительные особенности специальной физической подготовки?
7. Докажите, что профессионально-прикладная физическая подготовка – это разновидность специальной физической подготовки.
8. Каковы цели и задачи спортивной подготовки?
9. Охарактеризуйте структуру подготовленности спортсмена (техническая, физическая, тактическая, психическая подготовка).
10. Раскройте понятие «интенсивность физических нагрузок».
11. Назовите и охарактеризуйте зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений.
12. Приведите примеры энергозатрат при физических нагрузках разной интенсивности.
13. Перечислите и охарактеризуйте урочные и неурочные формы занятий физическими упражнениями.
14. Приведите пример структуры учебно-тренировочного занятия. Охарактеризуйте отдельные части учебно-тренировочного занятия.
15. Что такое общая и моторная плотность занятия?

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

1. Дайте определение понятия «спорт». Раскройте принципиальное отличие спорта от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Каковы цели и задачи массового спорта?
3. Охарактеризуйте спорт высших достижений.
4. Какова структура спортивной классификации.
5. Особенности студенческого спорта. Приведите примеры студенческих спортивных соревнований (внутривузовских, межвузовских, международных).
6. Охарактеризуйте отличительные особенности оздоровительных систем физических упражнений.
7. Чем обусловлен индивидуальный выбор студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений?
8. Дайте психофизическую характеристику основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, развивающих преимущественно выносливость, силу, скоростно-силовые качества и быстроту, гибкость, координацию движений (ловкость).

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

1. Кратко охарактеризуйте развитие какого-либо вида спорта.
2. Приведите примеры модельных характеристик спортсмена высокого класса.
3. Каковы цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза?

4. Что такое перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки?
5. Перечислите виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
6. Охарактеризуйте требования спортивной классификации и правила соревнований в каком-либо виде спорта (по выбору).

Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся.

1. Значение психофизической подготовки человека к труду.
2. Понятие профессионально-прикладной физической подготовки, ее цели и задачи.
3. Покажите место ППФП в системе физического воспитания.
4. Охарактеризуйте дополнительные факторы и средства ППФП.
5. Раскройте значение системы контроля ППФП студентов.
6. Перечислите основные и дополнительные факторы, определяющие ППФП будущих специалистов.

Тема 11. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

1. Значение психофизической подготовки человека к труду.
2. Понятие профессионально-прикладной физической подготовки, ее цели и задачи.
3. Покажите место ППФП в системе физического воспитания.
4. Охарактеризуйте дополнительные факторы и средства ППФП.
5. Раскройте значение системы контроля ППФП студентов.
6. Перечислите основные и дополнительные факторы, определяющие ППФП будущих специалистов.

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Тема	Содержание для СРС	Кол-во часов
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Реферат. Вопросы для самостоятельного изучения.	4/8
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	Вопросы для самостоятельного изучения	4/8
Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья	Вопросы для самостоятельного изучения	4/6
Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Роль средств физической культуры в регулировании работоспособности	Вопросы для самостоятельного изучения, подготовить реферат	3/6
Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Вопросы для самостоятельного изучения	3/6

Тема 6. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	Вопросы для самостоятельного изучения	3/6
Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	Вопросы для самостоятельного изучения	3/6
Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	Вопросы для самостоятельного изучения	3/6
Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	Вопросы для самостоятельного изучения	3/6
Тема 10. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Реферат. Вопросы для самостоятельного изучения	3/6
Тема 11. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Вопросы для самостоятельного изучения	3/6

7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Негосударственное частное образовательное учреждение
высшего образования
«Армавирский лингвистический социальный институт»

УТВЕРЖДАЮ
Ректор НЧОУ ВО АЛСИ
_____ Ф.Н. Аванесова
«26» августа 2016 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине

Б1.Б.15 «Физическая культура»

(индекс и наименование дисциплины)

Код и направление
подготовки

45.03.02 «Лингвистика»

Образовательные
программы

**«Теория и методика преподавания
иностраннных языков и культур»**

Автор-составитель

Мальцев В.Г., старший преподаватель
кафедры гуманитарн х, педагогических
дисциплин и физической культуры

Кафедра

гуманитарных, педагогических дисциплин
и физической культуры

Армавир, 2016

7.1. Паспорт фонда оценочных средств

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 4 декабря 2015 г. N 1426, направленность (профиль) образовательной программы: «Теория и методика преподавания иностранных языков и культур».

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций:

общекультурные компетенции (ОК):

- способностью применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования (ОК -8).

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

	ОК-8
Знать	- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;
Уметь	- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных

	<p>способов передвижения;</p> <p>- осуществлять сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</p>
Владеть	<p>-знаниями и умениями в практической деятельности и повседневной жизни для:</p> <p>- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;</p> <p>- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;</p> <p>- организации и проведения индивидуального, коллективного отдыха и участия в массовых спортивных соревнованиях;</p> <p>- формирования здорового образа жизни.</p>
Этапы формирования: (темы)	1,2
Оценочные средства (задания к темам)	1,2

7.3.Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, а так же шкал оценивания

Уровень сформированности компетенции	Этап текущего контроля	Этап промежуточной аттестации (зачет с	Этап промежуточной аттестации
	Критерии для определения уровня сформированности компетенции		

нции	Контрольная работа	Доклад / сообщение	Реферат	Ситуационные задачи*	Деловая игра*	Доклады на дискуссионные темы*	Тест	Работа на семинаре (ответы на вопросы и т.п.)*	оценкой)	(экзамен)
									Критерии для определения уровня сформированности компетенции	Критерии для определения уровня сформированности компетенции
Высокий	зачтено		«отлично»				81-100%	4-5 балла	«отлично»	
Продвинутый	зачтено		«хорошо»				61-80%	3-4 балла	«хорошо»	
Пороговый	зачтено		«удовлетворительно»				41-60%	3 балла	«удовлетворительно»	
Ниже порогового	незачтено		«неудовлетворительно»				0-40%	2 балла	«неудовлетворительно»	

Перечень оценочных средств сформированности компетенции

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Вид комплектации оценочным средством в ФОС
1	2	3	4
4.	Реферат	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные	Перечень тем рефератов

7.	Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Фонд тестовых заданий
----	------	--	-----------------------

Оценивание сформированности компетенций происходит при устных ответах, а также при выполнении письменных заданий.

Уровневая шкала показателей сформированности компетенций

Уровень «Ниже порогового». Этот уровень обозначает отсутствие у обучающегося понимания основ дисциплины, незнание терминологии, неумение применять имеющиеся сведения по конкретному вопросу.

Уровень «Пороговый». Этот уровень обозначает запоминание и воспроизведение изученного материала. Речь может идти о различных видах содержания - от конкретных фактов до целостных теорий. Общая черта этой категории - припоминание соответствующих сведений. Студент: знает (запоминает и воспроизводит) употребляемые термины; знает конкретные факты; знает методы и процедуры; знает основные понятия; знает правила и принципы.

Показателем способности понимать значение изученного может служить преобразование (трансляция) материала из одной формы выражения в другую - его «перевод» с одного «языка» на другой (например, из словесной формы - в математическую). В качестве показателя понимания может также выступать интерпретация материала студентом (объяснение, краткое изложение) или же предположение о дальнейшем ходе явлений, событий (предсказание последствий, результатов). Такие учебные результаты превосходят простое запоминание материала.

Обучающийся: понимает факты, правила и принципы; интерпретирует словесный материал, схемы, графики, диаграммы; преобразует словесный материал в математические выражения; предположительно описывает будущие последствия, вытекающие из имеющихся данных.

Уровень «Продвинутый». Этот уровень обозначает умение использовать изученный материал в конкретных условиях и в новых ситуациях. Сюда входят применение правил, методов, понятий, законов, принципов, теорий. Соответствующие результаты обучения требуют более высокого уровня владения материалом, чем понимание. Студент: использует понятия и принципы в новых ситуациях; применяет законы, теории в конкретных практических ситуациях; демонстрирует правильное применение метода или процедуры.

Этот уровень обозначает умение разбить материал на составляющие части так, чтобы ясно выступала его структура. Сюда относятся вычленение частей целого, выявление взаимосвязей между ними, осознание принципов организации целого. Студент: выделяет скрытые (неявные) предположения; видит ошибки и упущения в логике рассуждений; проводит разграничения между фактами и следствиями; оценивает значимость данных.

Уровень «Высокий». Этот уровень обозначает умение комбинировать элементы так, чтобы получить целое, обладающее новизной. Таким новым продуктом может быть сообщение (выступление, доклад), план действий, схемы, упорядочивающие имеющиеся сведения.

Достижение соответствующих учебных результатов предполагает деятельность творческого характера, направленную на создание новых схем, структур. Студент: пишет небольшое творческое сочинение; предлагает план проведения эксперимента; использует знания из различных областей, чтобы составить план решения той или иной проблемы.

Устные и письменные работы/ответы (за исключением тестовых работ) студентов оцениваются по пятибалльной системе в соответствии с требованиями к выставлению оценки по каждому предмету.

Оценка устных ответов.

Оценка “отлично” ставится, если студент:

- Показывает глубокое и полное знание и понимание всего объёма программного материала; полное понимание сущности рассматриваемых понятий, явлений и закономерностей, теорий, взаимосвязей;

- Умеет составить полный и правильный ответ на основе изученного материала; выделять главные положения, самостоятельно подтверждать ответ конкретными примерами, фактами; самостоятельно и аргументировано делать анализ, обобщения, выводы. Устанавливать межпредметные (на основе ранее приобретенных знаний) и внутрипредметные связи, творчески применять полученные знания в незнакомой ситуации. Последовательно, чётко, связно, обоснованно и безошибочно излагать учебный материал; давать ответ в логической последовательности с использованием принятой терминологии; делать собственные выводы; формулировать точное определение и истолкование основных понятий, законов, теорий; при ответе не повторять дословно текст учебника; излагать материал литературным языком; правильно и обстоятельно отвечать на дополнительные вопросы учителя. Самостоятельно и рационально использовать наглядные пособия, справочные материалы, учебник, дополнительную литературу, первоисточники; применять систему условных обозначений при ведении записей, сопровождающих ответ; использование для доказательства выводов из наблюдений и опытов;

- Самостоятельно, уверенно и безошибочно применяет полученные знания в решении проблем на творческом уровне; допускает не более одного недочёта, который легко исправляет по требованию учителя; имеет необходимые навыки работы с приборами, чертежами, схемами и графиками, сопутствующими ответу; записи, сопровождающие ответ, соответствуют требованиям.

Оценка “хорошо” ставится, если студент:

- Показывает знания всего изученного программного материала. Даёт полный и правильный ответ на основе изученных теорий; незначительные ошибки и недочёты при воспроизведении изученного материала, определения понятий дал неполные, небольшие неточности при использовании научных терминов или в выводах и обобщениях из наблюдений и опытов; материал излагает в определенной логической последовательности, при этом допускает одну негрубую ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно при требовании или при небольшой помощи преподавателя; в основном усвоил учебный материал; подтверждает ответ конкретными примерами; правильно отвечает на дополнительные вопросы учителя.

- Умеет самостоятельно выделять главные положения в изученном материале; на основании фактов и примеров обобщать, делать выводы, устанавливать внутрипредметные связи. Применять полученные знания на практике в видоизменённой ситуации, соблюдать основные правила культуры устной речи и сопровождающей письменной, использовать научные термины;

- Не обладает достаточным навыком работы со справочной литературой, учебником, первоисточниками (правильно ориентируется, но работает медленно). Допускает негрубые нарушения правил оформления письменных работ.

Оценка “удовлетворительно” ставится, если студент:

- Усвоил основное содержание учебного материала, имеет пробелы в усвоении материала, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала;

- Материал излагает несистематизированно, фрагментарно, не всегда последовательно;

- Показывает недостаточную сформированность отдельных знаний и умений; выводы и обобщения аргументирует слабо, допускает в них ошибки.

- Допустил ошибки и неточности в использовании научной терминологии, определения понятий дал недостаточно четкие;

- Не использовал в качестве доказательства выводы и обобщения из наблюдений, фактов, опытов или допустил ошибки при их изложении;

- Испытывает затруднения в применении знаний, необходимых для решения задач различных типов, при объяснении конкретных явлений на основе теорий и законов, или в подтверждении конкретных примеров практического применения теорий;

- Отвечает неполно на вопросы преподавателя (упуская и основное), или воспроизводит содержание текста учебника, но недостаточно понимает отдельные положения, имеющие важное значение в этом тексте;

- Обнаруживает недостаточное понимание отдельных положений при воспроизведении текста учебника (записей, первоисточников) или отвечает неполно на вопросы учителя, допуская одну-две грубые ошибки.

Оценка “неудовлетворительно” ставится, если студент:

- не усвоил и не раскрыл основное содержание материала;

- не делает выводов и обобщений.

- не знает и не понимает значительную или основную часть программного материала в пределах поставленных вопросов;

- имеет слабо сформированные и неполные знания и не умеет применять их к решению конкретных вопросов и задач по образцу;

- при ответе (на один вопрос) допускает более двух грубых ошибок, которые не может исправить даже при помощи учителя.

Оценка письменных работ

Оценка “отлично” ставится, если студент:

- выполнил работу полностью, без ошибок и недочетов.

Оценка “хорошо” ставится, если студент:

- выполнил работу полностью, но допустил в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета или не более трех недочетов.

Оценка “удовлетворительно” ставится, если студент:

- правильно выполнил не менее половины работы или допустил не более двух грубых ошибок;

- допустил не более одной грубой и одной негрубой ошибки и одного недочета;

- допустил не более трех негрубых ошибок;

- одной негрубой ошибки и трех недочетов;

- при отсутствии ошибок, но при наличии четырех-пяти недочетов.

Оценка “неудовлетворительно” ставится, если обучающийся:

- или если правильно выполнил менее половины работы.

Оценка тестовых работ (по стобалльной системе)

«отлично» - 75-100 баллов;

«хорошо» - 70 -50 баллов;

«удовлетворительно» - 45 -30 баллов;

«неудовлетворительно» - 25 баллов и меньше баллов, либо студент работы не выполнил, либо не сдал на проверку на бумажном носителе.

Оценивание качества устного ответа при промежуточной аттестации обучающегося

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при устном ответе во время промежуточной аттестации определяется оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно» по следующим критериям:

Оценка «отлично» ставится, если:

- полно раскрыто содержание материала;

- материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности;

- продемонстрировано системное и глубокое знание программного материала;

- точно используется терминология;

- показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации;

- продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость компетенций, умений и навыков;

- ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов;

- продемонстрирована способность творчески применять знание теории к решению профессиональных задач;

- продемонстрировано знание современной учебной и научной литературы;
- допущены одна - две неточности при освещении второстепенных вопросов, которые исправляются по замечанию.

Оценка «хорошо» ставится, если:

- вопросы излагаются систематизированно и последовательно;
- продемонстрировано умение анализировать материал, однако не все выводы носят аргументированный и доказательный характер;

- продемонстрировано усвоение основной литературы.
- ответ удовлетворяет в основном требованиям на оценку «отлично», но при этом имеет один из недостатков:

– в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа;

– допущены один - два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию преподавателя;

– допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию преподавателя.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если:

- неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала;

- усвоены основные категории по рассматриваемому и дополнительным вопросам;

- имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов;

- при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, умений и навыков, студент не может применить теорию в новой ситуации;

- продемонстрировано усвоение основной литературы.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если:

- не раскрыто основное содержание учебного материала;
- обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала;

- допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов.

- не сформированы компетенции, умения и навыки.

Показатели для оценки устного ответа в привязке к компетенциям и шкале оценивания приведены в нижеследующей таблице:

№	Показатели оценивания	Коды компетенций, проверяемых с помощью показателей	Шкала оценивания
1.	Обучающийся имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала по дисциплине; не способен аргументированно и последовательно его излагать, допускает грубые ошибки в ответах, неправильно отвечает на задаваемые комиссией вопросы или затрудняется с ответом; не подтверждает освоение компетенций, предусмотренных программой	ОК-8	Неудовлетворительно
2	Обучающийся показывает знание основного материала в объеме, необходимом для предстоящей профессиональной деятельности; при ответе на вопросы билета и дополнительные вопросы не допускает грубых ошибок, но испытывает затруднения в последовательности их изложения; не в полной мере демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций, подтверждает освоение компетенций, предусмотренных программой на минимально допустимом уровне	ОК-8	Удовлетворительно
3	Обучающийся показывает полное знание программного материала, основной и дополнительной литературы; дает полные ответы на теоретические вопросы билета и дополнительные вопросы, допуская некоторые неточности; правильно применяет теоретические положения к оценке практических ситуаций; демонстрирует хороший уровень освоения материала и в целом подтверждает освоение компетенций, предусмотренных программой	ОК-8	Хорошо

4	Обучающийся показывает всесторонние и глубокие знания программного материала, знание основной и дополнительной литературы; последовательно и четко отвечает на вопросы билета и дополнительные вопросы; уверенно ориентируется в проблемных ситуациях; демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций, делать правильные выводы, проявляет творческие способности в понимании, изложении и использовании программного материала; подтверждает полное освоение компетенций, предусмотренных программой	ОК-8	Отлично
---	---	------	---------

7.4 Типовые задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

	Компетенции	Оценочные средства	
	-ОК-8- способностью применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствовани я	1 этап формирова ния компетенци и	Тесты по всем темам дисциплины Тематика рефератов Контрольная работа
		2 этап формирова ния компетенци и	Вопросы к зачету

Задания для промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация является обязательной по дисциплине «Физическая культура».

Промежуточная аттестация по дисциплине « Физическая культура» позволяет оценить степень восприятия учебного материала и проводится для оценки результатов изучения тем дисциплины.

Рефераты

Реферат — это краткое изложение в письменном виде содержания и результатов индивидуальной учебно-исследовательской деятельности, имеет регламентированную структуру, содержание и оформление.

Задачи реферата:

1. Формирование умений самостоятельной работы студентов с источниками литературы, их систематизация;
2. Развитие навыков логического мышления;
3. Углубление теоретических знаний по проблеме исследования.

Текст реферата должен содержать аргументированное изложение определенной темы. Реферат должен быть структурирован (по главам, разделам, параграфам) и включать разделы: введение, основная часть, заключение, список используемых источников. В зависимости от тематики реферата к нему могут быть оформлены приложения, содержащие документы, иллюстрации, таблицы, схемы и т. д.

Критериями оценки реферата являются: новизна текста, обоснованность выбора источников литературы, степень раскрытия сущности вопроса, соблюдения требований к оформлению.

Оценка «отлично» ставится, если выполнены все требования к написанию реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность; сделан анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция; сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём; соблюдены требования к внешнему оформлению.

Оценка «хорошо» — основные требования к реферату выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении.

Оценка «удовлетворительно» — имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата; отсутствуют выводы.

Оценка «неудовлетворительно» — тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы или реферат не представлен вовсе.

Примерные темы реферата:

1. История Олимпийских игр древности.
2. История современного Олимпийского движения.
3. Физическая культура в России.
4. Контроль над физическими нагрузками у студентов на занятиях в вузах.
5. Физическая культура в образовательных учреждениях России.
6. Спортивные достижения России на олимпийском и международном уровне в различных видах спорта.
7. Значение занятий физическими упражнениями для поддержания и коррекции веса.
8. Особенности занятий физическими упражнениями для укрепления сердечно-сосудистой системы.
9. Методы контроля и самоконтроля уровня физической подготовленности студентов.
10. Методические основы укрепления здоровья и закаливания организма человека.
11. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
12. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.
13. Методы самооценки специальной физической подготовленности по избранному виду спорта
14. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития .
15. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений.
16. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
17. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.

Преподаватель, в рамках своей компетенции, может расширить тематику реферативных работ.

Контрольные (самостоятельные) работы

Тематика заданий к самостоятельным и контрольной работам установлена в соответствии с Паспортом фонда оценочных средств. Задания должны быть составлены по тридцативариантной системе.

Варианты контрольной работы

(приведены несколько вариантов)

Вариант 1

Вариант 2

Вариант 3

...

Вариант 10

Критерии оценки знаний студента при написании контрольной работы

Оценка «отлично» — выставляется студенту, показавшему всесторонние, систематизированные, глубокие знания вопросов контрольной работы и умение уверенно применять их на практике при решении конкретных задач, свободное и правильное обоснование принятых решений.

Оценка «хорошо» — выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, умеет применять полученные знания на практике, но допускает в ответе или в решении задач некоторые неточности, которые может устранить с помощью дополнительных вопросов преподавателя.

Оценка «удовлетворительно» — выставляется студенту, показавшему фрагментарный, разрозненный характер знаний, недостаточно правильные формулировки базовых понятий, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, но при этом он владеет основными понятиями выносимых на контрольную работу тем, необходимыми для дальнейшего обучения и может применять полученные знания по образцу в стандартной ситуации.

Оценка «неудовлетворительно» — выставляется студенту, который не знает большей части основного содержания выносимых на контрольную работу вопросов тем дисциплины, допускает грубые ошибки в формулировках основных понятий и не умеет использовать полученные знания при решении типовых практических задач.

Тестовые задания

Критерии оценки знаний студентов при проведении тестирования

Оценка «отлично» выставляется при условии правильного ответа студента не менее чем 85 % тестовых заданий;

Оценка «хорошо» выставляется при условии правильного ответа студента не менее чем 70 % тестовых заданий;

Оценка «удовлетворительно» выставляется при условии правильного ответа студента не менее 51 %; .

Оценка «неудовлетворительно» выставляется при условии правильного ответа студента менее чем на 50 % тестовых заданий.

Тест

1. Под физической культурой понимается:
 - А) часть культуры общества и человека;
 - Б) процесс развития физических способностей;
 - В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;
 - Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.
2. Результатом физической подготовки является:
 - А) физическое развитие;
 - Б) физическое совершенство;
 - В) физическая подготовленность;
 - Г) способность правильно выполнять двигательные действия.
3. Когда Россия впервые приняла участие в Олимпийских играх?
 - А) 1908 год в Лондоне; Б) 1912 год в Стокгольме;
 - В) 1952 год в Хельсинки;
 - Г) 1928 год в Амстердаме.
4. Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию:
 - А) координации движений;
 - Б) техники движений;
 - В) быстроты реакции;
 - Г) скоростной силы.
5. Солнечные ванны лучше всего принимать:
 - А) с 12 до 16 часов дня;

Б) до 12 и после 16 часов дня;

В) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;

Г) с 10 до 14 часов.

6. К циклическим видам спорта относятся...:

А) борьба, бокс, фехтование;

Б) баскетбол, волейбол, футбол;

В) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;

Г) метание мяча, диска, молота.

7. Где и когда были проведены первые Олимпийские игры современности?

А) 1516 год в Германии;

Б) 1850 год в Англии;

В) 1896 год в Греции;

Г) 1869 год во Франции.

8. Главной причиной нарушения осанки является:

А) малоактивный образ жизни;

Б) слабость мышц спины;

В) привычка носить сумку на одном плече;

Г) долгое пребывание в положении сидя за партой.

9. Назовите имя первого Российского олимпийского чемпиона:

А) Николай Панин-Коломенкин (фигурное катание);

Б) Иван Поддубный (борьба);

В) Сергей Елисеев (тяжелая атлетика);

Г) Анатолий Решетников (легкая атлетика)

10. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

А) календарь соревнований;

Б) положение о соревнованиях;

В) правила соревнований;

Г) программа соревнований.

11. Профилактика нарушений осанки осуществляется при:

А) скоростных упражнениях;

Б) упражнениях «на гибкость»;

В) силовых упражнениях;

Г) упражнениях на «выносливость».

12. Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?

А) НХЛ;

Б) НБА;

В) МОК;

Г) УЕФА.

13. В каком виде спорта завоевала золотую медаль дальневосточница Юлия Чепалова на XVII Олимпийских играх?

А) скоростной спуск;

Б) конькобежный спринт;

В) фристайл;

Г) лыжные гонки.

14. Что определяет техника безопасности?

А) навыки знаний физических упражнений без травм;

Б) комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и само страховки, оказания доврачебной помощи;

В) правильное выполнение упражнений;

Г) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

15. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:

А) положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье;

Б) холодный компресс на голову, покой, ногам придают возвышенное положение;

В) теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду
неглубокий массаж области шеи, холодное питье;

Г) придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь.

16. Какое определение не относится к основным свойствам мышц?

А) растяжение;

Б) сокращение;

В) эластичность;

Г) постоянность состояния

17. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:

А) укрепление здоровья и воспитание физических качеств людей;

Б) обучением двигательным действиям и повышении работоспособности;

В) в совершенствовании природных, физических свойств людей;

Г) определенным образом организованная двигательная активность.

18. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?

А) 6-ти минутный бег;

Б) бег на 100 метров;

В) лыжная гонка на 3 километров;

Г) плавание 800 метров.

19. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?

А) 42 км 195 м;

Б) 32 км 195 м;

В) 50 км 195 м;

Г) 45 км 195 м.

20. Укажите в каком городе будут проходить летние Олимпийские игры 2008 года?

А) Гренобль (Франция);

Б) Токио (Япония);

В) Пекин (Китай);

Г) Сент-Луис (США)

21. Укажите, какие упражнения характерны для заключительной части урока физической культуры?

1. Упражнения «на выносливость».

А) 1,5;

Б) 3,5;

2. Дыхательные упражнения.

В) 2, 6;

3. Силовые упражнения.

Г) 3,4,5.

4. Скоростные упражнения.

5. Упражнения «на гибкость».

6. Упражнения «на внимание».

22. Как дозируются упражнения на «гибкость», т. е., сколько движений следует делать в одной серии? Упражнения на гибкость выполняются...

А) по 8-16 циклов движений в серии;

Б) пока не начнет увеличиваться амплитуда движений;

В) до появления болевых ощущений;

Г) по 10 циклов в 4 серии.

23. Кто выступил с предложением возродить Олимпийские игры?

А) Жан Жак Руссо;

Б) Хуан Антонио Самаранч;

В) Пьер де Кубертен;

Г) Ян Амос Каменский.

24. Что такое адаптация?

А) процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды;

Б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;

В) процесс восстановления;

Г) система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки.

25. Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого нетренированного человека в покое?

А) 60-80;

Б) 70-90;

В) 75-85;

Г) 50-70.

Тестовые задания

Критерии оценки знаний обучающихся при проведении тестирования

Оценка «отлично» выставляется при условии правильного ответа обучающегося не менее чем 85 % тестовых заданий;

Оценка «хорошо» выставляется при условии правильного ответа обучающегося не менее чем 70 % тестовых заданий;

Оценка «удовлетворительно» выставляется при условии правильного ответа обучающегося не менее 51 %; .

Оценка «неудовлетворительно» выставляется при условии правильного ответа обучающегося менее чем на 50 % тестовых заданий.

Задания для итогового контроля по дисциплине

Заключительный (итоговый) контроль (промежуточная аттестация) подводит итоги изучения дисциплины «Физическая культура».

Учебным планом по данной дисциплине предусмотрен экзамен.

Экзаменационные вопросы по дисциплины «Физическая культура»

№1. Волейбол: сущность и характеристика игры.

№2. Баскетбол: сущность и характеристика игры.

№3. Баскетбол: техника выполнения штрафного броска.

№4. Правила соревнований в беге на короткие дистанции.

№5. Правила соревнований в прыжках в длину.

№6. Футбол: сущность и характеристика игры.

№7. Легкая атлетика, виды соревнований.

№8. Гимнастика: виды.

№9. Значение физических упражнений для здоровья человека.

№10. Олимпийская символика-значение.

№11. Формирование психологических черт личности в процессе

- физического воспитания.
- №12. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений.
- №13. Значение утренней гимнастики.
- №14. История олимпийских игр.
- №15. Летние олимпийские игры.
- №16. Зимние олимпийские игры.

Вопросы, выносимые на экзамен, доводятся до сведения студентов за месяц до сдачи экзамена.

Контрольные требования и задания соответствуют требуемому уровню усвоения дисциплины и отражают ее основное содержание.

7.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

Макет оформления вопросов для коллоквиумов, собеседования

Название кафедры _____

Вопросы для коллоквиумов, собеседования
по дисциплине _____

(наименование дисциплины)

Раздел

1.....

2.....

n

Раздел

1.....

2.....

n

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если
- оценка «хорошо»
- оценка «удовлетворительно»
- оценка «неудовлетворительно»
- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если .
- оценка «не зачтено»

Составитель

И.О. Фамилия

(подпись)

Макет оформления комплекта заданий для контрольной работы

Название кафедры _____

Комплект заданий для контрольной работы
по дисциплине _____

(наименование дисциплины)

Тема

Вариант 1
Задание 1
Задание n
Вариант 2
Задание 1
Задание n

Тема

Вариант 1
Задание 1
Задание n
Вариант 2
Задание 1
Задание n

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если
- оценка «хорошо» ;
- оценка «удовлетворительно» ;
- оценка «неудовлетворительно»
- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если
- оценка «не зачтено»

Составитель

И.О. Фамилия

(подпись)

Макет оформления тем для эссе (рефератов, докладов, сообщений)

Название кафедры _____

Темы эссе (рефератов, докладов, сообщений)

по дисциплине _____

(наименование дисциплины)

- 1
- 2.....
- 3.....
- n.....

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если
- оценка «хорошо»
- оценка «удовлетворительно»
- оценка «неудовлетворительно»
- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если
- оценка «не зачтено»

Составитель

И.О. Фамилия

(подпись)

« » 20 г.

7.5.1 Сводный перечень обобщенных критериев оценки разных форм контроля

Оценка знаний, умений, навыков может быть выражена в параметрах:

– «очень высокая», «высокая», соответствующая академической оценке «отлично»; «достаточно высокая», «выше средней», соответствующая академической оценке «хорошо»;

– «средняя», «ниже средней», «низкая», соответствующая академической оценке «удовлетворительно»;

– «очень низкая», «примитивная», соответствующая академической оценке «неудовлетворительно».

Критерии оценивания:

– Полнота знаний теоретического материала;

– Полнота знаний практического контролируемого материала, демонстрация умений и навыков решения типовых задач, выполнения типовых заданий/упражнений;

– Умение извлекать и использовать основную (важную) информацию из заданных теоретических, научных, справочных, энциклопедических источников;

– Умение собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников;

– Умение собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать практический материал для иллюстраций теоретических положений;

– Умение самостоятельно решать проблему/задачу на основе изученных методов, приемов, технологий;

– Умение ясно, четко, логично и грамотно излагать собственные размышления, делать умозаключения и выводы;

– Умение соблюдать заданную форму изложения (доклад, эссе, другое);

– Умение пользоваться ресурсами глобальной сети (интернет);

– Умение пользоваться нормативными документами;

– Умение создавать и применять документы, связанные с профессиональной деятельностью;

– Умение определять, формулировать проблему и находить пути ее решения;

– Умение анализировать современное состояние отрасли, науки и техники;

– Умение самостоятельно принимать решения на основе проведенных исследований; Умение и готовность к использованию основных (изученных) прикладных программных средств;

– Умение создавать содержательную презентацию выполненной работы;

– Другое.

Критерии оценки компетенций:

– Способность к публичной коммуникации (демонстрация навыков публичного выступления и ведения дискуссии на профессиональные темы, владение нормами литературного языка, профессиональной терминологией, этикетной лексикой);
Способность эффективно работать самостоятельно;

- Способность эффективно работать в команде;
- Готовность к сотрудничеству, толерантность;
- Способность организовать эффективную работу команды;
- Способность к принятию управленческих решений;
- Способность к профессиональной и социальной адаптации;
- Способность понимать и анализировать социальные, экономические и экологические последствия своей профессиональной деятельности;
- Владение навыками здорового образа жизни;
- Готовность к постоянному развитию;
- Способность использовать широкие теоретические и практические знания в рамках специализированной части какой-либо области;
- Способность демонстрировать освоение методов и инструментов в сложной и специализированной области;
- Способность интегрировать знания из новых или междисциплинарных областей для исследовательского диагностирования проблем;
- Способность демонстрировать критический анализ, оценку и синтез новых сложных идей;
- Способность оценивать свою деятельность и деятельность других;
- Способность последовательно оценивать собственное обучение и определять потребности в обучении для его продолжения;
- Другое.

7.5.2. Средства оценивания для промежуточной и текущей аттестации

Контрольная работа - средство проверки умений применять полученные знания для решения задач определенного типа по теме или разделу. Контрольная работа - письменное задание, выполняемое в течение заданного времени (в условиях аудиторной работы - от 30 минут до 2 часов, от одного дня до нескольких недель в случае внеаудиторного задания). Как правило, контрольная работа предполагает наличие определенных ответов.

Критерии оценки выполнения контрольной работы:

- соответствие предполагаемым ответам;
- правильное использование алгоритма выполнения действий (методики, технологии и т.д.);
- логика рассуждений;
- неординарность подхода к решению.

Если задания для контрольной работы берутся из учебника, пособия или другого источника, то его следует указать в ФОС.

Параметры оценочного средства (пример)

Источник (...)	Полное библиографическое описание
Предел длительности контроля	20 мин
Предлагаемое количество задач из одного контролируемого раздела	1-3
Последовательность выборки задач из каждого раздела	случайная
Критерии оценки: - продемонстрирована способность анализировать и обобщать информацию; - продемонстрирована способность синтезировать новую информацию; - сделаны обоснованные выводы на основе интерпретации информации, разъяснения; - установлены причинно-следственные связи, выявлены закономерности;	Максимальное количество баллов - 5
«5» (отлично), если	Задание выполнено полностью
«4» (хорошо), если	Задание выполнено с незначительными погрешностями
«3» (удовлетворительно), если	Обнаруживает знание и понимание большей части задания
«2» (неудовлетворительно), если	Обнаруживает недостаточный уровень знания, непонимание большей части задания

Реферат - продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения. В ФОС приводится перечень тем, среди которых студент может выбрать тему реферата.

Параметры оценочного средства (пример)

Предел длительности контроля	Защита: 10 мин выступление + ответы на вопросы.
Критерии оценки (собственно текста реферата и защиты): - информационная достаточность; - соответствие материала теме и плану; - стиль и язык изложения (целесообразное использование терминологии, пояснение новых понятий, лаконичность, логичность, правильность применения и оформления цитат и др.); - наличие выраженной собственной позиции; - адекватность и количество использованных источников (7-10); - владение материалом.	маж 5 баллов
«5» (отлично), если	Задание выполнено
«4» (хорошо) , если	Задание выполнено с
«3» (удовлетворительно), если	Обнаруживает знание и
«2» (неудовлетворительно), если	Обнаруживает недостаточный уровень знания, непонимание большой части задания

Оценивание результатов обучения на экзамене

Экзамен - процедура, проводимая по установленным правилам для оценки чьих - либо знаний, умений, компетенций по какому-либо учебному предмету, модулю и т.д. Процедура проведения экзамена может быть организована по-разному .

Традиционный экзамен предполагает выдачу списка вопросов, выносимых на экзамен, заранее (в самом начале обучения или в конце обучения перед сессией). Экзамен включает, как правило, две части: теоретическую (вопросы) и практическую (задачи, практические задания, кейсы и т.д.). Для подготовки к ответу на вопросы и задания билета, который студент вытаскивает случайным образом, отводится время в пределах 30 минут. После ответа на теоретические вопросы билета, как правило, ему преподаватель задает дополнительные вопросы. Компетентностный подход ориентирует на то, чтобы экзамен обязательно включал деятельностный компонент в виде задачи/ситуации/кейса для решения.

Распределение вопросов и заданий по билетам приводится в ФОС и находится в закрытом для студентов доступе.

В традиционной системе оценивания именно экзамен является наиболее значимым оценочным средством и решающим в итоговой отметке учебных достижений студента.

Параметры оценочного средства (пример по модулю «Социокультурные проблемы современной цивилизации»)

1 Оценка выполнения практического задания	Max 5 баллов
2 Оценка собеседования по теоретической части	
Критерии оценки (результат определяется как сумма всех составляющих)	
«5» баллов	<p align="center">В соответствии с паспортом компетенции</p> <ul style="list-style-type: none"> - показывает глубокое и полное категорий и концепций, необходимых для изучения социокультурных проблем (т.е. знание основного содержания учебного элемента (модуля)); - проявляет высокий уровень умений применять знания и методы для решения практических задач/заданий; - владеет навыками использования их в сфере профессиональной деятельности в поликультурной среде; - демонстрирует понимание важности приобретенных знаний и умений для будущей профессиональной деятельности;
«4»баллов	<p align="center">В соответствии с паспортом компетенции</p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрирует знание проблем и процессов, но допускает неточности в их объяснении; - способен оценивать некоторые социокультурные проблемы и процессы; - демонстрирует некоторые навыки использования социально-философского знания в будущей профессиональной деятельности; - демонстрирует понимание приобретенных знаний и умений для будущей профессиональной деятельности;
«3»баллов	<p align="center">В соответствии с паспортом компетенции</p> <ul style="list-style-type: none"> - имеет представление о категориях и концепциях, необходимых для изучения социокультурных проблем; - испытывает сложности при выборе методов объяснения их; - может с трудом показать навыки использования социально-философского знания в будущей профессиональной деятельности;

Кроме того, экзамен может проходить и в иной форме, не основанной на вопросе-ответе: в форме деловой игры, защиты портфолио, проекта, а также в формах, описанных ниже.

Основные критерии устной части экзамена могут быть, при использовании различных форм проведения экзамена критерии могут быть пересмотрены, дополнены, конкретизированы с учетом специфики учебного материала и формируемых компетенций.

Таблица - Основные критерии оценки устного экзамена

Критерии	Шкала оценивания		
	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»

Владение специальной терминологией	Свободно владеет терминологией из различных разделов курса,	Владеет терминологией, делая ошибки; при неверном употреблении сам может их исправить	Редко использует при ответе термины, подменяет одни понятия другими, не всегда понимая разницы
Глубина и полнота знания теоретических основ курса	Демонстрирует прекрасное знание предмета, соединяя при ответе знания из разных разделов, добавляя комментарии, пояснения, обоснования	Хорошо владеет всем содержанием, видит взаимосвязи, может провести анализ и т.д., но не всегда делает это самостоятельно без помощи экзаменатора	Отвечает только на конкретный вопрос, соединяет знания из разных разделов курса только при наводящих вопросах экзаменатора
Умение проиллюстрировать теоретический материал примерами	Отвечая на вопрос, может быстро и безошибочно проиллюстрировать ответ собственными примерами	Может подобрать соответствующие примеры, чаще из имеющихся в учебных материалах	С трудом может соотнести теорию и практические примеры из учебных материалов; примеры не всегда правильные
Дискурсивные умения (если включены в результаты обучения)	Демонстрирует различные формы мыслительной деятельности: анализ, синтез, сравнение, обобщение и т.д. Владеет аргументацией, грамотной, лаконичной, доступной и понятной речью.	Присутствуют некоторые формы мыслительной деятельности: анализ, синтез, сравнение, обобщение и т.д. Хорошая аргументация, четкость, лаконичность ответов.	С трудом применяются некоторые формы мыслительной деятельности: анализ, синтез, сравнение, обобщение и т.д. Слабая аргументация, нарушенная логика при ответе, однообразные формы изложения мыслей.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Основная

Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527>

Муллер А. Б. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Учебник и практикум. М.: Юрайт, 2020

Физическая культура: Уч./ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын - 14изд, 176с. М.:ИЦ Академия, 2014

Дополнительная

Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020559>

Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 243 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/1070927. - ISBN 978-5-16-015939-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1945375>

Лазарев, И. В. Физическая культура в юридическом вузе : учебно-методическое пособие / И. В. Лазарев, А. А. Ромашов. - Москва : РАП, 2013. - 240 с. - (Methodice). - ISBN 978-5-93916-373-6. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/518252>

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Приводятся допустимые ссылки на интернет-ресурсы

<http://www.studfiles.ru/preview/1492431/>

<http://www.medical-enc.ru/20/fizkultura.shtml>

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Теоретический курс начинается с изучения возникновения физической культуры, этапов ее развития в каждой социально-экономической формализации, ее значения в современных условиях общества.

Базовыми для дисциплины являются знания по теме «Социально-биологические основы физической культуры». Необходимо усвоить влияние средств физической культуры на основные функциональные системы организма, главенствующие из которых – ЦНС, сердечно-сосудистая и мышечная.

На основе ранее полученных знаний следует обратить внимание на роль физической культуры в формировании здорового образа жизни и применение физических упражнений для оптимизации процесса умственного труда. Для понимания методики применения средств физической культуры, реализации их в повседневной жизни важно глубоко усвоить принципы физического воспитания, особенно принцип систематичности как основу адаптации к физическим нагрузкам.

Использование современных образовательных технологий

В соответствии с требованиями ФГОС ВО реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и

развития профессиональных навыков обучающихся. В рамках учебных курсов предусмотрены встречи с представителями российских и зарубежных компаний, образовательных учреждений, научных, государственных и общественных организаций, мастер-классы экспертов и специалистов.

Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, определяется главной целью программы, особенностью контингента обучающихся и содержанием конкретных дисциплин, и в целом в учебном процессе НЧОУ ВО АЛСИ они должны составлять не менее определенного 20 процентов от всего объема аудиторных занятий.

Использование в учебном процессе активных и интерактивных форм занятий направлено на повышение качества подготовки путем развития у обучающихся творческих способностей и самостоятельности (методы проблемного обучения, исследовательские методы, тренинговые формы и др.).

Инновационные формы учебных занятий с использованием активных и интерактивных технологий обучения

№	Наименование раздела (перечислить те разделы, в которых используются активные и/или интерактивные образовательные технологии)	Формы занятий с использованием активных и интерактивных образовательных технологий	Трудоемкость (час.) заочная форма обучения
1.	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	<ul style="list-style-type: none"> – Лекция-визуализация – Данный вид лекции является результатом нового использования принципа наглядности, содержание данного принципа меняется под влиянием данных психолого-педагогической науки, форм и методов активного обучения. – Лекция-визуализация учит студентов преобразовывать устную и письменную информацию в визуальную форму, что формирует у них профессиональное мышление за счет систематизации и 	2

		выделения наиболее значимых, существенных элементов содержания обучения.	
2.	Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья	<p>– <i>Лекция-беседа</i></p> <p>– Лекция-беседа, или «диалог с аудиторией», является наиболее распространенной и сравнительно простой формой активного вовлечения студентов в учебный процесс. Эта лекция предполагает непосредственный контакт преподавателя с аудиторией. Преимущество лекции-беседы состоит в том, что она позволяет привлекать внимание студентов к наиболее важным вопросам темы, определять содержание и темп изложения учебного материала с учетом особенностей студентов.</p>	2
3.	Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Роль средств физической культуры в регулировании работоспособности	<p>– <i>Лекция-дискуссия</i></p> <p>– В отличие от лекции-беседы здесь преподаватель при изложении лекционного материала не только использует ответы студентов на свои вопросы, но и организует свободный обмен мнениями в интервалах между логическими разделами.</p> <p>– Дискуссия – это взаимодействие преподавателя и студентов, свободный обмен мнениями, идеями и взглядами по исследуемому вопросу.</p> <p>– Это оживляет учебный процесс, активизирует познавательную</p>	2

		<p>деятельность аудитории и, что очень важно, позволяет преподавателю управлять коллективным мнением группы, использовать его в целях убеждения, преодоления негативных установок и ошибочных мнений некоторых студентов. Эффект достигается только при правильном подборе вопросов для дискуссии и умелом, целенаправленном управлении ею.</p> <p>Выбор вопросов для активизации слушателей и темы для обсуждения осуществляется самим преподавателем в зависимости от конкретных дидактических задач, которые преподаватель ставит перед собой для данной аудитории.</p>	
4.	<p>Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	<p><i>Метод «круглого стола»</i></p> <p>Эта группа методов включает в себя: различные виды семинаров и дискуссий. В основе этого метода лежит принцип коллективного обсуждения проблем, изучаемых в системе образования. Главная цель таких занятий состоит в том, чтобы обеспечить студентам возможность практического использования теоретических знаний в условиях, моделирующих форму деятельности научных работников.</p>	1
<i>Итого:</i>			7

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

При проведении различных типов учебных занятий применяются демонстрационные, так и индивидуальные режимы. На занятиях используются мультимедиа технологии, презентации с использованием программы Power Point. Это повышает темп восприятия информации, мотивацию к учению за счет мультимедийных эффектов, а также развивает наглядно -образное мышление студентов. В свою очередь и студенты все чаще применяют мультимедиа технологии, выступая на конференциях, при подготовке рефератов, докладов, а также при защите выпускных квалификационных работ, что способствует формированию у них творческих способностей.

12 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Б1.Б.15 Физическая культура	<i>53д, Кабинет физической культуры;</i> <i>52д, Спорткомплекс: спортзал;</i> <i>Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий</i>	комплекты тематических плакатов, учебно-методические стенды; <i>площадки:</i> <i>баскетбольная, волейбольная, гандбольная, большого и настольного тенниса, в т.ч. душевые, раздевалки; тренажерный зал</i>
-----------------------------	--	--

13 Особенности организации образовательного процесса по образовательным программам для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется на основе образовательных программ, адаптированных при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Обучение по образовательным программам инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья предусмотрено НЧОУ ВО АЛСИ с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

В НЧОУ ВО АЛСИ созданы специальные условия для получения высшего образования по образовательным программам обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Под специальными условиями для получения высшего образования по образовательным программам обучающимися с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения таких обучающихся, включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания организаций и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

В целях доступности получения высшего образования по образовательным программам инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья организацией при необходимости обеспечивается:

1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

наличие альтернативной версии официального сайта организации в сети "Интернет" для слабовидящих;

размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме (с учетом их особых потребностей) справочной информации о расписании учебных занятий (информация должна быть выполнена крупным рельефно-контрастным шрифтом (на белом или желтом фоне) и продублирована шрифтом Брайля);

присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

обеспечение выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-поводыря, к зданию организации;

2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

дублирование звуковой справочной информации о расписании учебных занятий визуальной (установка мониторов с возможностью трансляции субтитров (мониторы, их размеры и количество необходимо определять с учетом размеров помещения);

обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

3) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов, локальное понижение стоек-барьеров; наличие специальных кресел и других приспособлений).

Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.

При получении высшего образования по образовательным программам обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

14. Перечень лицензионного программного обеспечения

Перечень лицензионного программного обеспечения, используемый в реализации ОПОП:

1. Windows 8.1
2. Linuxmint-17.1-cinnamon-32bit
3. Гарант АЭРО
4. Libreoffice