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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.33 Физическая культура и спорт

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы: «Начальное образование»

Квалификация (степень) выпускника: **бакалавр**

Форма обучения: очная, заочная

Армавир, 2025

ЭП
Подписан цифровой подписью: Сакиева Фатима Нурдиновна
DN: C=RU, OU=Ректор, O=НЧОУ ВО АЛСИ, CN=Сакиева Фатима Нурдиновна, E=info@alsivuz.ru
Основание: Я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Расположение: Краснодарский край, г. Армавир, ул. Кирова, 22-24
Дата: 2025.01.17 16:55:02+03'00'

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 22.02.2018 № 121 по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и принята на заседании кафедры гуманитарных, педагогических дисциплин и физической культуры (протокол № 6 от 17 января 2025 г.)

Заведующий кафедрой _____ Н.В.Семенова

Организация – разработчик: Негосударственное частное образовательное учреждение высшего образования «Армавирский лингвистический социальный институт»

Авторы: Мальцев В.Г.

Для поступивших в 2022, 2021 году

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи освоения учебной дисциплины 5
2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП ВО 6
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине 6
4. Структура дисциплины и распределение ее трудоемкости 9
5. Содержание дисциплины 10
5.1. Тематическое планирование по дисциплины 10
5.1.1. Тематический план учебной дисциплины по очной форме обучения .. 10
5.1.2. Тематический план учебной дисциплины по очно-заочной форме обучения *Не предусмотрено учебным планом.* 13
5.1.3. Тематический план учебной дисциплины по заочной форме обучения . 13
5.2. Виды занятий и их содержание 17
5.2.1. Тематика и краткое содержание лекционных занятий 17
5.2.2. Тематика и краткое содержание практических занятий 24
5.2.3 Тематика и краткое содержание лабораторных занятий 25
5.2.4 Примерная тематика курсовых работ* 25
5.2.5 Самостоятельная работа и контроль успеваемости 25
5.2.6. Развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений и лидерских качеств при проведении учебных занятий 32
6. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине 34
6.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля 34
6.2 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации……..49
6.3 Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций 50
6.3.1 Текущая аттестация 50
6.3.2. Промежуточная аттестация 57
6.3.2.2. Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) 57
6.3.2.3. Промежуточная аттестация (экзамен) 60

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины 61
8 Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины..... 62
8.1 Общесистемные требования 62
8.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины..... 62
9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ..... 63

1. Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Целью освоения учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» является 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.

Задачи:

— понимание социальной значимости физической культуры и ее 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.

Цели и задачи дисциплины определены в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего

образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование.

2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП ВО

Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы определяется учебным планом.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» в учебном плане относится к обязательной части Блока 1.

Для освоения дисциплины обучающиеся используют знания, умения и навыки, сформированные в средней общеобразовательной школе.

Знания, получаемые обучающимся при изучении дисциплины, являются базой для изучения дисциплины учебного плана «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций обучающегося:

Код компе-тенций	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ ПООП/ ОПОП	Индикаторы достижения компетенций	Декомпозиция к омпетенций (результаты обучения) в соответствии с установленными индикаторами
УК-6. *Самоорганизация и самора*	*Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать*	***УК-6.1.*** *Применяет знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, психофизиологических,*	***Знать:*** *способы планирования свободного времени и проектирования траектории*

звитие (в том числе здоровьесбережение)	*траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни*	*ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы* ***УК-6.2.*** *Понимает важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда* ***УК-6.3.*** *Реализует намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда* ***УК-6.4.*** *Критически оценивает эффективность*	*профессионального и личностного роста; важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда* ***Уметь:*** *оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата;* ***Владеть:*** *приемами и техниками психической саморегуляции,*

		использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата **УК-6.5.** *Демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков*	*владения собой и своими ресурсами.*
УК-7. *Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)*	*Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности*	***УК-7.1.*** *Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни* ***УК-7.2.*** *Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом*	***Знать:*** *оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности;* ***Уметь:*** *определять личный уровень сформированности показателей*

		внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	*физического развития и физической подготовленности;* ***Владеть:*** *способностью отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.*

4. Структура дисциплины и распределение ее трудоемкости

Семестр	**Трудоемкость**		**Контактная работа при проведении учебных занятий по дисциплинам**				**СРС**		**Форма промежуточной аттестации**
	ЗЕ	часов	Лекции, *часов*	Практические занятия, *часов*	Лабораторные занятия, *часов*	Иные виды, *часов*	В период теоретического обучения, *часов*	В период сессии (контроль), *часов*	
Очная форма обучения									

1	*2*	*72*	*36*				*36*		*Зачет*
Заочная форма обучения									
1	*2*	*72*	*10*				*58*	*4*	*Зачет*

Примечания:

** 2 ч - итоговое занятие (коллективная контактная работа) по подведению итогов освоения дисциплины при проведении промежуточной аттестации в форме зачета или зачета с оценкой;*

*** 3 ч - контактная работа при проведении промежуточной аттестации в форме экзамена, из них:*

2 ч - консультация перед экзаменом для потока учебных групп (коллективная контактная работа);

0,7 ч - организационные процедуры при проведении экзамена для учебной группы - инструктирование по порядку проведения экзамена, сообщения критериев и шкал оценивания, подведения итогов (коллективная контактная работа);

0,3 ч - устный ответ студента/ собеседование с преподавателем по итогам письменного экзамена или компьютерного тестирования (указывается нужное для соответствующей формы проведения экзамена).

5. Содержание дисциплины

5.1 Тематическое планирование дисциплины

5.1.1. Тематический план учебной дисциплины по очной форме обучения

№ п/п	Разделы курса, темы	Общая трудоем-кость*, *часов*	Из них аудиторной контактной	Контактная аудиторная работа по видам учебных занятий, отраженная в	СРС**, *часов*	Текущий контроль

			работы (для проведения учебных занятий лекционного и семинарского типа) ***часов***	**учебном плане *часов***				
				лекции	практические	лабораторные		
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	6	2	2	-	-	4	
2.	Социально-биологические основы физической культуры	6	2	2	-	-	4	
3.	Основы здорового образа жизни студента. Роль физической куль-	6	2	2	-	-	4	

	туры в обеспечении здоровья							
4.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Роль средств физической культуры в регулировании работоспособности	5	2	2	-	-	3	
5.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	7	4	4	-	-	3	
6.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	7	4	4	-	-	3	
7.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	7	4	4	-	-	3	
8.	Особенности	7	4	4	-	-	3	

	занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений							
9.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	7	4	4	-	-	3	
10.	Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья.	7	4	4	-	-	3	Реферат
11.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	7	4	4	-	-	3	Тест
	Итого:	**72**	**36**	**36**			**36**	

5.1.2. Тематический план учебной дисциплины по очно-заочной форме обучения

Не предусмотрено учебным планом.

5.1.3. Тематический план учебной дисциплины по заочной форме обучения

№ п/п	Разделы курса, темы	Общая трудоемкость*, *часов*	Из них аудиторной контактной работы (для проведения учебных занятий лекционного и семинарского типа) *часов*	Контактная аудиторная работа по видам учебных занятий, отраженная в учебном плане *часов*			СРС**, *часов*	Текущий контроль
				лекции	практические	лабораторные		
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	6	1	1	-	-	5	
2.	Социально-биологические основы физической	7	1	1	-	-	6	

	культуры							
3.	Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья	7	1	1	-	-	6	
4.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Роль средств физической культуры в регулировании работоспособности	7	1	1	-	-	6	
5.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	6	1	1	-	-	5	
6.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	6	1	1	-	-	5	
7.	Спорт. Индивидуальный	6	1	1	-	-	5	

	выбор видов спорта или систем физических упражнений							
8.	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	6	1	1	-	-	5	
9.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	6	1	1	-	-	5	
10.	Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья.	6	1	1	-	-	5	Реферат
11.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	5	-	-	-	-	5	Тест
	Контроль:	**4**						
	Итого:	**72**	**10**	**10**			**58**	

** указывается без учета времени, отведенного на проведение мероприятий промежуточной аттестации в виде групповой и индивидуальной контактной работы;*

*** указывается без учета времени, отведенного на подготовку к проведению мероприятий промежуточной аттестации в период экзаменационных сессий по очной форме обучения и учебно-экзаменационных сессий по заочной форме*

5.2. Виды занятий и их содержание

5.2.1 Тематика и краткое содержание лекционных занятий

1 семестр

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 1.

Тема: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

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

2) Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни.

3) Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.

4) Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 2.

Тема: Социально-биологические основы физической культуры

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1) Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

2) Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.

3) Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

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

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 3.

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

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1) Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.

2) Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.

3) Здоровый образ жизни и его составляющие.

4) Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни.

5) Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

6) Критерии эффективности здорового образа жизни.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 4.

Тема: Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Роль средств физической культуры В регулировании работоспособности.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1) Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и

2) учебного труда студента.

3) 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.

4) Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 5-6.

Тема: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1) Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и со-

2) держание самостоятельных занятий.

3) Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.

4) Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями.

5) Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.

6) Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий.

7) Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 7-8.

Тема: Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1) Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

2) Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.

3) Специальная физическая подготовка.

4) Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок.

5) Значение мышечной релаксации.

6) Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

7) Формы занятий физическими упражнениями.

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

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 9-10.

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

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1) Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт.

2) Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.

3) Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады.

4) Современные популярные системы физических упражнений.

5) Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.

6) Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 11-12.

Тема: Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1) Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия

2) данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.

3) Модельные характеристики спортсмена высокого класса.

4) 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.

5) Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий.

6) Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений.

7) Календарь студенческих соревнований.

8) Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 13-14.

Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1) Личная и социально-экономическая необходимость специальной психо-физической подготовки человека к труду.

2) Определение понятия «профессио-нально-прикладная физическая подготовка» (ППФП).

3) Цели, задачи, средства ППФП. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.

4) Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средств ППФП студентов в вузе.

5) Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 15-16.

Тема: Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1) Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.

2) Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.

3) Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.

4) Здоровый образ жизни и его составляющие.

5) Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

6) Основные требования к организации здорового образа жизни.

7) Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

8) Критерии эффективности здорового образа жизни.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 17-18.

Тема: Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1) Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
2) Врачебный контроль, его содержание.
3) Педагогический контроль, его содержание.
4) Самоконтроль, его основные методы, показатели; дневник самоконтроля.
5) 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 контроля.

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.

5.2.2 Тематика практических занятий

Не предусмотрены учебным планом.

5.2.3 Тематика и краткое содержание лабораторных занятий

Не предусмотрены учебным планом.

5.2.4 Примерная тематика курсовых работ*

Не предусмотрены учебным планом.

5.2.5 Самостоятельная работа и контроль успеваемости

В рамках указанного в учебном плане объёма самостоятельной работы по данной дисциплине (в часах) предусматривается выполнение следующих видов учебной деятельности *(очная форма обучения)*:

1 семестр

Вид самостоятельной работы	Примерная трудоемкость
Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа	6
Опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях)	4
Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятия лекционного и семинарского типа	6
Подготовка к текущему контролю	6
Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников по заданной проблеме	
Исследовательская работа по темам дисциплины: участие в конференциях, круглых столах, семинарах и пр.	2
Проектная деятельность по темам дисциплины	6
Решение кейсов, задач, расчетных работ	
Подготовка к промежуточной аттестации	6

ИТОГО СРО:	36

В рамках указанного в учебном плане объёма самостоятельной работы по данной дисциплине (в часах) предусматривается выполнение следующих видов учебной деятельности *(заочная форма обучения)*:

1 семестр

Вид самостоятельной работы	Примерная трудоемкость
Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа	8
Опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях)	6
Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятия лекционного и семинарского типа	8
Подготовка к текущему контролю	10
Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников по заданной проблеме	
Исследовательская работа по темам дисциплины: участие в конференциях, круглых столах, семинарах и пр.	8
Проектная деятельность по темам дисциплины	8
Решение кейсов, задач, расчетных работ	
Подготовка к промежуточной аттестации	10
ИТОГО СРО:	58

Задания для СРС

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.

Задания для СРС

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.

Задания для СРС

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.

Задания для СРС

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).

Задания для СРС

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?

Задания для СРС

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).

Задания для СРС

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 задач 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).

Задания для СРС

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.

Задания для СРС

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.

5.2.6. Развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений и лидерских качеств при проведении учебных занятий

Практические (семинарские) занятия относятся к интерактивным методам обучения и обладают значительными преимуществами по сравнению с традиционными методами обучения, главным недостатком которых является известная изначальная пассивность субъекта и объекта обучения.

Практические занятия могут проводиться в форме групповой дискуссии, «мозговой атаки», разбора кейсов, решения практических задач и др. Прежде, чем дать группе информацию, важно подготовить участников, активизировать их ментальные процессы, включить их внимание, развивать кооперацию и сотрудничество при принятии решений.

Ниже приводятся методические рекомендации по проведению различных видов практических (семинарских) занятий.

1. Обсуждение в группах

Групповое обсуждение какого-либо вопроса направлено на нахождении истины или достижение лучшего взаимопонимания. Групповые обсуждения способствуют лучшему усвоению изучаемого материала.

На первом этапе группового обсуждения перед обучающимися ставится проблема, выделяется определенное время, в течение которого обучающиеся должны подготовить аргументированный развернутый ответ.

Преподаватель может устанавливать определенные правила проведения группового обсуждения:

- задавать определенные рамки обсуждения (например, указать не менее 5...10 ошибок);
- ввести алгоритм выработки общего мнения (решения);
- назначить модератора (ведущего), руководящего ходом группового обсуждения и др.

На втором этапе группового обсуждения вырабатывается групповое решение совместно с преподавателем (арбитром).

Разновидностью группового обсуждения является круглый стол, который проводится с целью поделиться проблемами, собственным видением вопроса, познакомиться с опытом, достижениями.

2. Публичная презентация проекта

Презентация - самый эффективный способ донесения важной информации как в разговоре "один на один", так и при публичных выступлениях. Слайд-презентации с использованием мультимедийного оборудования позволяют эффективно и наглядно представить содержание изучаемого материала, выделить и проиллюстрировать сообщение, которое несет поучительную информацию, показать ее ключевые содержательные пункты. Использование интерактивных элементов позволяет усилить эффективность публичных выступлений.

3. Дискуссия

Как интерактивный метод обучения означает исследование или разбор. Образовательной дискуссией называется целенаправленное, коллективное обсуждение конкретной проблемы (ситуации), сопровождающееся обменом идеями, опытом, суждениями, мнениями в составе группы обучающихся.

Как правило, дискуссия обычно проходит три стадии: ориентация, оценка и консолидация. Последовательное рассмотрение каждой стадии позволяет выделить следующие их особенности.

Стадия ориентации предполагает адаптацию участников дискуссии к самой проблеме (ситуации), друг другу, что позволяет сформулировать проблему, цели дискуссии; установить правила, регламент дискуссии.

В стадии оценки происходит выступление участников дискуссии, их ответы на возникающие вопросы, сбор максимального объема идей (знаний), предложений, пресечение преподавателем (арбитром) личных амбиций отклонений от темы дискуссии.

Стадия консолидации заключается в анализе результатов дискуссии, согласовании мнений и позиций, совместном формулировании решений и их принятии.

В зависимости от целей и задач занятия, возможно, использовать следующие виды дискуссий: классические дебаты, экспресс-дискуссия, текстовая дискуссия, проблемная дискуссия, ролевая (ситуационная) дискуссия.

6. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

6.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля

Текущий контроль знаний студентов осуществляется проводимыми по основным темам дисциплины следующими контрольными оценочными мероприятиями:

- подготовка реферата;

- тест.

Примеры оценочных материалов для проведения текущей аттестации обучающихся по дисциплине

1 семестр

Примерная тематика рефератов для оценки сформированности компетенции:

УК-6 *Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни*

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

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.

Рекомендуемая тематика рефератов (при наличии) по курсу приведена в таблице.

Темы рефератов, рекомендуемые к написанию при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт»

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.
	Физическая культура в образовательных учреждениях России.

5	Спортивные достижения России на олимпийском и международном уровне в различных видах спорта.
6	Значение занятий физическими упражнениями для поддержания и коррекции веса. Особенности занятий физическими упражнениями для укрепления сердечно-сосудистой системы.
7	Методы контроля и самоконтроля уровня физической подготовленности студентов.
8	Методические основы укрепления здоровья и закаливания организма человека. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.
9	Методы самооценки специальной физической подготовленности по избранному виду спорта Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития .
10	Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
11	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.

Примерные тесты для оценки сформированности компетенции:

УК-6 *Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни*

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

Примерный вариант тестирования

1. Физическая культура представляет собой

А) учебный предмет в ДОУ

Б) выполнение физических упражнений

В) процесс совершенствования возможностей человека

Г) часть общей культуры общества

2. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется:

А) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям

Б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков

В) хорошим развитием систем дыхания, кровообращением, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности

Г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности

3. Под физическим развитием понимается:

А) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни

Б) размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность

В) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений

Г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом

4. Физическая культура ориентирована на совершенствование

А) физических и психических качеств людей

Б) техники двигательных действий

В) работоспособности человека

Г) природных физических свойств человека

5. Отличительным признаком физической культуры является:

А) развитие физических качеств и обучение двигательным действиям

Б) физическое совершенство

В) выполнение физических упражнений

Г) занятия в форме уроков

6. В иерархии принципов в системе физического воспитания принцип всестороннего развития личности следует отнести к

А) общим социальным принципам воспитательной стратегии общества

Б) общим принципам образования и воспитания

В) принципам, регламентирующим процесс физического воспитания

Г) принципам обучения

7. Физическими упражнениями называются:

А) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье

Б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения

В) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики

Г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания

8. Нагрузка физических упражнений характеризуется:

А) подготовленностью занимающихся в соответствии с их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием во время занятия

Б) величиной их воздействия на организм

В) временем и количеством повторений двигательных действий

Г) напряжением отдельных мышечных групп

9. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:

А) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий

Б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей

В) утомлением, возникающим при их выполнении

Г) частотой сердечных сокращений

10. Если ЧСС после выполнения упражнения восстанавливается за 60 сек до уровня, который был в начале урока, то это свидетельствует о том, что нагрузка

А) мала и ее следует увеличить

Б) переносится организмом относительно легко

В) достаточно большая и ее можно повторить

Г) чрезмерная и ее нужно уменьшить

11. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по ЧСС. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений

А) 120-130 уд/мин

Б) 130-140 уд/мин

В) 140-150 уд/мин

Г) свыше 150 уд/мин

12. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:

А) во время занятий выполняются двигательные действия, содействующие развитию силы и выносливости

Б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации

В) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения

Г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить большой объем физической работы за отведенный отрезок времени

13. Что понимают под закаливанием:

А) купание в холодной воде и хождение босиком

Б) приспособление организма к воздействию внешней среды

В) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми

Г) укрепление здоровья

14. Во время индивидуальных занятий закаливающими процедурами следует соблюдать ряд правил. Укажите, какой из перечисленных ниже рекомендаций придерживаться не стоит:

А) чем ниже температура воздуха, тем интенсивней надо выполнять упражнение, т.к. нельзя допускать переохлаждения

Б) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, т.к. нельзя допускать перегревания организма

В) не рекомендуется тренироваться при активном солнечном излучении

Г) после занятия надо принять холодный душ

15. Правильное дыхание характеризуется:

А) более продолжительным выдохом

Б) более продолжительным вдохом

В) вдохом через нос и выдохом через рот

Г) ровной продолжительностью вдоха и выдоха

16. При выполнении упражнений вдох не следует делать во время:

А) вращений и поворотов тела

Б) наклонах туловища назад

В) возвращение в исходное положение после наклона

Г) дыхание во время упражнений должно быть свободным, рекомендации относительно времени вдоха и выдоха не нужны

17. Что называется осанкой?

А) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

Б) пружинные характеристики позвоночника и стоп

В) привычная поза человека в вертикальном положении

Г) силуэт человека

18. Правильной осанкой можно считать, если вы, стоя у стены, касаетесь ее:

А) затылком, ягодицами, пятками

Б) лопатками, ягодицами, пятками

В) затылком, спиной, пятками

Г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками

19. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому, что:

А) он обеспечивает ритмичность работы организма

Б) он позволяет правильно планировать дела в течение дня

В) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня

Г) он позволяет избегать неоправданных физических напряжений

20. Замена одних видов деятельности другими, регулируема режимом дня, позволяет поддержать работоспособность в течение дня, потому что

А) это положительно сказывается на физическом и психическом состоянии человека

Б) снимает утомление нервных клеток организма

В) ритмическое чередование работы с отдыхом предупреждает возникновение перенапряжения

Г) притупляется чувство общей усталости и повышает тонус организма

21. Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, так как

А) хорошая циркуляция крови во время упражнений обеспечивает поступление питательных веществ к органам и системам организма

Б) повышается возможность дыхательной системы, благодаря чему в организм поступает большее количество кислорода, необходимого для образования энергии

В) занятия способствуют повышению резервных возможностей организма

Г) при достаточном энергообеспечении организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям

22. Почему на уроках физической культуры выделяют подготовительную основную и заключительную части?

А) так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения

Б) это обусловлено необходимость управлять динамикой работоспособности занимающихся

В) выделение частей в уроке требует Министерство образовании России

Г) потому, что перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть урока предназначена для решения одной из них

23. Укажите, в какой последовательности должны выполняться в комплексе утренней гимнастикой перечисленные упражнения:

1. Дыхательные.

2. На укрепление мышц и повышение гибкости.

3. Потягивания.

4 Бег с переходом на ходьбу.

5. Ходьба с постепенным повышение 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

Г) 3, 1, 2, 4, 7, 6, 8, 4

24. Под силой как физическим качеством понимается:

А) способность поднимать тяжелые предметы

Б) свойство человека противодействовать внешним силам за счет мышечных напряжений

В) свойство человека воздействовать на внешние силы за счет внешних сопротивлений

Г) комплекс свойств организма, позволяющих преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему

25. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке.

1. Ходьба или спокойный бег в чередовании с дыхательными упражнениями.

2. Упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп.

3. Упражнения на развитие выносливости.

4. Упражнения на развитие быстроты и гибкости.

5. упражнения на развитие силы.

6. Дыхательные упражнения.

А) 1, 2, 5, 4, 3, 6

Б) 6, 2, 3, 1, 4, 5

В) 2, 6, 4, 5, 3, 1

Г) 2,1, 3, 4, 5, 6

26. Основная часть урока по общей физической подготовке отводится развитию физических качеств. Укажите, какая последовательность воздействий на физические качества наиболее эффективна.

1. Выносливость.

2. Гибкость.

3. быстрота.

4. Сила.

А) 1, 2, 3, 4

Б) 2,3,1,4

В) 3, 2, 4, 1

Г) 4,2 ,3, 1

27. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения

А) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы

Б) упражнения, способствующие снижению массы тела

В) упражнения, объединенные в форме круговой тренировки

Г) упражнения, способствующие повышению быстроты движений

28. И для увеличения 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 переходит к упражнениям, нагружающим другую группу мышц

Б) чередовать серии упражнений, включающие в работу разные 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

29. Под быстротой как физическим качеством понимается:

А) комплекс свойств, позволяющих передвигаться с большой скоростью

Б) комплекс свойств, позволяющий выполнять работу в минимальный отрезок времени

В) способность быстро набирать скорость

Г) комплекс свойств, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой

30. Для развития быстроты используют:

А) подвижные и спортивные игры

Б) упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции

В) упражнения на быстроту реакции и частоту движений

Г) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью

31. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:

А) подвижных и спортивных игр

Б) челночного бега

В) прыжков в высоту

Г) метаний

32. Под гибкостью как физическим качеством понимается:

А) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательно аппарата, определяющий глубину наклона

Б) способность выполнять упражнения с большой амплитудой за счет мышечных сокращений

В) комплекс свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев

Г) эластичность мышц и связок

33. Как дозируются упражнения на развитие гибкости, т.е. сколько движений следует делать в одной серии:

А) Упражнение выполняется до тех пор, пока не начнет уменьшаться амплитуда движений

Б) выполняются 12-16 циклов движения

В) упражнения выполняются до появления пота

Г) упражнения выполняются до появления болевых ощущений

34. Для повышения скорости бега в самостоятельном занятии после разминки рекомендуется выполнять перечисленные ниже упражнения. Укажите их целесообразную последовательность:

1. Дыхательные упражнения.

2. Легкий продолжительный бег.

3. Прыжковые упражнения с отягощением и без них.

4. дыхательные упражнения в интервалах отдыха.

5. Повторный бег на короткие дистанции.

6.Ходьба.

7. Упражнения на частоту движений.

А) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7

Б) 7, 5, 4, 3, 2, 6, 1

В) 2, 1, 3, 7, 4, 5, 6

Г) 3, 6, 2, 7, 5, 4, 1

35. При развитии гибкости следует стремиться

А) гармоничному увеличению подвижности в основных суставах

Б) достижению максимальной амплитуды движений в основных суставах

В) оптимальной амплитуде движений в плечевом, тазобедренном, коленом суставах

Г) восстановлению нормальной амплитуды движений суставов

36. Под выносливостью как физическим качеством понимается:

А) комплекс свойств, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки

Б) комплекс свойств, определяющих способность противостоять утомлению

В) способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь

Г) способность сохранять заданные параметры работы

37. Выносливость человека не зависит от

А) функциональных возможностей систем энергообеспечения

Б) быстроты двигательной реакции

В) настойчивости, выдержки, мужественности, умения терпеть

Г) силы мышц

38. При развитии выносливости не применяются упражнения, характерными признаками которых являются:

А) максимальная активность систем энергообеспечения

Б) умеренная интенсивность

В) максимальная интенсивность

Г) активная работа большинства звеньев опорно-двигательного аппарата

39. Техникой физических упражнений принято называть

А) способ целесообразного решения двигательной задачи

Б) способ организации движений при выполнении упражнений

В) состав и последовательность движений при выполнении упражнений

Г) рациональную организацию двигательных действий

40. При анализе техники принято выделять основу, ведущее звено и детали техники. Что понимают под основой (ведущим звеном и деталями техники).

А) набор элементов, характеризующий индивидуальные особенности выполнения целостного двигательного действия

Б) состав и последовательность элементов, входящих в двигательное действие

В) совокупность элементов, необходимых для решения двигательной задачи

Г) наиболее важная часть определенного способа решения двигательной задачи

41. В процессе обучения двигательным действиям используют методы целостного или расчлененного упражнения. Выбор метода зависит от

А) возможности расчленения двигательного действия на относительно самостоятельные элементы

Б) сложности основы техники

В) количества элементов, составляющих двигательное действие

Г) предпочтения учителя

42. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения …

А) основы техники

Б) ведущего звена техники

В) подводящих упражнений

Г) исходного положения

43. Физкультминутку, как одну из форм занятий физическими упражнениями следует отнести к:

А) урочным формам занятий физическими упражнениями

Б) «малым» неурочным формам

В) «крупным» неурочным формам

Г) соревновательным формам

44. Какой раздел комплексной программы по физическому воспитанию для ДОУ не является типовым?

А) занятия физической культуры

Б) внеклассная работа

В) физкультурно-массовые и спортивные мероприятия

Г) содержание и организация педагогической практики

45. Измерение ЧСС сразу после пробегания отрезка дистанции следует отнести к одному из видов контроля:

А) оперативному

Б) текущему

В) предварительному

Г) итоговому

46. Неподготовленность учителя к уроку, неудовлетворительная дисциплина занимающихся являются причинами снижения…

А) общей плотности урока

Б) моторной плотности урока

В) физической работоспособности занимающихся

Г) эмоционального состояния занимающихся

47. При разработке содержания урока физической культуры необязательным является:

А) уточнить необходимый инвентарь для урока

Б) определить критерии оценки деятельности занимающихся на уроке

В) разработать методы организации деятельности занимающихся при решении каждой из задач

Г) учитывать количество учеников, занимающихся различными видами спорта в спортивных секциях

6.2 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

1 семестр

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Средствами оценки для реализации промежуточной аттестации являются задания, выполняемые обучающимися в семестре, а также материалы для текущего контроля.

6.3 Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций

6.3.1 Текущая аттестация

Тема: Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Шкала оценки реферата на примере освоения компетенций

УК-6 *Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни*

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

Оценка	Характеристика сформированности компетенций
5 «отлично»	**Знает:** способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста; важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно- спортивной деятельности; **Умеет:** оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата; определять личный уровень

	сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; **Владеет:** приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами; способностью отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.
4 «хорошо»	**Знает:** способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста; важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно- спортивной деятельности; **Умеет:** не в полной мере оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата; определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; **Владеет:** приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами; способностью отбирать и формировать комплексы

	физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.
3 «удовлетворительно»	**Знает:** способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста; важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно- спортивной деятельности; **Умеет:** не в полной мере оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата; определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; **Владеет:** не в полной мере приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами; способностью отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.
2	**Не знает:** способы планирования свободного

«неудовлетворительно»	времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста; важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно- спортивной деятельности; **Не умеет:** оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата; определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; **Не владеет:** приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами; способностью отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья (частично).

Тема: Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Шкала оценки реферата на примере освоения компетенций

УК-6 *Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни*

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

Оценка	Характеристика сформированности компетенций
5 «отлично»	**Знает:** способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста; важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно- спортивной деятельности; **Умеет:** оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата; определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; **Владеет:** приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами; способностью отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

4 «хорошо»	**Знает:** способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста; важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно- спортивной деятельности; **Умеет:** не в полной мере оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата; определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; **Владеет:** приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами; способностью отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.
3 «удовлетворительно»	**Знает:** способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста; важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов

	карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно- спортивной деятельности; **Умеет:** не в полной мере оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата; определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; **Владеет:** не в полной мере приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами; способностью отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.
2 «неудовлетворительно»	**Не знает:** способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста; важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации

	физкультурно- спортивной деятельности; **Не умеет:** оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата; определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; **Не владеет:** приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами; способностью отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья (частично).

6.3.2. Промежуточная аттестация

6.3.2.2. Промежуточная аттестация (зачет)

1 семестр

Оценка	Характеристика сформированности компетенций
5 «отлично»	**Знает:** способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста; важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации

	физкультурно- спортивной деятельности; **Умеет:** оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата; определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; **Владеет:** приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами; способностью отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.
4 «хорошо»	**Знает:** способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста; важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно- спортивной деятельности; **Умеет:** не в полной мере оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата; определять личный уровень

	сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; **Владеет:** приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами; способностью отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.
3 «удовлетворительно»	**Знает:** способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста; важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно- спортивной деятельности; **Умеет:** не в полной мере оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата; определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; **Владеет:** не в полной мере приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами; способностью отбирать и

	формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.
2 «неудовлетворительно»	**Не знает:** способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста; важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно- спортивной деятельности; **Не умеет:** оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата; определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; **Не владеет:** приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами; способностью отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья (частично).

6.3.2.3. Промежуточная аттестация (экзамен)

Не предусмотрен учебным планом

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

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. Храмцова. - 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

8 Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины

8.1 Общесистемные требования

Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

Учебный год	Наименование документа с указанием	Срок действия
	Электронно-библиотечная система Znanium — это информационно-образовательная среда для колледжей, вузов и библиотек.	

Электронная информационно-образовательная среда НЧОУ ВО АЛСИ

8.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине используются специальные помещения, которые представляют собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду НЧОУ ВО АЛСИ.

Современные профессиональные базы данных

1) Федеральный портал «Российское образование»/ http://www.edu.ru

2) Национальная Электронная Библиотека (нэб.рф) http://xn--90ax2c.xn--p1ai/

3) Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) - http://school-collection.edu.ru

4) Базы данных издательства Springer https://link.springer.com/

5) Базы данных ScienceDirect (книги и журналы) издательства Elsevier https:// www.sciencedirect.com/

6) Базы данных Scopus издательства Elsevier https://www.scopus.com/search/ form.uri?display=basic

Информационные справочные системы

1) Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования http://fgosvo.ru.

2) Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) - http://eor.edu.ru/

3) Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) - http://school-collection.edu.ru.

4) Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (ИС «Единое окно») - http://window.edu.ru.

5) Российская государственная библиотека. http://www.rsl.ru

6) Государственная публичная историческая библиотека. http://www.shpl.ru

7) Национальная Электронная Библиотека (нэб.рф)

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

В процессе изучения учебной дисциплины следует:

1. Ознакомиться с рабочей программой дисциплины. Рабочая программа дисциплины содержит перечень разделов и тем, которые необходимо изучить, планы лекционных и семинарских занятий, вопросы к текущей и промежуточной аттестации, перечень основной, дополнительной литературы и ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», определиться с темой курсовой работы (при наличии).

2. Ознакомиться с планом самостоятельной работы обучающихся.

3. Посещать теоретические (лекционные) и практические занятия.

4. При подготовке к практическим занятиям, а также при выполнении самостоятельной работы следует использовать методические указания для обучающихся.