

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.25 Физическая культура и спорт

Направление подготовки 45.03.01 Филология

Направленность (профиль) образовательной программы «Теория и методика преподавания русского языка и литературы»

Квалификация (степень) выпускника: **бакалавр**

Форма обучения: очная, заочная

Армавир, 2023

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от «12» августа 2020г. №986 по направлению подготовки 45.03.01 Филология.

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

Заведующий кафедрой _____ / Л.В. Федотова
Организация – разработчик: Негосударственное частное образовательное учреждение высшего образования «Армавирский лингвистический социальный институт»

Авторы : Гарбузов С.П.

Для поступивших в 2023 году

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи освоения учебной дисциплины	4
2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП ВО	5
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине	5
4. Структура дисциплины и распределение ее трудоемкости.....	7
5. Содержание дисциплины	8
6. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	32
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	45
8. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины	47
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	48

1. Цели и задачи 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:

- 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 45.03.01 Филология.

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 изучения дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные обучающимися в школе.

Для освоения дисциплины обучающиеся используют знания, умения и навыки, сформированные в процессе изучения дисциплин «Физическая культура и спорт» на предыдущем уровне образования, а также других дисциплин учебного плана.

Знания, получаемые обучающимся при изучении дисциплины, являются базой для изучения дисциплин учебного плана по направлению подготовки 45.03.01 Филология, прохождения учебных и производственных практик.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций обучающегося:

Код компетенции	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ ПООП/ ОПОП	Индикаторы достижения компетенций	Декомпозиция компетенций (результаты обучения) в соответствии с установленными индикаторами
-----------------	---	-----------------------------------	---

<p>УК-7</p>	<p>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.</p> <p>УК-7.2; Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>	<p>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;</p> <p>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;</p> <p>Владеть: знаниями и умениями в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной</p>
--------------------	--	---	---

			деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; организации и проведения индивидуального, коллективного отдыха и участия в массовых спортивных соревнованиях; формирования здорового образа жизни.
--	--	--	--

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	
<i>Очная форма обучения</i>									
1	2	72	-	36		-	36		Зачет
<i>Заочная форма обучения</i>									
3	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 по дисциплины

5.1.1. Тематический план учебной дисциплины по очной форме

обучения

№ п/п	Разделы курса, темы	Общая трудоемкость*, часов	Из них аудиторно контактной работы (для проведения учебных занятий и лекции)	Контактная аудиторная работа по видам учебных занятий, отраженная в учебном плане часов			СРС**, часов	Текущий контроль	Коды компетенций
				лекции	практические	лабораторные			
<i>1 семестр</i>									
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	12	6	-	6		6		УК-7
2	Социально-биологические основы физической культуры	12	6	-	6		6		УК-7
3	Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	12	6	-	6		6		УК-7

4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Роль средств физической культуры в регулировании работоспособности. природного,	12	6		6		6		УК-7
5	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	12	6	-	6		6	Реферирование	УК-7
6	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического	12	6	-	6		6	Тест	УК-7
Итого:		72			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 аудиторно контактной работы (для проведения учебных занятий лекции)	Контактная аудиторная работа по видам учебных занятий, отраженная в учебном плане часов			СРС**, часов	Текущий контроль	Коды компетенций
				лекции	практические	лабораторные			
<i>3 семестр</i>									
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	10	1	1	-		9		УК-7

2	Социально-биологические основы физической культуры	10	1	1	-		9		УК-7
3	Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	12	2	2	-		10		УК-7
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Роль средств физической культуры в регулировании работоспособности. природного,	11	1	1	-		10		УК-7
5	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	11	1	1	-		10	Реферирование	УК-7
6	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	12	2	2	-		10	Тест	УК-7
	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

3 семестр (ОЗО)

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 1.

Тема: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

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

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.

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.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 2.

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.
3) 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.

4) Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

5) Критерии эффективности здорового образа жизни.

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 обще-культурного 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.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 3.

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 учебного труда студента.

2) Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.

3) 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

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.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 4.

Тема: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1) Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и со-держание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.

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

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

4) Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.

5) Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

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).

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 5.

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. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации.

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

4) Формы занятий физическими упражнениями.

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

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?

5.2.2 Тематика и краткое содержание практических занятий

1 семестр

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1-3.

Тема: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Определение физической культуры, спорта.
- 2) Что такое физическое совершенство,
- 3) Физическое воспитание,
- 4) Физическое развитие,
- 5) Психофизическая подготовка,
- 6) Жизненно необходимые умения и навыки,
- 7) Физическая и функциональная подготовленность.
- 8) Раскройте понятия «двигательная активность», «профессиональная направленность физического воспитания».
- 9) Перечислите социальные функции физической культуры и спорта.
- 10) Опишите современное состояние физической культуры и спорта.

11) Охарактеризуйте физическую культуру и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.

12) Раскройте роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.

13) Приведите примеры жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке.

14) Каковы основные положения организации физического воспитания в вузе?

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 4-6.

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.

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.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 7-9.

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.
- 3) 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.
- 4) Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
- 5) Критерии эффективности здорового образа жизни.

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 обще-культурного 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.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 10-12.

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 учебного труда студента.

2) Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.

3) 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

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.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 13-15.

Тема: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1) Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и со-держание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.

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

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

4) Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.

5) Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

Задания для СРС

Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

10. Пути формирования мотивов самостоятельных занятий физическими упражнениями.

11. Перечислите формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

12. Приведите примеры планирования объема и интенсивности физических упражнений с учетом учебной деятельности.

13. Управление процессом самостоятельных занятий на основе учета индивидуальных особенностей.

14. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.

15. Приведите примеры признаков чрезмерной нагрузки.

16. Охарактеризуйте пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.

17. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.

18. Основные правила гигиены самостоятельных занятий (питание, питьевой режим, уход за кожей, места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма).

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 16-18.

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. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации.

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

4) Формы занятий физическими упражнениями.

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

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?

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	8
Опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях)	8
Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятиях лекционного и семинарского типа	6
Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа	6
Подготовка к промежуточной аттестации	8
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*):

3 семестр

Вид самостоятельной работы	Примерная трудоемкость
Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа	12
Опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях)	8
Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятиях лекционного и семинарского типа семинарского типа	6
Подготовка к текущему контролю	6
Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников по заданной проблеме	6
Исследовательская работа по темам дисциплины: участие в конференциях, круглых столах, семинарах и пр.	6

Проектная деятельность по темам дисциплины	8
Решение кейсов, задач, расчетных работ	6
Подготовка к промежуточной аттестации	4
	62

Задания для СРС

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

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

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 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: Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1) 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.

2) Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе.

3) Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки.

4) Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся.

5) 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 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: 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 «профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП). Цели, задачи, средства ППФП. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.
- 3) Методика подбора средств ППФП.
- 4) Организация, формы и средств ППФП студентов в вузе.
- 5) Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

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 10 . Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь об-

щей 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 11. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели; дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения,

функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

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.

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.

5.2.6 Образовательные технологии

Аудиторные занятия проводятся в форме лекционных занятий с использованием компьютерных презентаций.

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-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 Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
- 2 Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
- 3 Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития .
- 4 Методические основы укрепления здоровья и закаливания организма человека
- 5 Спортивные достижения России на олимпийском и международном уровне в различных видах спорта.
- 6 Методы контроля и самоконтроля уровня физической подготовленности студентов.

- 7 История Олимпийских игр древности
- 8 История современного Олимпийского движения.
- 9 Физическая культура в образовательных учреждениях России.
- 10 Контроль над физическими нагрузками у студентов на занятиях в вузах.

Примерные тесты для оценки сформированности компетенции:

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

1. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:

- а) в V в. до н.э.;
- б) в 776 г. до н.э.;
- в) в I в. н.э.;
- г) в 394 г. н.э.

2. Олимпиониками в Древней Греции называли:

- а) жителей Олимпии;
- б) участников Олимпийских игр;
- в) победителей Олимпийских игр;
- г) судей Олимпийских игр.

3. Первые Олимпийские игры современности проводились:

- а) в 1894 г.;
- б) в 1896 г.;
- в) в 1900 г.;
- г) в 1904 г.

4. Основателем современных Олимпийских игр является:

- а) Деметриус Викелас;
- б) А.Д. Бутовский;
- в) Пьер де Кубертен;
- г) Жан-Жак Руссо.

5. Девиз Олимпийских игр:

- а) «Спорт, спорт, спорт!»;
- б) «О спорт! Ты – мир!»;
- в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
- г) «Быстрее! Выше! Дальше!»

6. Олимпийская хартия представляет собой:

- а) положение об Олимпийских играх;
- б) программу Олимпийских игр;
- в) свод законов об Олимпийском движении;
- г) правила соревнований по олимпийским видам спорта.

7. Впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх:

- а) в 1948 г.;
- б) в 1952 г.;
- в) в 1956 г.;
- г) в 1960 г.

8. Основоположником отечественной системы физического воспитания является:

- а) М.В. Ломоносов;
- б) К.Д. Ушинский;
- в) П.Ф. Лесгафт;
- г) Н.А. Семашко.

9. Одним из основных средств физического воспитания является:

- а) физическая нагрузка;
- б) физические упражнения;
- в) физическая тренировка
- г) урок физической культуры.

10. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:

- а) на формирование правильной осанки;

- б) на гармоническое развитие человека;
- в) на всестороннее развитие физических качеств;
- г) на достижение высоких спортивных результатов.

11. К показателям физической подготовленности относятся:

- а) сила, быстрота, выносливость;
- б) рост, вес, окружность грудной клетки;
- в) артериальное давление, пульс;
- г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

12. Индивидуальное развитие организма человека в течение всей его жизни называется:

- а) генезис;
- б) гистогенез;
- в) онтогенез;
- г) филогенез.

13. К показателям физического развития относятся:

- а) сила и гибкость;
- б) быстрота и выносливость;
- в) рост и вес;
- г) ловкость и прыгучесть.

14. Гиподинамия – это следствие:

- а) понижения двигательной активности человека;
- б) повышения двигательной активности человека;
- в) нехватки витаминов в организме;
- г) чрезмерного питания.

15. Недостаток витаминов в организме человека называется:

- а) авитаминоз;
- б) гиповитаминоз;
- в) гипервитаминоз;
- г) бактериоз.

16. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:

- а) 60–90 уд./мин.;
- б) 90–150 уд./мин.;
- в) 150–170 уд./мин.;
- г) 170–200 уд./мин.

17. Динамометр служит для измерения показателей:

- а) роста;
- б) жизненной емкости легких;
- в) силы воли;
- г) силы кисти.

18. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:

- а) общеразвивающими;
- б) собственно-силовыми;
- в) скоростно-силовыми;
- г) групповыми.

19. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения:

- а) исходного положения;
- б) основ техники;
- в) подводящих упражнений;
- г) подготовительных упражнений.

20. С низкого старта бегают:

- а) на короткие дистанции;
- б) на средние дистанции;
- в) на длинные дистанции;
- г) кроссы.

21. Бег на длинные дистанции развивает:

- а) гибкость;
- б) ловкость;

- в) быстроту;
- г) выносливость.

22. Бег по пересеченной местности называется:

- а) стипль-чез;
- б) марш-бросок;
- в) кросс;
- г) конкур.

23. Туфли для спринтерского бега называются:

- а) кеды;
- б) пуанты;
- в) чешки;
- г) шиповки.

24. Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок “кроссфит”?

- а) Грег Глассман.
- б) Боб Харпер.
- в) Джон Уэлборн.

25. Какой из приемов игры в настольный теннис является атакующим действием?

- а) Накат.
- б) Подрезка.
- в) Толчок.

26. Памп-аэробика характеризуется выполнением упражнений:

- а) Со штангой небольшого веса.
- б) С гибкой, пружинящей пластиной.
- в) С резиновым мячом.

27. Сколько подач подряд выполняет один игрок в настольном теннисе?

- а) Две.
- б) Четыре.

в) Пять.

28. Может ли игрок в настольный теннис, принимающий подачу, стоять сбоку от стола?

а) Не может.

б) Может.

в) Может только у угла теннисного стола.

29. Что такое атлетическое единоборство?

а) Система упражнений, физических нагрузок и приемов дыхания, улучшающая физические кондиции организма.

б) Вид единоборства, наиболее эффективно развивающий организм.

в) Основные средства защиты из всей совокупности спортивных и восточных единоборств.

30. Позы, принимаемые человеком, занимающимся йогой, называются:

а) Асаны.

б) Босу.

в) Цигун.

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 методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Шкала оценки реферата на примере освоения компетенций

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

Оценка	Характеристика сформированности компетенций
5 «отлично»	<p>Знает: 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;</p> <p>Умеет: 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;</p> <p>Владеет: 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.</p>
4 «хорошо»	<p>Знает: 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;</p> <p>Умеет: не в полной мере 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;</p> <p>Владеет: 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</p>

	жизни.
3 «удовлетворительно»	<p>Знает: 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;</p> <p>Умеет: не в полной мере 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;</p> <p>Владеет: не в полной мере 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.</p>
2 «неудовлетворительно»	<p>Не знает: 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;</p> <p>Не умеет: 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;</p> <p>Не владеет: 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 (частично).</p>

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

Шкала оценки теста на примере освоения компетенций

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

Оценка	Характеристика сформированности компетенций
5 «отлично»	<p>Знает: 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;</p> <p>Умеет: 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;</p> <p>Владеет: 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.</p>
4 «хорошо»	<p>Знает: 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;</p> <p>Умеет: не в полной мере 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;</p> <p>Владеет: 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.</p>

3 «удовлетворительно»	<p>Знает: 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;</p> <p>Умеет: не в полной мере 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;</p> <p>Владеет: не в полной мере 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.</p>
2 «неудовлетворительно»	<p>Не знает: 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;</p> <p>Не умеет: 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;</p> <p>Не владеет: 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 (частично).</p>

6.3.2. Промежуточная аттестация

6.3.2.2. Промежуточная аттестация (зачет)

1 семестр

Оценка	Характеристика сформированности компетенций
5 «отлично»	<p>Знает: 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;</p> <p>Умеет: 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;</p> <p>Владеет: 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.</p>
4 «хорошо»	<p>Знает: 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;</p> <p>Умеет: не в полной мере 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;</p> <p>Владеет: 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.</p>
3 «удовлетворительно»	<p>Знает: 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;</p> <p>Умеет: не в полной мере выполнять индивидуально</p>

	<p>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;</p> <p>Владеет: не в полной мере 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.</p>
2 «неудовлетворительно»	<p>Не знает: 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;</p> <p>Не умеет: 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;</p> <p>Не владеет: 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 (частично).</p>

6.3.2.3. Промежуточная аттестация (экзамен)

Не предусмотрено учебным планом

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

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

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 ЛИТЕРАТУРА

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 реквизитов	Срок действия документа
2023 / 2024 год	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/](https://www.sciencedirect.com/)
- 6) Базы данных Scopus издательства Elsevier [https://www.scopus.com/search/ form.uri?display=basic](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.