




Частное учреждение высшего образования
ИНСТИТУТ ГОСУДАРСТВЕННОГО АДМИНИСТРИРОВАНИЯ

Факультет: Психолого-педагогический
Кафедра *Социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин*

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

 П.Н. Рузанов

«26» августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Направление подготовки **37.03.01 Психология**
Направленности (профили) подготовки
Психологическое консультирование
Уровень **бакалавриат**
Квалификация (степень) выпускника: **бакалавр**
Форма обучения **очная, заочная**

Москва 2022

Направление подготовки
Направленности
Квалификация выпускника
Форма обучения

37.03.01 Психология
Психологическое консультирование
бакалавр
Очная, заочная

Рабочая программа по дисциплине составлена на основании требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки **37.03.01 Психология**

СОСТАВИТЕЛЬ

Бадашков Вячеслав Васильевич

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА

на заседании кафедры
«Социально-гуманитарных
и естественно-научных дисциплин»

«25» июня 2022 г., протокол № 11

Заведующий кафедрой



(подпись)

Кандидат философских наук,
доцент Н.А. Джалилова

СОГЛАСОВАНО:

Начальник
учебно-методического отдела

(подпись)

Попова Т.В.

(расшифровка подписи)

Аннотация

Рабочая программа дисциплины Б1. Б 44 «Физическая культура» составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки **37.03.01 «Психология»** (квалификация - бакалавр), утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.08.2014 № 946

Дисциплина направлена на достижение общей физической подготовленности, формирование физической культуры личности, потребности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры для обеспечения профессиональной физической и психофизиологической надежности и обладать компетенциями, необходимыми для самоутверждения, социальной мобильности и устойчивости на рынке труда.

Дисциплина предполагает формирование у обучающихся:

- знаний роли и значения физической культуры в развитии общества и человека, в современном мире, в укреплении здоровья человека, в профилактике вредных привычек, в ведении здорового образа жизни, в соблюдении правил личной гигиены, в профилактике травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- умений использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний, соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями с общей и оздоровительно-корректирующей направленностью; контроля индивидуального физического развития и физической подготовленности, физической работоспособности, осанки; страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями.

Дисциплина «Физическая культура» реализуется в рамках базовой части учебного плана обучающимися очной и заочной форм обучения.

Общая трудоемкость дисциплины по Учебному плану составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

Для очной формы обучения:

Дисциплина рассчитана на: 16 часов лекций, 20 часов практических (или семинарских занятий) и 36 час самостоятельной работы. Зачёт во втором семестре.

Промежуточный контроль: зачёт.

Для заочной формы обучения:

Дисциплина рассчитана на: 6 часов лекций, 4 часа практических (или семинарских) занятий и 58 часов самостоятельной работы. Зачёт.

Текущая оценка знаний и умений проводится с помощью работы на практических занятиях, оценки практических работ, сообщений.

Промежуточный контроль: зачёт.

Структура рабочей программы

1. Выписка из ФГОС
2. Выписка из Учебного Плана
 - 2.1. Трудоёмкость дисциплины
 - 2.2. Компетенции, закрепленные за дисциплиной
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине
4. Место дисциплины в структуре образовательной программы
5. Объем дисциплины и виды учебной работы
6. Содержание и структура дисциплины
7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины
8. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы по дисциплине
 - 8.1. Виды и трудоемкость самостоятельной работы
 - 8.2. Информационно-методические ресурсы самостоятельной работы
 - 8.3. Самостоятельное изучение тем/разделов дисциплины
 - 8.4. Требования к обучающимся в ходе выполнения самостоятельной работы
9. Методические указания к оформлению разных форм отчетности по самостоятельной работе
 - 9.1. Эссе
 - 9.2. Реферат
 - 9.3. Расчётно-графическая работа
 - 9.4. Контрольная работа
 - 9.5. Курсовая работа
 - 9.6. Доклад
 - 9.7. Презентация
10. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине
 - 10.1. Примерный перечень вопросов к экзамену (зачёту)
 - 10.2. Примеры тестовых заданий
 - 10.3. Оценивание обучающегося на зачете
11. Основная и дополнительная учебная литература дисциплины
 - 11.1. Основная литература
 - 11.2. Дополнительная литература
12. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети

«Интернет»

13. Информационные технологии, используемые для осуществления образовательного процесса по дисциплине
- 13.1. Информационные технологии
- 13.2. Программное обеспечение
- 13.3. Информационные справочные системы
14. Материально-техническое обеспечение дисциплины
15. Приложение к программе

1.

1. Выписка из стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт.

Утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.08.2014, № 946.

Направление подготовки – 37.03.01 Психология

Направленности (профили) подготовки: «Психологическое консультирование»

Квалификация – бакалавр.

2. Выписка из Учебного Плана

о трудоемкости дисциплины «Физическая культура» и закреплении за ней компетенций

2.1. Трудоемкость дисциплины

Очная форма обучения:

Индекс дисциплины по учебному плану	Отношение к части по учебному плану	Семестр	Форма контроля по семестрам								ВСЕГО часов за семестр	Аудиторных	ВСЕГО ЧАСОВ				Самостоятельная работа	
			экзамен	дифференцированный зачет	зачет	Реферат /эссэ/ РГР	курсовой проект	курсовая работа	контрольная работа (заочная)	оценки по рейтингу			из них:					
													лекции	лабораторные работы	практические или семинарские занятия, включая зачёт			
Б 1.Б 44	Базовая часть	1																
		2			+						36	18	8		10		18	
		3																
		4									36	18	8		10		18	
		5																
		6																
		7																
		8																
ВСЕГО										72	36	16		20		36		
ИТОГО			72															

Заочная форма обучения:

Индекс дисциплины по учебному плану	Отношение к части по учебному плану	Семестр	Форма контроля по семестрам								ВСЕГО часов за семестр	ВСЕГО ЧАСОВ				
			экзамен	дифференцированный зачет	зачет	Реферат /эссе/ РГР	курсовой проект	курсовая работа	контрольная работа (заочная)	оценки по рейтингу		из них:				
												Аудиторных	лекции	лабораторные работы	практические или семинарские занятия	Самостоятельная работа
Б 1.Б 44	Базовая часть	1														
		2			+						36	4	2		2	32
		3														
		4									32	6	4		2	26
		5														
		6														
		7														
		8														
ВСЕГО				4						68	10	6		4	58	
ИТОГО			72													

2.2 Компетенции, закрепленные за дисциплиной

В результате освоения дисциплины в соответствии с ФГОС выпускник программы бакалавриата должен обладать:

Общекультурными компетенциями (ОК):

ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

В основу подготовки бакалавра заложен компетентностный подход. Компоненты всех закреплённых компетенций реализуются в ходе изучения учебного материала по всем разделам дисциплины и работают на следующие результаты обучения, в ходе которых обучающийся должен:

Знать: основные задачи безопасности жизнедеятельности; основные причины, вызывающие чрезвычайные ситуации и их последствия; правила поведения в чрезвычайных ситуациях; основы гражданской обороны и средства индивидуальной защиты населения.

Уметь: анализировать чрезвычайную ситуацию и принимать правильные решения; использовать знания о безопасности жизнедеятельности в образовательной и профессиональной деятельности; применять средства индивидуальной защиты населения в чрезвычайных ситуациях

Владеть: приемами рационализации жизнедеятельности, ориентированными на снижение антропогенного воздействия на природную среду и обеспечение безопасности личности и общества, приёмами применения средств индивидуальной защиты населения в чрезвычайных ситуациях

4. 4. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» реализуется в рамках базовой части (Б.1.Б.44) учебного плана подготовки бакалавра для обучающихся по направлению подготовки 37.03.01 «Психология», профили подготовки «Психологическое консультирование» очной и заочной форм обучения.

4.1. Пререквизиты и постреквизиты дисциплины

Освоение дисциплины «Физическая культура» базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения общеобразовательного программного материала по курсу средней школы.

Освоение дисциплины «Физическая культура» является базовым для последующего изучения программного материала дисциплин «Безопасность жизнедеятельности», «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

5. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура» составляет 2 зачётные единицы (72 часа).

Очная форма обучения:

Вид учебной работы	Трудоемкость			
	зач. ед.	час.	по семестрам	
			2	4
Общая трудоемкость по учебному плану	2	72	36	36
Аудиторные занятия:			18	18
Лекции (Л)			8	8
Лабораторные работы (ЛР)			-	-
Практические занятия (ПЗ) или Семинарские занятия (СМ)			10	10
Самостоятельная работа:			18	18
<i>Зачёт (из практических занятий 2 часа)</i>				+

Заочная форма обучения:

Вид учебной работы	Трудоемкость			
	зач. ед.	час.	по семестрам	
			2	4
Общая трудоемкость по учебному плану	2	72	36	32
Аудиторные занятия:			4	6
Лекции (Л)			2	4
Лабораторные работы (ЛР)			-	-
Практические занятия (ПЗ) или Семинарские занятия (СМ)			2	2
Самостоятельная работа:			32	26
<i>Зачёт</i>				4

6. Содержание и структура дисциплины

Очная/заочная форма обучения:

№ раздела	Наименование и содержание по темам (разделам)	Всего часов	Код компетенции
1	<p>«Физическая культура в профессиональной подготовке студентов»</p> <p>1. Понятие и функции физической культуры. 2. Понятие и показатели физического совершенства. 3. Понятие физическое воспитание. 4. Принципы отечественной системы физического воспитания. 5. Содержание физического развития. 6. Медицинские группы, группы для занятий физической культурой (основная, подготовительная, специальная). Особенности организации и проведения занятий в зависимости от группы.</p>	16	ОК-8
2	<p>«Социально-биологические основы физической культуры»</p> <p>1. Анкетирование и анализ интересов, потребностей студентов в физической культуре студентов. 2. Мониторинг и паспортизация показателей здоровья и физической подготовленности студента. 3. Профилактика спортивного травматизма и оказание первой доврачебной помощи при занятиях физической культурой и спортом.</p>	16	
3	<p>«Методика комплексной оценки физического здоровья студента»</p> <p>1. Методика оценки уровня физического развития. 2. Методика определения и оценка функционального состояния сердечно - сосудистой и дыхательной системы. Способы немедикаментозной коррекции нарушений состояния кардиореспираторной системы. 3. Методика определения и оценка функционального состояния опорно-двигательного аппарата.</p>	16	
4	<p>«Методика самоконтроля работоспособности, усталости и утомления при занятиях физической культурой и спортом. Функциональные пробы»</p> <p>1. Понятия: работоспособность, усталость, утомление, их проявление в процессе занятий физической культурой. 2. Физические упражнения, как средство профилактики утомления. 3. Функциональные пробы.</p>	16	
5	<p>«Индивидуальный выбор видов спорта или систем упражнений»</p>	8	
Всего:		72	
Промежуточная форма контроля Зачёт:			
Итого:		72	

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В рамках базовой части Блока 1 программы бакалавриата должны быть реализованы дисциплины (модули) «Физическая культура» в объеме не менее 72 академических часов

(2 зачетные единицы) в очной форме обучения в форме лекций, семинарских, методических занятий, а также занятий по приему нормативов физической подготовленности и «Элективные курсы по физической культуре» в объеме не менее 328 академических часов в очной форме обучения в форме практических занятий.

Для успешного освоения содержания дисциплины и достижения поставленных целей необходимо ознакомиться со следующими документами: выпиской из Учебного плана по данной дисциплине, основными положениями рабочей программы дисциплины, календарным учебно-тематическим планом дисциплины. Данный материал может представить преподаватель на вводной лекции или самостоятельно обучающийся использует данные локальной информационно-библиотечной системы Института.

Следует обратить внимание на список основной и дополнительной литературы, которая имеется в локальной информационно-библиотечной системе Института, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет». Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

7.1. Подготовка к лекции

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

1. знакомит с новым учебным материалом;
2. разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
3. систематизирует учебный материал;
4. ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

1. внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
2. ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;
3. внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;
4. запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;
5. постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;
6. узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

7.2. Подготовка к практическому или семинарскому занятию

Подготовка к практическим занятиям

При подготовке и работе во время проведения практических занятий следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к практическому заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач лабораторной работы/практического занятия, техники безопасности при работе с приборами, веществами.

Работа во время проведения практического занятия включает несколько моментов:

1. консультирование обучающихся преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач, ознакомление с правилами техники безопасности при работе в лаборатории;

2. самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

Обработка, обобщение полученных результатов лабораторной работы проводится обучающимися самостоятельно или под руководством преподавателя (в зависимости от степени сложности поставленных задач). В результате оформляется индивидуальный отчет. Подготовленная к сдаче на контроль и оценку работа сдается преподавателю. Форма отчетности может быть письменная, устная или две одновременно. Главным результатом в данном случае служит получение положительной оценки по каждой практической занятию. Это является необходимым условием при проведении рубежного контроля и допуска к зачёту. При получении неудовлетворительных результатов обучающийся имеет право в дополнительное время пересдать преподавателю работу до проведения промежуточной аттестации.

Подготовка к семинарским занятиям

Следует разумно организовывать работу по подготовке к семинарскому занятию. К теме каждого семинара даётся определённый план, состоящий из нескольких вопросов, рекомендуется список литературы, в том числе, и обязательной. Работу следует организовать в такой последовательности:

1. прочтение рекомендованных глав из различных учебников;
2. ознакомление с остальной рекомендованной литературой из обязательного списка;
3. чтение и анализ каждого источника (документа).

Прежде всего, следует ознакомиться с методическими указаниями к каждому семинару.

При работе с каждым документом надо ответить для себя на следующие вопросы:

1. Кто автор документа?
2. Какое место эти авторы занимали в обществе?
3. Как мы должны относиться к его свидетельствам, какой ракурс оценки событий он представлял?
4. Каковы причины различного отношения современников к событиям?
5. Следует уяснить значение тех архаичных и незнакомых терминов, что встречаются в тексте.

Выводы из анализа документа должны делаться самостоятельно: хотя в исторической науке не следует пренебрегать авторитетом знаменитых авторов, но следует помнить, что не все научные положения являются бесспорной истиной. Критическое отношение (конечно, обдуманное) является обязательным элементом научной аналитической работы.

Подготовьте ответы на каждый вопрос плана. Каждое положение ответа подтверждается (если форма семинара это предусматривает) выдержкой из документа. Подготовку следует отразить в виде плана в специальной тетради подготовки к семинарам.

Следует продумать ответы на так называемые «проблемно-логические» задания. Каждое из этих заданий связано с работой по сравнению различных исторических явлений, обоснованием какого-либо тезиса, раскрытием содержания определённого понятия. Их следует продумать, а те, которые указаны преподавателем, можно выполнить как краткую письменную работу на одной - двух тетрадных страничках.

Если преподавателем поручено подготовить доклад или сообщение по какой-то указанной теме, то он готовится и в письменной и в устной форме (в расчете на 5-7 минут

сообщения). После этого он должен быть на семинаре обсуждён на предмет полноты, глубины раскрытия темы, самостоятельности выводов, логики развития мысли.

На семинарском занятии приветствуется любая форма вовлечённости: участие в обсуждении, дополнения, критика - всё, что помогает более полному и ясному пониманию проблемы.

Результаты работы на семинаре преподаватель оценивает и учитывает в ходе проведения рубежного контроля и промежуточной аттестации.

Планы семинарских занятий

Занятие 1

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
3. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы).

Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.

4. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.

5. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.

6. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.

7. Значение физической культуры для будущего специалиста – педагога.

Занятие 2

1. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.

2. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.

3. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.

4. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.

5. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.

6. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.

Занятие 3

1. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, физкультпаузы, динамичные перемены, спорт-час).

2. Особенности физического воспитания инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

3. Физические упражнения во время беременности.

4. Психологические особенности физического воспитания детей дошкольного возраста.

5. Физическое воспитание в семье.

6. Экстремальные виды двигательной активности - содержание, цель, задачи и особенности.

7. Особенности использования средств физической культуры в лечении и профилактике (название заболевания).

8. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы по дисциплине

Самостоятельная работа по дисциплине «Физическая культура» подразделяется на самостоятельную работу на аудиторных занятиях и на самостоятельную работу на внеаудиторных занятиях, которые составляет примерно около 80 % на заочной форме обучения.

В данном разделе предлагается учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся, которое выполняется по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

8.1. Виды самостоятельной работы

Очная форма обучения:

Раздел	Тема для самостоятельного изучения	Задание для самостоятельного выполнения студентом	Форма отчетности
1.	«Физическая культура в профессиональной подготовке студентов»	Составить комплексы общеразвивающих упражнений для специальной, подготовительной и основной медицинских групп	Письменный отчет
2	«Социально-биологические основы физической культуры»	Разработать и заполнить «Паспорт здоровья»	Письменный отчет
3.	«Методика комплексной оценки физического здоровья студента»	Провести оценку функционального состояния своего организма с использованием функциональных тестов	Письменный отчет
4.	Методика самоконтроля работоспособности, усталости и утомления при занятиях физической культурой и спортом. Функциональные пробы»	Проведение функциональных проб на определение состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма	Письменный отчет
5.	«Индивидуальный выбор видов спорта или систем упражнений»	Определение основных критериев для выбора видов спорта и систем упражнений	Письменный отчет

Заочная форма обучения:

Раздел	Тема для самостоятельного изучения	Задание для самостоятельного выполнения студентом	Форма отчетности
1.	«Физическая культура в профессиональной подготовке студентов»	Составить комплексы общеразвивающих упражнений для специальной, подготовительной и основной медицинских групп	Письменный отчет
2	«Социально-биологические основы физической культуры»	Разработать и заполнить «Паспорт здоровья»	Письменный отчет
3.	«Методика комплексной оценки физического здоровья студента»	Провести оценку функционального состояния своего организма с использованием функциональных тестов	Письменный отчет
4.	Методика самоконтроля работоспособности, усталости и утомления при занятиях физической культурой и	Проведение функциональных проб на определение состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма	Письменный отчет

	спортом. Функциональные пробы»		
5.	«Индивидуальный выбор видов спорта или систем упражнений»	Определение основных критериев для выбора видов спорта и систем упражнений	Письменный отчет

8.2. Информационно-методические ресурсы самостоятельной работы

№	Вид СР	Наименование темы	Информационные ресурсы
1	Подготовка к практическим или семинарским занятиям	Темы и планы семинарских занятий указаны в пункте 7.2.	1. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту http://lib.sportedu.ru/ 2. Департамент физической культуры и спорта города Москвы http://www.sport.mos.ru/ 3. Издательский дом «Первое сентября» http://1september.ru/ 4. Научная библиотека Московского педагогического государственного университета http://library.mpgu.edu/ 5. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru/ 6. Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия Кругосвет http://www.krugosvet.ru/ 7. Министерство образования и науки Российской Федерации http://минобрнауки.рф/ 8. Мировая цифровая библиотека - Международный проект, реализуемый при поддержке ЮНЕСКО. http://www.wdl.org/ru/ 9. Научная педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского http://www.gnpbu.ru/ 10. Научная электронная библиотека - российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования. http://elibrary.ru/defaultx.asp 11. Образовательные ресурсы Интернета школьникам и студентам http://www.alleng.ru/ 12. Педагогическая библиотека http://www.pedlib.ru/ 13. Российская государственная библиотека http://rsl.ru/ 14. Российская национальная библиотека http://www.nlr.ru/ 15. Российское образование. Федеральный портал. Федеральные образовательные ресурсы http://www.edu.ru/ 16. Союз образовательных сайтов http://allbest.ru/union/ 17. Электронная библиотека IQlib - электронная библиотека образовательных и просветительских изданий. http://www.iqlib.ru/ 18. Электронная библиотека WebReading http://webreading.ru/
2	Подготовка домашнего задания (подготовка сообщений, докладов, презентаций, решение задач и т.д.)	Темы докладов, рефератов, презентаций указаны в пункте 9	
3	Работа с научной литературой	Список литературы представлен в пункте 11	
4	Самостоятельное изучение тем дисциплины	Темы для самостоятельного изучения указаны ниже, в п.п. 8.3.	

№	Вид СР	Наименование темы	Информационные ресурсы
			19. Флогистон – Психология http://flogiston.ru/library 20. Фундаментальная библиотека Московского

8.3. Самостоятельное изучение разделов дисциплины

Основу работы при самостоятельном изучении разделов дисциплины составляет работа с учебной и научной литературой, с Интернет-ресурсами.

Последовательность действий, которых целесообразно придерживаться при работе с литературой:

1. Сначала прочитать весь текст в быстром темпе. Цель такого чтения заключается в том, чтобы создать общее представление об изучаемом (не запоминать, а понять общий смысл прочитанного).

2. Затем прочитать вторично, более медленно, чтобы в ходе чтения понять и запомнить смысл каждой фразы, каждого положения и вопроса в целом.

3. Чтение желательно сопровождать записями. Это может быть составление плана прочитанного текста, тезисы или выписки, конспектирование и др. Выбор вида записи зависит от характера изучаемого материала и целей работы с ним. Если содержание материала несложное, легко усваиваемое, можно ограничиться составлением плана. Если материал содержит новую и трудно усваиваемую информацию, целесообразно его законспектировать. Результаты конспектирования могут быть представлены в различных формах:

1. Аннотирование – предельно краткое связное описание просмотренной или прочитанной книги (статьи), ее содержания, источников, характера и назначения;

2. Планирование – краткая логическая организация текста, раскрывающая содержание и структуру изучаемого материала;

3. Тезирование – лаконичное воспроизведение основных утверждений автора без привлечения фактического материала;

4. Цитирование – дословное выписывание из текста выдержек, извлечений, наиболее существенно отражающих ту или иную мысль автора;

5. Конспектирование – краткое и последовательное изложение содержания прочитанного.

Конспект – сложный способ изложения содержания книги или статьи в логической последовательности. Конспект аккумулирует в себе предыдущие виды записи, позволяет всесторонне охватить содержание книги, статьи. Поэтому умение составлять план, тезисы, делать выписки и другие записи определяет и технологию составления конспекта.

План - это схема прочитанного материала, краткий (или подробный) перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Подробно составленный план вполне заменяет конспект.

Различаются четыре типа конспектов.

План-конспект - это развернутый детализированный план, в котором достаточно подробные записи приводятся по тем пунктам плана, которые нуждаются в пояснении.

Текстуальный конспект - это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника.

Свободный конспект - это четко и кратко сформулированные (изложенные) основные положения в результате глубокого осмысливания материала. В нем могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом.

Тематический конспект - составляется на основе изучения ряда источников и дает более или менее исчерпывающий ответ по какой-то схеме (вопросу).

В процессе изучения материала источника, составления конспекта нужно обязательно применять различные выделения, подзаголовки, создавая блочную структуру конспекта. Это делает конспект легко воспринимаемым, удобным для работы.

Очная форма обучения:

№ раздела	Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Кол-во часов
1	«Физическая культура в профессиональной подготовке студентов»	8
2	«Социально-биологические основы физической культуры»	8
3	«Методика комплексной оценки физического здоровья студента»	8
4	Методика самоконтроля работоспособности, усталости и утомления при занятиях физической культурой и спортом. Функциональные пробы»	8
5	«Индивидуальный выбор видов спорта или систем упражнений»	4
		36 (18+18 по семестрам)

Заочная форма обучения:

№ раздела	Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Кол-во часов
1	«Физическая культура в профессиональной подготовке студентов»	12
2	«Социально-биологические основы физической культуры»	12
3	«Методика комплексной оценки физического здоровья студента»	12
4	Методика самоконтроля работоспособности, усталости и утомления при занятиях физической культурой и спортом. Функциональные пробы»	12
5	«Индивидуальный выбор видов спорта или систем упражнений»	10
ИТОГО		58 (32+26 по семестрам)

8.4. Требования к обучающимся в ходе выполнения самостоятельной работы

Обучающийся должен быть готов к регулярной самостоятельной образовательной деятельности, а именно:

1. К освоению новых технологий, новых систем знаний;
2. К самостоятельному планированию, проектированию и внедрению новшеств;
3. К самообразованию (самостоятельно и охотно приобретать недостающие знания из разных источников);
4. К развитию у себя исследовательских умений (умения выявления проблем, сбора информации, наблюдения, проведения экспериментов, анализа, построения гипотез, обобщения);
5. К развитию системного мышления;
6. К самооценке своего образовательного результата.

9. Методические указания к оформлению разных форм отчетности по самостоятельной работе

9.1. Эссе

Написание эссе – это вариант творческой работы, в которой должна быть выражена позиция автора по избранной теме.

Эссе – прозаическое сочинение небольшого объема и свободной композиции, трактующее тему и представляющее попытку передать индивидуальные впечатления и соображения, так или иначе, с ней связанные.

Алгоритм выполнения задания:

1. Выбрать тему эссе, если она не задана изначально.
2. Сформулировать предмет анализа в эссе или исходные тезисы.
3. Правильно подобрать и эффективно использовать необходимые источники (желательно, чтобы в их число входили первоисточники).
4. Критически проанализировать различные факты и оценить их интерпретацию.
5. Сформулировать собственные суждения и оценки, основанные на свидетельствах и тщательном изучении источника.

Эссе должно включать следующие части, отвечающие определенным требованиям:

1. Краткое содержание, в котором необходимо:
 - 1.1. четко определить тему и предмет исследования или основные тезисы;
 - 1.2. кратко описать структуру и логику развития материала;
 - 1.3. сформулировать основные выводы.
2. Основная часть эссе содержит основные положения и аргументацию.
3. Заключение, в котором следует:
 - 3.1. четко выделить результаты исследования и полученные выводы;
 - 3.2. обозначить вопросы, которые не были решены, и новые вопросы, появившиеся в процессе исследования.
4. Библиография.

При оформлении работы необходимо придерживаться требований к написанию курсовой работы.

Примерная тематика эссе:

Тема 1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Основы здорового образа жизни.

Тема 2. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Тема 3. Оздоровительные виды аэробики и гимнастики

Тема 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Тема 5. Практические занятия (общая физическая подготовка (гимнастика)).

9.2. Реферат

Реферат – форма научно-исследовательской деятельности, направленная на развитие научного мышления, на формирование познавательной деятельности по предмету через комплекс взаимосвязанных методов исследования, на самообразование и творческую деятельность.

Какие *задачи решает* данная форма научно-исследовательской деятельности?

1. Расширяет знания по общим и частным вопросам предмета.
2. Способствует формированию умений и навыков самостоятельной исследовательской работы; закладывает базу для научного исследования в профессиональной области и т.д.

3. Содействует формированию библиографических знаний и умений.

4. Формирует навык оформления научных работ.

Какие можно выделить *этапы и методы исследования* в разработке темы?

1. Изучение литературы по теме.

2. Обоснование актуальности темы.

3. Подбор материала для написания основной части реферата.

4. Выделение вопросов, предлагаемых для эмпирического исследования.

5. Подбор иллюстративного материала по теме реферата (если требует необходимость исследования).

6. Определение результатов исследования.

Рефераты могут носить как теоретический, так и практический характер.

Какие возможно предложить рекомендации при *защите реферата*?

1. Время, отведённое на защиту реферата не должно превышать 15 минут. Сюда входит не только изложение информации аттестуемым, но и вопросы, задаваемые выступающим.

2. Выступление заключается в изложении следующих моментов: актуальности темы, основные теоретические выкладки, выводы по работе. Выступление должно сопровождаться наглядным материалом (презентация).

Оценивается работа по следующим критериям:

1. Актуальность темы исследования.

2. Характер изложения материала: научность, доступность, последовательность, язык изложения, вызывает ли интерес, прочитанный материал и т.д.

3. Наличие графических работ, их качество (если требует необходимость исследования).

4. Наличие иллюстративного материала, его соответствие тематике исследования (если требует необходимость исследования).

5. Оформление работы.

6. Качество защиты: знание материала, использование наглядных пособий, ответы на вопросы.

Методические рекомендации к подготовке и оформлению рефератов.

1. Приступая к выполнению работы необходимо внимательно ознакомиться с предлагаемой тематикой. Исходя из собственных интересов, наличия литературы или возможности получить ее в библиотеке, обучающийся должен выбрать для работы одну из рекомендуемых тем.

2. Работая с библиографическими источниками, следует помнить, что почти во всех книгах имеется список литературы, который дает представление о наиболее значимых работах в соответствующей научной отрасли. Это облегчат целенаправленный поиск литературы. Приемлемым количеством литературных источников можно считать 10 книг. Главное для автора — показать, что он знаком с важнейшими работами по данному вопросу и сумел на их основе всесторонне раскрыть тему.

3. Просмотрев основную литературу, составляете план работы.

4. Далее приступаете к написанию черновика работы. Работу с литературными источниками необходимо проводить в форме конспектирования текста своими словами, а не переписыванием его. Конспект лучше делать на небольших листах бумаги и на один лист писать только те материалы, которые относятся к одному пункту плана. По вопросам, которые вызывают затруднения необходимо проводить индивидуальную консультацию с преподавателем. Отработав тщательно черновик, приступаете к оформлению работы на чисто.

5. Работа не должна быть объемной (15 печатных страниц). При оформлении работы необходимо придерживаться требований к написанию курсовой работы.

Темы рефератов (вопросы для собеседования)

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
 2. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
 3. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы).
- Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
4. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
 5. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.
 6. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
 7. Значение физической культуры для будущего специалиста – педагога.
 8. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
 9. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
 10. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
 11. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
 12. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
 13. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.
 15. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, физкультпаузы, динамичные перемены, спорт-час).
 16. Особенности физического воспитания инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.
 18. Физические упражнения во время беременности.
 19. Психологические особенности физического воспитания детей дошкольного возраста.
 20. Физическое воспитание в семье.
 21. Экстремальные виды двигательной активности - содержание, цель, задачи и особенности.
 22. Особенности использования средств физической культуры в лечении и профилактике (название заболевания).

9.3. Расчетно-графическая работа не предусмотрена по дисциплине

9.4. Контрольная работа не предусмотрена по дисциплине

9.5. Курсовая работа по дисциплине не предусмотрена по учебному плану.

9.6. Доклад

Доклад – это вид самостоятельной работы, заключающийся в разработке обучающимся темы на основе изучения литературы и развернутом публичном сообщении по данной проблеме.

Отличительными признаками доклада являются:

1. передача в устной форме информации;
2. публичный характер выступления; — стилевая однородность доклада;
3. четкие формулировки и сотрудничество докладчика и аудитории;
4. умение в сжатой форме изложить ключевые положения исследуемого вопроса и сделать выводы.

В ходе самостоятельной подготовки к семинарским занятиям, особенно по гуманитарным дисциплинам, обучающимся может использоваться, к примеру, так называемый метод контрфактического моделирования событий, который научит их самостоятельно рассуждать о минувших, а также современных событиях, покажет мотивы

принятия людьми решений, причины совершенных ошибок. Такая работа, в процессе которой приходится сравнивать, сопоставлять, выявлять логические связи и отношения, применять методы анализа и синтеза, позволит успешно в дальнейшем подготовиться к зачетам, экзаменам и тестированию.

Примерные темы докладов:

1. Деятельность Международного олимпийского комитета, международных спортивных организаций, объединений, ассоциаций и союзов.
2. Деятельность Международной федерации университетского спорта (ФИСУ).
3. Деятельность Олимпийского комитета России, спортивных федераций России.
4. Принципы, методы и величина нагрузки в процессе тренировки по одному из видов спорта.
5. Оригинальная методика развития и совершенствования прыгучести.
6. Оригинальная методика развития и совершенствования гибкости.
7. Особенности тренировочного процесса на тренажерах.
8. Профилактика предупреждения травматизма в процессе спортивных тренировок и соревнований по отдельным видам спорта.
9. Организация и методика проведения физкультурно-спортивных мероприятий в институте.
10. Физическая способность «ловкость». Разновидности проявления ловкости, средства развития ловкости.
11. Понятие «физическая культура», ее цели и задачи. Спорт как составная часть физической культуры. Функции спорта.
12. Понятие «физическая культура», ее цели и задачи. Физическая культура в современном обществе. Физическая культура общества и личности.
13. Физическая способность «сила». Виды проявления силы, средства ее развития.
14. Основные показатели состояния физической культуры и спорта в обществе.
15. Физическая способность «выносливость». Разновидности выносливости, средства развития выносливости.
16. Физические способности и их проявление в трудовой деятельности.
17. Функциональные системы человеческого организма. Изменения в деятельности функциональных систем в процессе занятий физической культурой.
18. Методические принципы физического воспитания, их значение при самоподготовке.
19. Двигательное умение и двигательный навык. Этапы формирования, факторы влияющие на формирование ДУ и ДН.
20. Физическая способность «гибкость». Разновидности проявления гибкости, средства и методы развития.
21. «Здоровье человека». Компоненты и критерии здоровья. Образ жизни студента и его влияние на здоровье.
22. Техническая подготовка в спортивных играх. Цели, задачи, методы.
23. Общая физическая подготовка студента: цели, задачи, структура.
24. Тактическая подготовка в спортивных играх. Разновидности тактической подготовки, цели, задачи, средства.
25. Основы обучения движениям. Задачи и этапы обучения движению.
26. Здоровье как динамическая характеристика жизни (уровень здоровья личности и нации).

27. Интенсивность физической нагрузки.
28. Особенности занятий физической культурой и спортом женщин.
29. Итоги выступления российской команды на Олимпиаде в Лондоне.
30. Студенческий спорт, его цели и задачи.
31. Прикладные виды спорта: особенности и краткая характеристика.
32. Массовый спорт, его цели и задачи. Спорт высших достижений, его цели и задачи.
33. Профессиональный спорт, его цели и задачи. Основные отличия от спорта высших достижений.

9.7. Презентация

Презентация — это документ или комплект документов, предназначенный для представления чего-либо (организации, проекта, продукта и т.п.). Цель презентации — донести до целевой аудитории полноценную информацию об объекте презентации в удобной форме.

Стиль презентации

1. Вся презентация должна быть выдержана в едином стиле, на базе одного шаблона.
2. Стиль включает в себя:
 - 2.1. общую схему шаблона: способ размещения информационных блоков;
 - 2.2. общую цветовую схему дизайна слайда;
 - 2.3. цвет фона или фоновый рисунок, декоративный элемент небольшого размера и др.;
 - 2.4. параметры шрифтов (гарнитура, цвет, размер) и их оформления (эффекты), используемых для различных типов текстовой информации (заголовки, основной текст, выделенный текст, гиперссылки, списки, подписи);
 - 2.5. способы оформления иллюстраций, схем, диаграмм, таблиц и др.

Правила использования цвета.

Одним из основных компонентов дизайна учебной презентации является учет физиологических особенностей восприятия цветов человеком. К наиболее значимым из них относят:

1. стимулирующие (теплые) цвета способствуют возбуждению и действуют как раздражители (в порядке убывания интенсивности воздействия): красный, оранжевый, желтый;
2. дезинтегрирующие (холодные) цвета успокаивают, вызывают сонное состояние (в том же порядке): фиолетовый, синий, голубой, сине-зеленый; зеленый;
3. нейтральные цвета: светло-розовый, серо-голубой, желто-зеленый, коричневый;
4. сочетание двух цветов — цвета знака и цвета фона — существенно влияет на зрительный комфорт, причем некоторые пары цветов не только утомляют зрение, но и могут привести к стрессу (например, зеленые буквы на красном фоне);

Правила использования фона

1. Фон является элементом заднего (второго) плана, должен выделять, оттенять, подчеркивать информацию, находящуюся на слайде, но не заслонять ее.
2. Легкие пастельные тона лучше подходят для фона, чем белый цвет.
3. Для фона предпочтительны холодные тона.

Правила использования текстовой информации

Не рекомендуется:

1. перегружать слайд текстовой информацией;
2. использовать блоки сплошного текста;
3. в нумерованных и маркированных списках использовать уровень вложения глубже двух;
4. использовать переносы слов;
5. использовать наклонное и вертикальное расположение подписей и текстовых блоков;
6. текст слайда не должен повторять текст, который преподаватель произносит вслух (зрители прочитают его быстрее, чем расскажет преподаватель, и потеряют интерес к его словам).

Рекомендуется:

1. сжатость и краткость изложения, максимальная информативность текста: короткие тезисы, даты, имена, термины — главные моменты опорного конспекта;
2. использование коротких слов и предложений, минимум предлогов, наречий, прилагательных;
3. использование нумерованных и маркированных списков вместо сплошного текста;
4. использование табличного (матричного) формата предъявления материала, который позволяет представить материал в компактной форме и наглядно показать связи между различными понятиями;
5. выполнение общих правил оформления текста;
6. тщательное выравнивание текста, буквиц, маркеров списков;

Правила использования шрифтов

При выборе шрифтов для представления вербальной информации презентации следует учитывать следующие правила:

1. Не рекомендуется смешивать разные типы шрифтов в одной презентации.
2. Учитывая, что гладкие (плакатные) шрифты, т. е. шрифты без засечек (типа Arial, Tahoma, Verdana и т.п.) легче читать с большого расстояния, чем шрифты с засечками (типа Times), то:
 - 2.1. для основного текста предпочтительно использовать плакатные шрифты;
 - 2.2. для заголовка можно использовать декоративный шрифт, если он хорошо читается и не контрастирует с основным шрифтом.
3. Текст должен быть читабельным (его должно быть легко прочитать с самого дальнего места).
4. Рекомендуемые размеры шрифтов:
 - 4.1. для заголовков — не менее 32 пунктов и не более 50, оптимально — 36 пункта;
 - 4.2. для основного текста — не менее 18 пунктов и не более 32, оптимально — 24 пункта.

Правила использования графической информации

Динамика взаимоотношений визуальных и вербальных элементов и их количество определяются функциональной направленностью учебного материала. Изображение информативнее, нагляднее, оно легче запоминается, чем текст. Поэтому, если можно заменить текст информативной иллюстрацией, то лучше это сделать.

При использовании графики в презентации следует выполнять следующие правила и рекомендации, обусловленные законами восприятия человеком зрительной информации:

Анимационные эффекты

1. Рекомендуется использовать возможности компьютерной анимации для представления информации на слайде. Однако не стоит чрезмерно насыщать презентацию такими эффектами, иначе это вызовет негативную реакцию аудитории.

2. Анимация должна быть сдержанна, хорошо продумана и допустима:
2.1. для демонстрации динамичных процессов;
2.2. для привлечения внимания слушателей, создания определенной атмосферы презентации.

3. Анимация текста должна быть удобной для восприятия: темп должен соответствовать технике чтения обучающихся.

4. Не стоит злоупотреблять различными анимационными эффектами, они не должны отвлекать внимание от содержания информации на слайде.

5. Анимация не должна быть слишком активной. Особенно нежелательны такие эффекты, как вылет, вращение, волна, побуквенное появление текста и т.д. В учебных презентациях для детей и подростков такие эффекты, как движущиеся строки по горизонтали и вертикали, запрещены нормативными документами.

Важнейшим свойством мультимедийного блока является скорость и качество его работы в составе презентации. С этой точки зрения наличие большого количества мультимедийных блоков в презентации нецелесообразно, так как может значительно замедлить ее работу.

Учет указанных особенностей конструирования и оформления презентации в значительной степени влияет на эффективность восприятия представленной в ней информации.

Примерные тематические блоки для подготовки презентаций:

1. Система физической культуры и спорта в Российской Федерации.
2. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов.
3. Формирование профессионально-прикладных качеств у студентов на занятиях по физической культуре.
4. Основы законодательства в физической культуре и спорте.
5. Международные нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту.
6. Нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту Российской Федерации.
7. Нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту субъектов Российской Федерации. Медико-биологические основы физического воспитания и здорового образа жизни.
8. Общие требования врачебного контроля над здоровьем студентов.
9. Гигиенические требования и средства восстановления.
10. Основы медицинского контроля и самоконтроля.
11. Первая помощь при травмах.
12. Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни.
13. Психологические особенности студентов в процессе занятий физической культурой и спортом.
14. Формирование умственных, морально-волевых, психологических качеств на занятиях по физической культуре и спорту.
15. Информациология в физической культуре и спорте.
16. Финансовое обеспечение физической культуры и спорта.
17. Спортивный маркетинг, спортивное спонсорство, спортивное лицензирование.

10. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

10.1. Примерный перечень вопросов к зачету

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
3. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы).
Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
4. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
5. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.
6. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
7. Значение физической культуры для будущего специалиста – педагога.
8. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
9. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
10. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
11. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
12. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
13. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.
15. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, физкультпаузы, динамичные перемены, спорт-час).
16. Особенности физического воспитания инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.
18. Физические упражнения во время беременности.
19. Психологические особенности физического воспитания детей дошкольного возраста.
20. Физическое воспитание в семье.
21. Экстремальные виды двигательной активности - содержание, цель, задачи и особенности.
22. Особенности использования средств физической культуры в лечении и профилактике (название заболевания).

Примерный перечень вопросов к зачёту по методикам физической культуры:

Для студентов первого курса

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.
2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью
4. Основы методики самомассажа.
5. Методика корректирующей гимнастики для глаз.
6. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

Для студентов второго и третьего курса

1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
2. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).
3. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
4. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
5. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
6. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.
7. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.

10.2. Примеры тестовых заданий.

Тест по физической культуре (далее тест), является стандартизированным средством текущей оценки уровня физической подготовленности, в процессе изучения дисциплин «Физическая культура и спорт».

1. Назначение теста:

- оценка уровня физической подготовленности обучающихся;
- мониторинг эффективности реализации учебной программы посредством тестирования физических способностей по окончании каждого семестра (1-6).

Показателем эффективности реализации учебной программы и совершенствования физической подготовленности обучающихся, являются улучшения в динамике результатов выполнения тестов по сравнению с предыдущими тестированиями.

2. Документы, определяющие содержание теста:

- 2.1. ФГОС ВО по направлению подготовки;
- 2.2. учебный план, программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт».

3. Выбор конкретного содержания теста

Тестирование имеет четыре варианта. Вариант 1,3 (Таблица 1,3) предназначен для студентов основной группы здоровья. Вариант 2,4 (Таблица 2,4) предназначен для студентов подготовительной группы здоровья. Вариант 1,2 выполняется в 1 и 2 семестре обучения. Вариант 3,4 в 3-6 семестре. Выбор конкретного варианта теста преподаватель дисциплины определяет в соответствии с допуском к занятиям каждого студента медицинским работником.

4. Система оценивания заданий и тестирования в целом:

- за выполнение каждого задания выставляются баллы (от 2 до 5);
- итоговой оценкой за тест является суммарное количество баллов за выполнение предназначенных заданий.

5. Процедура выполнения и подведение итогов теста

Тест подразумевает выполнение упражнений, характеризующих уровень освоения материала по разделам программы дисциплины «Физическая культура», и проводится в два этапа.

Вариант 1,3: 1 этап – оценка уровня развития выносливости (бег 1000 м или 500 м), оценка скоростных способностей (бег 100 м);

2 этап – оценка уровня развития силовых способностей (сгибание и разгибание рук в упоре лежа или в висе, в упоре лежа на коленях), скоростно-силовых способностей (прыжок в длину с места, сгибание-разгибание туловища).

Вариант 2,4: 1 этап-оценка уровня развития выносливости (бег 1000м или 500м);

2 этап- оценка уровня развития силовых способностей (сгибание и разгибание рук в упоре лежа или в висе, в упоре лежа на коленях), скоростно-силовых способностей (сгибание разгибание туловища).

Результаты выполнения теста доводятся до студентов по окончании тестирования. Выполнение заданий требует соблюдения определенной техники (Таблица 5), контроль над надлежащим выполнением проводит преподаватель.

Таблица 1

Вариант 1. Тест для обучающихся основной группы здоровья

№ п/п	Задание	Юноши				Девушки			
		Оценка в баллах							
		5	4	3	2	5	4	3	2
1	Бег 1000м (мин)	3,50	4,10	4,30	>4,30	-	-	-	-
2	Бег 100м (сек)	13,20	14,00	14,20	>14,2	15,70	16,00	17,00	>17
3	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	<170	160	150	140	<140
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	30	25	20	<20	-	-	-	-
5	Сгибание и разгибание рук в висе (кол-во раз)	7	6	5	<5	-	-	-	-
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой на колени (кол-во раз)	-	-	-	-	30	25	20	<20
7	Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой (кол-во раз/30 сек)	25	23	21	<20	23	21	19	<18
	Суммарное количество баллов	25-18	20-17	16-14	<13	25-18	20-17	16-14	<13
	Оценка за тест	Отл.	Хор.	Удов.	Неудов.	Отл.	Хор.	Удов.	Неудов.

Таблица 2

Вариант 2. Тест для обучающихся подготовительной группы здоровья

№ Зада	Название	Девушки		Юноши	
		Оценка в баллах			

№ п/п	упражнения	5		0		5		0	
1	Бег 500м (б/у времени)	Выполнено		Не выполнено		Выполнено		Не выполнено	
	Оценка в баллах	5	4	3	2	5	4	3	2
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой на колени (кол-во раз)	15	12	10	<10	-	-	-	-
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	-	-	-	-	15	12	10	<10
4	Сгибание и разгибание рук в висе (кол-во раз)	5	4	3	<3	-	-	-	-
5	Поднимание и опускание туловища, из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	25	23	20	<20	28	26	24	<24
	Суммарное количество баллов	15-13	12-10	9-7	<7	15-13	12-10	9-7	<7
	Оценка за тест	Отл.	Хор.	Удов.	Неудов.	Отл.	Хор.	Удов.	Неудов.

Таблица 3

Вариант 3. Тест для обучающихся основной группы здоровья

№ п/п	Задание	Юноши				Девушки			
		Оценка в баллах							
		5	4	3	2	5	4	3	2
1	Бег 1000м (мин)	3,50	4,10	4,30	>4,30	-	-	-	-
2	Бег 100м (сек)	13,20	14,00	14,20	>14,2	15,70	16,00	17,00	>17
3	Прыжок в длину с места (см)	240	230	220	<220	190	180	170	<170
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	40	30	20	<20	-	-	-	-
5	Сгибание и разгибание	15	12	9	<9	-	-	-	-

	рук в висе (кол-во раз)								
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой на колени (кол-во раз)	-	-	-	-	40	30	20	<20
7	Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой (кол-во раз/30сек)	35	30	25	<25	30	25	20	<20
	Суммарное количество баллов	22-25	18-21	17-13	<13	22-25	18-21	17-13	<13
	Оценка за тест	Отл.	Хор.	Удов.	Неудов.	Отл.	Хор.	Удов.	Неудов.

Таблица 4

Вариант 4. Тест для студентов подготовительной группы здоровья

№ Задания	Название упражнения	Девушки				Юноши			
		Оценка в баллах							
		5		0		5		0	
1	Бег 500м (б/у времени)	Выполнено		Не выполнено		Выполнено		Не выполнено	
2	Бег 1000м (б/у времени)								
	Оценка в баллах	5	4	3	2	5	4	3	2
3	Сгибание разгибание рук в упоре лежа с опорой на колени (кол-во раз)	20	15	10	<10	-	-	-	-
4	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	-	-	-	-	20	15	10	<10
5	Сгибание и разгибание рук в висе (кол-во раз)	9	7	5	<5	-	-	-	-
6	Поднимание и опускание туловища, из положения лежа на спине, руки за головой	30	25	20	<20	40	35	30	<20

	(кол-во раз)								
	Суммарное количество баллов	15-13	12-10	9-7	<7	15-13	12-10	9-7	<7
	Оценка за тест	Отл.	Хор.	Удов.	Неудов.	Отл.	Хор.	Удов.	Неудов.

Таблица 5
Требования к выполнению заданий

№ Задания	Задание	И.П.	Организационно-методические указания
	Вариант 1,3		
1	2	3	4
1	Бег 500м (мин)	Высокий старт	Фиксируется время пробегания дистанции. При схождении с дистанции задание считается не выполненным
2	Бег 1000м (мин)	Высокий старт	Фиксируется время пробегания дистанции. При схождении с дистанции задание считается не выполненным
3	Бег 100м (сек)	Высокий или низкий старт	По сигналу преподавателя студент преодолевает дистанцию 100м с максимально возможной скоростью. Фиксируется время на финише.
4	Прыжок в длину с места (см)	Стойка ноги врозь	Студент выполняет три попытки прыжка, фиксируется лучший результат
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Упор лежа	Студент выполняет «отжимания» до касания специальной платформы. Запрещается касание любыми частями тела кроме ладоней и стопы; паузы между отжиманиями не должны превышать 10 секунд;
6	Сгибание и разгибание рук в висе (кол-во раз)	Вис на перекладине, хват сверху	Студент выполняет «подтягивания», до касания подбородком перекладины. Отслеживается полное разгибание в локтевых суставах.
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой на колени (кол-во раз)	Упор, лежа на коленях	Студентка выполняет «отжимания» до касания специальной платформы. Запрещается касание любыми частями тела кроме ладоней и коленей; паузы между отжиманиями не должны превышать 5 секунд;
8	Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой (кол-во раз/30сек)	Лежа на спине руки за голову в замок	Студенты выполняют подъем туловища до касания локтями коленных суставов, затем опускаются в положение лежа, касаясь лопатками опоры
	Вариант 2,4		

1	Бег 500м (мин)	Высокий старт	При схождении с дистанции задание считается не выполненным.
2	Бег 1000м (мин)	Высокий старт	При схождении с дистанции задание считается не выполненным.
3	Сгибание разгибание рук в упоре лежа с опорой на колени (кол-во раз)	Упор, лежа на коленях	Студентка выполняет «отжимания» до касания специальной платформы. Запрещается касание любыми частями тела кроме ладоней и коленей; паузы между отжиманиями не должны превышать 5 секунд;
4	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Упор лежа	Студент выполняет «отжимания» до касания специальной платформы. Запрещается касание любыми частями тела кроме ладоней и стопы; паузы между отжиманиями не должны превышать 10 секунд;
5	Сгибание и разгибание рук в виси (кол-во раз)	Вис на перекладине, хват сверху	Студент выполняет «подтягивания», до касания подбородком перекладины. Отслеживается полное разгибание в локтевых суставах.
6	Поднимание и опускание туловища, из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	Лежа на спине руки за голову в замок	Студенты выполняют подъем туловища до касания локтями коленных суставов, затем опускаются в положение лежа, касаясь лопатками опоры

Варианты теоретического тестирования

1 вариант

1. Процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей называется:

- А) физическая подготовка.
- Б) биологическая подготовка.
- В) химическая подготовка.
- Г) физиологическая подготовка.

2. Под «здоровьем» понимается такое комфортное состояние человека, при котором:

- А) легко переносятся неблагоприятные условия и факторы.
- Б) он бодр и жизнерадостен
- В) он обладает высокой работоспособностью и быстро восстанавливается.
- Г) наблюдается всё вышеперечисленное.

3. Что является основным средством физического воспитания?

- А) физическое упражнение.
- Б) массаж и водные процедуры.
- В) гигиена и закаливание.
- Г) аутогенная тренировка.

4. Под техникой физического упражнения понимается;

- А) наиболее эффективный способ выполнения двигательного действия.

- Б) эстетичное выполнение двигательного действия.
- В) выполнение двигательного действия с заданной амплитудой.
- Г) выполнение заданного действия без чрезмерного напряжения.

5. Процесс, направленный на овладение студентами определенными знаниями и умениями использовать их в самостоятельных занятиях и соревнованиях называется:

- А) теоретическая подготовка.
- Б) идейная подготовка.
- В) информационная подготовка.
- Г) такого педагогического процесса не существует.

6. Физическая способность человека выполнять движения с необходимой амплитудой называется:

- А) сила.
- Б) быстрота.
- В) гибкость.
- Г) выносливость.
- Д) ловкость.

7. Что из перечисленного не является физическим качеством:

- А) быстрота.
- Б) выносливость.
- В) резкость.
- Г) гибкость.
- Д) сила.

2 вариант

1. Под физической культурой понимается:

- А) часть культуры общества и человека;
- Б) процесс развития физических способностей;
- В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;
- Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

2. Результатом физической подготовки является:

- А) физическое развитие;
- Б) физическое совершенство;
- В) физическая подготовленность;
- Г) способность правильно выполнять двигательные действия.

3. Вид физической культуры, целью которого является достижение наивысших спортивных результатов:

- А) спорт;
- Б) туризм;
- В) профессионально - прикладная;
- Г) спортивно - реабилитационная

4. Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

- А) координации движений;
- Б) техники движений;
- В) быстроты реакции;
- Г) скоростной силы.

5. Вид физической культуры, являющийся основой формирования "школы движения":

- А) гигиеническая;
- Б) базовая;
- В) лечебная;
- Г) адаптивная.

6. К циклическим видам спорта относятся:

- А) борьба, бокс, фехтование;
- Б) баскетбол, волейбол, футбол;
- В) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;
- Г) метание диска, молота.

7. Понятие, подчеркивающее в наибольшей мере прикладную направленность процесса физического воспитания:

- А) физическое состояние;
- Б) физическое совершенство;
- В) физическая подготовка;
- Г) физическая культура.

3 вариант

1. Физическое совершенство – это:

- А) развитая мускулатура;
- Б) хорошее здоровье
- В) высокий рост;
- Г) ловкость.

2. Физическая подготовка - это:

- А) воспитание морально-волевых качеств;
- Б) физическое совершенство;
- В) развитие двигательных качеств;
- Г) овладение техникой.

3. К активным средствам физической реабилитации относятся:

- А) элементы спорта и спортивной подготовки;
- Б) массаж;
- В) мануальная терапия;
- Г) мышечная релаксация.

4. Во время оздоровительного бега ногу надо ставить:

- А) на носок;
- Б) на пятку;
- В) на полную стопу;
- Г) индивидуально, в зависимости от биомеханических особенностей техники бега.

5. Вид физической культуры, являющийся основой формирования "школы движения":

- А) гигиеническая;
- Б) базовая;
- В) лечебная;
- Г) адаптивная.

6. Ациклическим видом легкой атлетики является:

- А) гладкий бег;
- Б) прыжки в длину с разбега;
- В) ходьба;
- Г) метание диска, молота.

7. Понятие, подчеркивающее в наибольшей мере прикладную направленность процесса физического воспитания:

- А) физическое состояние;
- Б) физическое совершенство;
- В) физическая подготовка;
- Г) физическая культура.

Всего более 25 тестовых заданий в каждом варианте.

10.3. Оценивание обучающегося на зачете

10.2.1 Текущий контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины обучающихся основной и подготовительной группы здоровья осуществляются преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Знания: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - об основах здорового образа жизни.	Формы контроля обучения: - тест для оценки знаний о теории и методике физической культуры (Приложение 1)
умения: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с самостоятельным составлением и проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.	Методы оценки результатов: - тестирование физических способностей по окончании семестра Приложение 2-5 - контроль уровня технико-тактической подготовленности по каждому из разделов программы (проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий)
	игры или соревнований по баскетболу и волейболу Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия по спортивным играм. Оздоровительные виды аэробики и гимнастики, йоги Оценка техники выполнения базовых шагов и элементов изучаемых видов ОВАиГ. Оценка самостоятельного проведения

	<p>фрагмента занятия или занятия по изучаемым видам аэробики</p> <p>Силовая тренировка</p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов упражнений силовой направленности с собственным весом и с различным оборудованием.</p> <p>Оценка уровня развития физической подготовленности занимающихся проводится посредством выполнения теста</p> <p>Тесты по ПФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий.</p> <p>Для оценки военно-прикладной физической подготовки проводится оценка техники изученных двигательных действий по строевой подготовке, самбо и рукопашному бою. Выполнение зачетных стрельб по неподвижным мишеням. Оказание первой помощи, наложение повязок.</p>
--	---

Соотношение между оценками в баллах и их порядковыми и буквенными эквивалентами в системе ECTS устанавливается следующей таблицей:

Оценка результатов	Неудовлетворительно		Удовлетворительно		Хорошо	Очень хорошо	Отлично
Правильные ответы (%)	0-49		50-69		70-89	90-94	95-100
Оценка ECTS	FX	F	E	D	C	B	F
	2	3-	3	3+	4	4+	5

Описание оценок ECTS (оценивание результативности выполнения практических заданий, эссе, рефератов, участия в он-лайн-дискуссиях и пр. - ТК):

A	«Отлично» - теоретическое содержание дисциплины освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному.
B	«Очень хорошо» - теоретическое содержание дисциплины освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному, однако есть несколько незначительных ошибок.
C	«Хорошо» - теоретическое содержание дисциплины освоено полностью, без пробелов, некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.
D	«Удовлетворительно» - теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические

	навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, возможно, содержат ошибки.
Е	« <i>Посредственно</i> » - теоретическое содержание дисциплины освоено частично, некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены, либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному.
Ф	« <i>Неудовлетворительно с возможной пересдачей</i> » - теоретическое содержание дисциплины освоено частично, необходимые практические навыки работы не сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено, либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом дисциплины возможно повышение качества выполнения учебных заданий.
ФХ	« <i>Неудовлетворительно</i> » - теоретическое содержание дисциплины не освоено, необходимые практические навыки работы не сформированы, все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом дисциплины не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий.

Текущий контроль и оценка результатов освоения дисциплины обучающихся специальной группы здоровья.

Обучающиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья, освобождаются от практических занятий в учебной группе. Заключение об освобождении от практических занятий выдает врачебная комиссия, на основании данного заключения, обучающиеся, выполняют тестирование для оценки знаний о теории и методике физической культуры и спорта (Приложение1).

Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация обучающихся основной и подготовительной группы здоровья производится посредством суммарной оценки выполнения теста о знаниях теории и методике ФКиС и тестирования уровня физических способностей.

Для промежуточной и итоговой аттестации обучающиеся специальной группы здоровья выполняют реферат. Тематику реферата подбирает преподаватель.

11. Основная и дополнительная учебная литература дисциплины

11.1. Основная литература

1. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. — (Серия : Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8.
2. Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00329-1.
3. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 153 с. — (Серия: Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-05852-9.

11.2. Дополнительная литература

1. Кислицын Ю.Л. Физическая культура и спорт в социально-биологической адаптации студентов [Электронный ресурс]: справочное пособие/ Кислицын Ю.Л., Побыванец В.С., Бурмистров В.Н.— Электрон. текстовые данные. — М.: Российский университет дружбы народов, 2013. — 228 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22226>.— ЭБС «IPRbooks»
2. Гонсалес С.Е. Вариативность содержания занятий студентов по дисциплине «Физическая культура» [Электронный ресурс]: монография/ Гонсалес С.Е. — Электрон. текстовые данные. — М.: Российский университет дружбы народов, 2013. — 196 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22164>. — ЭБС «IPRbooks»

3. Фитнес и физическая культура [Электронный ресурс]: методические указания/ — Электрон. текстовые данные. — Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. — 44 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22630>.— ЭБС «IPRbooks»
4. Рипа М.Д. Коррекционно-развивающие основы лечебной и адаптивной физической культуры. Часть I [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Рипа М.Д., Кулькова И.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский городской педагогический университет, 2013.— 288 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/26508>.— ЭБС «IPRbooks»
5. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 224 с. — (Серия: Бакалавр и магистр. Модуль.). — ISBN 978-5-534-04492-8.
6. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 247 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04766-0.
7. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 125 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-9916-9912-9.
8. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для академического бакалавриата / А. Е. Ловягина [и др.] ; под ред. А. Е. Ловягиной. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 531 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-01035-0.

12. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» для изучения дисциплины.

Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>
Международный паралимпийский комитет <http://www.paralympic.org/>
Международные олимпийские комитеты http://www.olympic.org/uk/organisation/noc/index_uk.asp?id_assoc=8
Международные спортивные федерации http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp

Международная ассоциация спортивной информации <http://www.iasi.org/>
Национальная информационная сеть "Спортивная Россия". На сайте имеется информация о структуре отрасли, об организациях и учреждениях, имеющих отношение к спорту, о российских спортсменах и специалистах, приведен каталог спортивных ресурсов, имеются ссылки на сайты спортивной направленности. <http://www.infosport.ru/>

Российский олимпийский комитет <http://www.olympic.ru/>
Спортивный директорий на Google <http://www.google.com/Top/Sports/>
Национальная информационная сеть "Спортивная Россия". На сайте имеется информация о структуре отрасли, об организациях и учреждениях, имеющих отношение к спорту, о российских спортсменах и специалистах, приведен каталог спортивных ресурсов, имеются ссылки на сайты спортивной направленности. <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>

Европейские спортивные структуры <http://www.eyes-2004.info/147.0.html>
Средства массовой информации спорта <http://www.infosport.ru/xml/t/bank.xml?pic=spec>
Виртуальная библиотека спортивной информации, собрана коллекция ссылок по видам спорта <http://sportsvl.com/>

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта. Возможен поиск информации в электронном каталоге. В разделе новости представлены материалы конференций, проводимых на базе РГУФК <http://lib.sportedu.ru/>

Электронный каталог библиотеки Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта <http://www.lesgaft-lib.ru/MarcWeb/Index.Asp>

Сайт библиотеки Московской государственной академии физической культуры <http://www.mgafk.ru/academy/bibl.htm>

13. Информационные технологии, используемые для осуществления образовательного процесса по дисциплине

13.1. Информационные технологии

Информационные технологии охватывают все ресурсы, необходимые для управления информацией, особенно компьютеры, программное обеспечение и сети, необходимые для создания, хранения, управления, передачи и поиска информации. Информационные технологии, используемые в учебном процессе: компьютерные сети, терминалы (компьютер, сотовые телефоны, телевизор), услуги (электронная почта, поисковые системы).

1. Реализация учебной дисциплины требует наличия компьютерного класса со следующим обеспечением:

2. Из расчёта 1 помещение на 1 (одну) группу из 15 человек обучаемых и 1 (один) преподаватель предоставляется помещение с 16-ю рабочими местами с компьютерами (Автоматизированные Рабочие Места, АРМ), объединёнными в локальную сеть (ЛВС).

3. Преподавателю предоставляется учётная запись с правами локального и сетевого администратора на всех АРМ.

4. Характеристики АРМ: ОС не ниже Windows XP SP3, IE 6.0; аппаратное обеспечение: не ниже Intel Pentium III 1000 МГц, 512 Мб RAM, 80 Гб HDD, SVGA (1024x768x32), 100 Мбит Ethernet Adapter.

5. Характеристики сети: 100 Мбит Fast Ethernet, наличие доступа в Интернет.

6. Проектор с возможностью подключение к разъему D-Sub и, желательно, DVI или возможность подключения Flash-накопителя.

7. Проекционный экран с белым проекционным полотном без крупных физических дефектов.

8. ЛВС должна иметь высокоскоростное подключение к сети Internet.

13.2. Программное обеспечение

Для повышения качества подготовки и оценки полученных знаний часть семинарских занятий планируется проводить в компьютерном классе с использованием компонентов Microsoft Office 2010: Word, Excel, Access, PowerPoint, Visio.

13.3. Информационные справочные системы

Для организации самостоятельной подготовки обучающихся по дисциплине, им требуется обеспечить доступ к следующим электронным справочным ресурсам:

Библиотека: Электронная библиотечная система <http://www.iprbookshop.ru>

14. Материально-техническое обеспечение дисциплины

При реализации образовательной программы необходимо использовать следующие компоненты материально-технической базы Института для изучения дисциплины «Физическая культура и спорт»:

1. Аудиторный фонд.
2. Материально-технический фонд.
3. Библиотечный фонд.

Аудиторный фонд Института предлагает обустроенные аудитории для проведения лекционных занятий, практических занятий. Они оснащены столами, стульями, досками, техническим оборудованием.

Материально-технический фонд Института располагает проведением лекционных и практических занятий.

Проведение лекций обеспечено наличием мультимедийного проектора, ноутбука, экрана для демонстраций, мультимедийных презентаций, разработанных в программе Power Point.

Материально-техническое обеспечение **практических /семинарских занятий** отображено в таблице.

Очная / Заочная форма обучения:

Оборудование
аудитория для семинарских Для практических занятий спортзал Для семинаров: аудитории или занятий, или читальный зал библиотеки, оборудованные учебной мебелью, компьютерами, имеющими выход в Интернет и необходимый комплект программного обеспечения, а также видеопроекторное оборудование для

Оборудование

презентаций.

Библиотечный фонд Института обеспечивает доступ каждого обучающегося к базам данных, формируемым по полному перечню дисциплин. Во время самостоятельной подготовки обучающиеся обеспечены доступом к сети Интернет.

Каждый обучающийся обеспечен не менее чем одним учебным электронным изданием по дисциплине.

Библиотечный фонд укомплектован печатными и/или электронными изданиями основной и дополнительной учебной литературы, изданными за последние 5 лет.

15. Приложение к программе

Приложение 1

Тест должен содержать 22 вопроса, за каждый правильный ответ обучающийся получает один балл. Преподаватель самостоятельно формирует содержание теста.

1. Какая страна является родиной Олимпийских игр?

- А. Рим;
- Б. Китай;
- В. Древняя Греция.

2. В каком году и где создан Международный олимпийский комитет?

- А. в 1894 году в Париже;
- Б. в 1896 году в Лондоне;
- В. в 1905 году в Греции.

3. Что такое «Олимпийская хартия»?

- А. название оды спорту, написанной Пьером де Кубертенем;
- Б. документ, в котором изложены основополагающие задачи и принципы деятельности МОК;
- В. правила соревнований, входящих в программу Олимпийских игр.

4. Основным специфическим средством физического воспитания являются:

- А. физические упражнения;
- Б. гигиенические факторы;
- В. тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.

5. Эффект физических упражнений определяется прежде всего:

- А. их формой;
- Б. их содержанием;
- В. темпом и длительностью их выполнения.

6. Что понимается под формами занятий физическими упражнениями?

- А. способы организации учебно-воспитательного процесса;
- Б. типы уроков;
- В. виды физкультурно-оздоровительной работы.

7. В каком документе раскрываются все вопросы, связанные с организацией и проведением соревнований?

- А. в Положении о соревнованиях;
- Б. в Правилах соревнований;
- В. в Календаре соревнований.

8. При развитии какого физического качества особо важная роль отводится разминке?

- А. при развитии гибкости;
- Б. при развитии выносливости;
- В. при развитии ловкости.

9. В чем заключается первая помощь при ранениях?

- А. наложение повязки и транспортной шины;
- Б. введение противостолбнячной сыворотки;
- В. остановка кровотечения, защита раны от вторичности загрязнения.

10. Какое направление в развитии гибкости получило широкое распространение в последнее время?

- А. шейпинг;
- Б. стретчинг;
- В. каланетика.

11. Какой показатель реакции организма на физическую нагрузку является наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике?

- А. ЖЕЛ (жизненная емкость легких);
- Б. МПК (максимальное потребление кислорода);
- В. ЧСС (частота сердечных сокращений).

12. Какая величина ЧСС соответствует порогу тренирующей нагрузки?

- А. не выше 120 уд/мин;
- Б. не ниже 130 уд/мин;
- В. 70-80 уд/мин.

13. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на

- А. сохранение и укрепление здоровья людей;
- Б. развитие физических качеств людей;
- В. поддержание высокой работоспособности людей.

14. Под физической культурой понимают:

- А. уроки физической культурой для совершенствования человека;
- Б. учебную дисциплину по формированию знаний о физической культуре;
- В. компонент общей культуры человека, деятельность, направленная на физическое развитие и совершенствование.

15. Что обеспечивает физическая культура?

- А. высокий уровень здоровья и физическое развитие;
- Б. гармонизацию телесно-духовного единства человека;
- В. увеличение двигательной деятельности.

16. Физическое развитие человека – это...

- А. процесс изменения форм и функциональных систем в процессе жизнедеятельности;
- Б. изменение телосложения человека;
- В. развитие физических качеств человека.

17. Назовите основные физические способности человека?

- А. скорость, быстрота, подвижность, сила;
- Б. сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость;
- В. выносливость, скорость, сила, координация, гибкость.

18. Под «силой» человека понимают.

- А. способность преодолевать и противостоять внешним воздействиям;
- Б. максимальный вес, поднимаемый человеком;
- В. максимальные мышечные усилия человека.

19. Выносливость определяется как.

- А. способность к преодолению большой дистанции;
- Б. способность длительное время выполнять деятельность, не снижая при этом работоспособности;
- В. способность длительно выполнять определенную работу.

20. Быстрота человека характеризуется...

- А. скоростью перемещения в пространстве;
- Б. способностью человека выполнять движения за короткий промежуток времени;
- В. быстрым выполнением движения.

21. Под гибкостью понимают...

- А. максимальную подвижность в суставах;
- Б. выполнение движений с большой амплитудой;
- В. максимальные наклоны.

22. Физическая способность «ловкость» это...

- А. быстрое выполнение движений в изменяющейся ситуации;
- Б. координационные способности человека;
- В. выполнение упражнений с большой гибкостью за малый промежуток времени.

23. Что формируется в результате выполнения техники двигательных действий?

- А. сама техника;
- Б. двигательные действия;
- В. двигательные умения и навыки.

24. Под техникой двигательных действий понимают:

- А. сформированная координация движений;
- Б. выполнение движений экономно и быстро;
- В. наиболее рациональный способ выполнения двигательного действия.

25. Здоровье – это...

- А. физическое, психическое и социальное благополучие человека;
- Б. отсутствие каких-либо заболеваний;
- В. способность организма противостоять болезням.

26. Телосложение человека характеризуется...

- А. развитой мускулатурой;
- Б. соотношением размеров всего тела и его частей;
- В. размерами тела человека.

27. Утренняя гигиеническая гимнастика необходима для:

- А. быстрого пробуждения человека;
- Б. развития физических качеств;
- В. оптимизации деятельности организма к предстоящим действиям в течение дня.

28. Занятия на свежем воздухе, в основном обеспечивают:

- А. закаливание организма;
- Б. повышение возможностей организма;
- В. улучшение развития организма.

29. Физкультминутки и физкультпаузы необходимы для:

- А. снятия усталости и поддержания работоспособности;
- Б. повышения эмоциональности занятий;
- В. физического развития человека.

30. Идея возрождения Олимпийских игр принадлежит?

- А. П.Ф. Лесгафту;
- Б. Пьер де Кубертену;
- В. Лорду Килланину.

31. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:

- А. безопасность занимающихся;
- Б. лучшее выполнение упражнений;
- В. рациональное использование инвентаря.

32. Первая помощь при вывихах заключается в том, что необходимо:

- А. попытаться вставить на свое место сустав;
- Б. снять боль;
- В. зафиксировать в неподвижном положении поврежденный сустав.

33. При обморожении необходимо, в первую очередь:

- А. растереть обмороженное место снегом;
- Б. растереть обмороженные места мягкой тканью;
- В. приложить тепло к обмороженному месту.

34. В футболе иностранного игрока клубной команды называют ...

- А. страйкер;
- Б. легионер;
- В. трейсер.

35. В пляжном волейболе партия продолжается до...

- А. 15 очков;
- Б. 21 очка;
- В. 25 очков.

36. Какое количество энергии необходимо затрачивать ежедневно для нормальной жизнедеятельности?

- А. 880-1100 ккал в сутки;
- Б. 1500-1600;
- В. 1200-1300.

37. Из каких соревнований состоят Олимпийские игры?

- А. соревнования по летним и зимним видам спорта;
- Б. игры Олимпиады и зимние ОИ;
- В. соревнования между странами.

38. Что понимается под быстротой человека?

- А. Способность быстро передвигаться;
- Б. Способность человека выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени;
- В. Способность преодолевать внешнее сопротивление.

39. Что такое утомление в спорте?

- А. аэробная усталость;
- Б. временное снижение работоспособности;
- В. анаэробная усталость.

40. В каком году и в каком городе взяла своё начало традиция зажигать Олимпийский огонь на стадионе?

- А. 1900 году в Париже;
- Б. 1912 году в Стокгольме;
- В. 1936 году в Берлине.

41. Какое время благоприятно для занятий спортом, учитывая биологические ритмы?

- А. с 7 до 9 часов;
- Б. с 16 до 19 часов;
- В. с 12 до 15 часов.

42. Какая страна является родоначальником студенческого спорта?

- А. Англия;
- Б. США;
- В. Австралия.

43. Искривление позвоночника в правую или левую сторону называют...

- А. сколиоз;
- Б. кифоз;
- В. лордоз.

44. Слово «атлетика» в переводе с греческого означает ...

- А. борьба;
- Б. бег;
- В. метание.

45. Что относится к основным физическим способностям человека?

- А. сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость;
- Б. сила, выносливость, скорость, координация движений, прыгучесть;
- В. силовая выносливость, быстрота, ловкость, координация движений.

46. Что означал термин «Олимпиада» в античной Греции?

- А. соревнования;
- Б. собрание спортсменов на Колизее;
- В. Четырехлетний период между Олимпийскими играми.

47. Зимние Олимпийские игры – крупнейшие международные соревнования по зимним видам спорта, проводящиеся один раз в 4 года под эгидой Международного олимпийского комитета. В каком году и где состоялись первые Зимние Олимпийские Игры?

- А. в 1924 году в Шамони;
- Б. в 1908 году в Лондоне;
- В. в 1948 году Санкт-Мориц.

48. Что в целом понимается под физическим упражнением?

- А. двигательное действие, используемое для формирования техники движений;

- Б. двигательное действие, используемое для развития физических **качеств** и укрепления здоровья;
- В. двигательные действия, выполняемые на уроках физической культуры и в самостоятельных занятиях.

49. Для чего используются физкультминутки и физкультпаузы в режиме учебного дня?

- А. для подготовки к урокам физической культуры;
- Б. для поддержания работоспособности;
- В. для отвлечения от основного вида деятельности.

50. Какое почетное звание присваивали победителю Олимпийских игр?

- А. чемпион;
- Б. рекордсмен;
- В. олимпионик.

51. Международная организация, созданная (23 июня 1894 года) для возрождения Олимпийских игр и пропаганды олимпийского движения, штаб-квартира которой находится в г.Лозанна, Швейцария, называется...

- А. РОК;
- Б. ФИФА;
- В. МОК.

52. Олимпийский девиз «CITIUS! ALTIUS! FORTIUS! » в переводе с латинского означает...

- А. «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
- Б. «Быстрее! Дальше! Сильнее!»;
- В. «Быстрее! Дальше! Точнее!»;
- Г. «Быстрее! Точнее! Сильнее!».

53. Спортивное амплуа легендарного футболиста Льва Яшина...

- А. защитник;
- Б. полузащитник;
- В. нападающий;
- Г. вратарь.

54. Компонент физической культуры, раскрывающий психофизические способности человека в предельных условиях, это...

- А. физическая рекреация;
- Б. физическое воспитание;
- В. спорт;
- Г. физическая реабилитация.

Шкала оценки теста

Оценка	Кол-во баллов за тест
Удовлетворительно	12
Хорошо	16-19
Отлично	20-22

16. Дополнения и изменения рабочей программы дисциплины

Год переутверждения	2019	2020	2021	2022	2023

рабочей программы					
Дата и номер протокола заседания кафедры	15.07.2019 Протокол № 12				

17. Современные электронные учебные и справочные системы и профессиональные базы данных

Для организации самостоятельной подготовки обучающихся по дисциплине им требуется обеспечить доступ к следующим электронным учебным и справочным ресурсам:

1. <http://www.iprbookshop.ru/52058>. – электронная библиотечная система «IPRbooks», доступ в on-line режим к большому числу наименований монографий, учебников, справочников, научных журналов, диссертаций и научных статей в различных областях знаний. Фонд ЭБС постоянно пополняется электронными версиями изданий российских издательств, а также произведениями отдельных авторов.

121590 – Общее количество публикаций, 367 – Журналов ВАК, 681 – Всего журналов, 24185 – Учебных изданий (ФГОС ВО), 7849 – Научных изданий, 2085 - Аудиоизданий

2. www.biblio-online.ru– электронная библиотечная система «Юрайт», доступ в on-line режим к большому числу наименований монографий, учебников, справочников, научных журналов, диссертаций и научных статей в различных областях знаний. Фонд ЭБС постоянно пополняется электронными версиями изданий российских издательств, а также произведениями отдельных авторов.

Фонд электронной библиотеки составляет более **6000** учебников и учебных пособий

3. <http://www.garant.ru/> Справочная правовая система «Гарант».

4. Официальный сайт Федеральной службы государственной статистики Российской Федерации. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http:// www.gks.ru](http://www.gks.ru)

5. <http://www.informika.ru> (Информационный центр Министерства образования и науки РФ)

6. <http://www.auditorium.ru/> (Информационный образовательный портал)

7. <http://www.catalog.unicor.ru/> (Международный Интернет-каталог «Информационные ресурсы открытой образовательной системы»)

8. <http://teachpro.ru/> (Образовательные ресурсы)

9. www.ikprao.ru/ – Интернет-портал Института коррекционной педагогики РАО

10. <http://www.gnpbu.ru/> Государственная научно-педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского.

Энциклопедии, образовательные ресурсы, справочники, периодические издания

1. <http://www.informika.ru> (Информационный центр Министерства образования и науки РФ).

2. Edu.ru

2. Google.com

3. <http://www.encyclopedia.ru> (Каталог русскоязычных энциклопедий)

4. <http://www.megakm.ru> (Сборник энциклопедий «Кирилл и Мефодий»)

5. <http://www.searchengines.ru> (Энциклопедия поисковых систем)

6. <http://www.allbest.ru/union/> (Союз образовательных сайтов)

7. <http://www.ido.ru> (Система открытого образования с использованием дистанционных технологий)

8. <http://catalog.alledu.ru/> (Каталог «Все образование»)

9. <http://www.auditorium.ru> (Информационный образовательный портал)

10. <http://www.catalog.unicor.ru> (Международный Интернет-каталог «Информационные ресурсы открытой образовательной системы»)
11. <http://teachpro.ru/> (Образовательные ресурсы)
- a. <http://www.rsl.ru> Российская государственная библиотека;
1. <http://www.fonema.ru/>(научно-методический портал)
2. <http://www.pedlib.ru/> (педагогическая литература)

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы, порталы и сайты

1. <http://adalin.mospsy.ru/>
2. <http://depositfiles.com/ru/files/>
3. <http://festival.1september.ru/>
4. <http://www.fonema.ru/>
5. <http://www.boltun-spb.ru/>
6. <http://www.krok.org.ua/logo-rus.php>
7. <http://www.logobaza.narod.ru/>
8. <http://www.logolife.ru/>
9. <http://www.ourkids.ru/>
10. <http://www.pedlib.ru/>
11. <http://www.stuttering.ru/>

18. Комплект лицензионного программного обеспечения

Для повышения качества подготовки и оценки полученных знаний часть семинарских занятий планируется проводить в компьютерном классе с использованием компонентов Microsoft Office 2010: Word, Excel, Access, PowerPoint, Visio.

Документы, подтверждающие наличие в организации, осуществляющей образовательную деятельность, материально-технической базы, соответствующей требованиям ФГОС, и обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работ обучающихся, предусмотренных учебным планом

Microsoft Office 365.

Сублицензионный договор № 1012/18Д от 10.12.2018 г. на передачу прав программного продукта Office 0365

Срок действия с 10.12.2018 г – бессрочный

Лицензионная программа Windos 8.1

Акт на передачу прав 07.10.2015 г. № РкЛ00000202964

Лицензионная программа Windows 7

Акт на передачу прав 09.11.2015 г. №00000232760

Лицензионная программа Windows 7

Акт на передачу прав 27.02.2015 г. №38842

Лицензионная программа Windos 8.1

Акт на передачу прав 09.12.2015 г. №00000253981

Лицензионная программа Windows 7

Акт на передачу прав 23.11.2015 г. №242591

Лицензионная программа Windos 8.1

Акт на передачу прав 01.04.2016 г. №0000066397

Лицензионная программа Windos 7

Акт на передачу прав 20.07.2016 г. №00000161381

Лицензионная программа Windos 8

Акт на передачу прав 17.03.2016 г. № РкЛ-00000056208
Лицензионная программа Windows XP
Акт на передачу прав 16.11.2016 г. № 242416
Лицензионная программа Windows 10
Лицензионная программа Windos 10
Акт на передачу прав 14.12.2016 г. № РкЛ -00000268851
Лицензионная программа Windos 7
Акт на передачу прав 06.04.2016 г. № РкЛ-00000071860
Лицензионная программа Windos 10
Акт на передачу прав 23.03.2017 г. №000000059361
Лицензионная программа Windos 10
Акт на передачу прав 10.05.2017 г. № РкЛ 00000095199
Лицензионная программа Windos 10
Акт на передачу прав 18.09.2017 г. № РкЛ -00000186969
Лицензионная программа Windos 10
Акт на передачу прав 22.09.2017 г. № РкЛ -00000191790