

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Щербакова Елена Сергеевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 26.05.2022 11:06:09
Уникальный программный ключ:
28049405e27773754b421c0f7cbfa26b49543c95674999bee5f5fb252f9418c4



**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ТУЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ И БИЗНЕСА
ИМЕНИ НИКИТЫ ДЕМИДОВИЧА ДЕМИДОВА
(ЧОУ ВО ТИУБ им. Н.Д. Демидова)**

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий кафедрой ППГиЕНД
_____ Кадисон Ю.Б.
«25» мая 2022

Кафедра педагогики, психологии, гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Рабочая программа учебной дисциплины

Элективные дисциплины по физической культуре

Направление подготовки

44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование

Направленность (профиль) подготовки:

Специальная психология

Квалификация (степень) выпускника:

Бакалавр

Форма обучения:

заочная

Составитель программы:

к.п.н. доцент Веселов В.И., доцент

Тула, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

1. Аннотация к дисциплине
2. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся
- 3.1. Объем дисциплины по видам учебных занятий (в часах)
4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий
- 4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)
- 4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине
6. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Введение в профессию»
- 6.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал
- 6.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и(или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
- 6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для процедуры оценивания знаний, умений, навыков и(или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
- 6.4. Типовые задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся
- 6.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины
8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины
9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе комплект лицензионного программного обеспечения, электронно-библиотечные системы, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы
- 10.1 Лицензионное программное обеспечение
- 10.2. Электронно-библиотечная система
- 10.3. Современные профессиональные баз данных
- 10.4. Информационные справочные системы
11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
12. Лист регистрации изменений

1. Аннотация к дисциплине

В соответствии с учебным планом образовательной программы 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование разработанным на основе Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование (уровень бакалавриата)" (Зарегистрировано в Минюсте России 22 февраля 2018 № 123 дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» входит в состав модуля «Модуль здоровья и безопасности жизнедеятельности» обязательной части. Эта дисциплина, в соответствии с учебным планом, является обязательной для изучения.

Цель изучения дисциплины заключается в формировании физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Основными **задачами** изучения дисциплины являются:

1. сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
2. понимание социальной значимости прикладной физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
3. знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
4. формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
5. овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
6. приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
7. приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;

8. создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;

9. совершенствования спортивного мастерства студентов – спортсменов.

Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Модуль относится к обязательной части блока 1 «Дисциплины (модули)» образовательной программы бакалавриата. Дисциплина модуля «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» изучается в 1,2,3 семестре 1,2 курса. Для освоения дисциплин данного модуля обучающиеся используют знания, умения, навыки, способы деятельности, сформированные в процессе изучения предметов «Биология», «Экология», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Физическая культура» на предыдущем уровне образования. Дисциплины модуля «Здоровья и безопасности жизнедеятельности» изучаются параллельно с дисциплинами социально-гуманитарного, естественнонаучного и коммуникативного модулей и являются основой для последующего изучения дисциплин психолого-педагогического модуля, модулей «Интегративные области профессиональной деятельности учителя-дефектолога», «Образование и психолого-педагогическая реабилитации лиц с ОВЗ», а также прохождения производственной практики и подготовки к государственной итоговой аттестации.

2. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Формируемые компетенции	Декомпозиция компетенции	Индикаторы достижения компетенций
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	знать: – физиологические и социально-психологические основы физического развития личности и воспитания личности; – основные понятия, формы и методы формирования физической культуры, культуры безопасности и здорового образа жизни в различных возрастных группах и при различных физиологических состояниях; – теоретические подходы к безопасной организации и проведению занятий физической культурой и спортом, формированию физических качеств и двигательных навыков; – индивидуальные физические возможности при организации и проведении занятий физической культурой	УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности. УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на

	<p>и спортом;</p> <ul style="list-style-type: none"> – особенности эффективного выполнения двигательных действий на занятиях по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта; – роль и значение физической культуры и спорта в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности, укреплении здоровья и профилактике профессиональных заболеваний; – санитарно-эпидемиологические нормы и правила обеспечения жизнедеятельности; – правовые и организационные нормы поддержания нормативного уровня физической подготовленности; – основные симптомы распространенных заболеваний и меры их профилактики, основы оказания первой помощи при неотложных состояниях; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – применять средства и методы физического воспитания для осуществления профессионально-личностного развития с целью физического самосовершенствования и ведения здорового образа; – выбирать и применять знания и здоровьесберегающие технологии в области физической культуры для сохранения здоровья, поддержания должного уровня физической готовности в социальной, профессиональной деятельности и в быту – учитывать индивидуальные физические возможности для безопасной организации и проведения занятий физической культурой и спортом, с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; – оказывать первую помощь пострадавшим при возникновении неотложных состояний; – применять меры профилактики травматизма в быту и профессиональной деятельности; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками применения основных форм и методов физического воспитания; – системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств обучающихся (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); – навыками определения и учета состояния организма для определения величины физических нагрузок; – системой умений, направленных на формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой, ведению 	<p>функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p> <p>УК-7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.</p>
--	--	--

	ЗОЖ и отказа от вредных привычек; – навыками ориентации в информационном пространстве по вопросам поддержания должного уровня физической подготовки и ЗОЖ.	
--	--	--

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

3.1 Объем дисциплины по видам учебных занятий (в часах)

Вид учебной работы	Всего зачетных единиц (академических часов – ак. ч.)	Семестр		
		1 семестр	2 семестр	3 семестр
Общая трудоемкость дисциплины	328	108	108	112
Контактная работа:				
- занятия лекционного типа (лекции)				
- занятия семинарского типа (практические занятия)				
Самостоятельная работа студента (СРС), в том числе:	316	104	104	108
- курсовая работа (проект)				
- контрольная работа				
- доклад (реферат)				
- расчетно-графическая работа				
Вид промежуточной аттестации	зачет (4)	зачет (4)	зачет (4)	зачет (4)

4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1 Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

№ пп	Темы дисциплины	Трудоемкость (ак. ч.)	Контактная работа				СРС
			Л	СЗ	ПЗ	ЛЗ	
1 семестр							
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	20					20
2	Социально-биологические физической культуры	21					21
3	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	21					21
4	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического	21					21

	воспитания						
5	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	21					21
	контроль	4					
	итого	108					104
2 семестр							
6	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	21					21
7	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	21					21
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Значение физической культуры в профессиональной деятельности студентов	21					21
9	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	21					21
10	Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом	20					20
	контроль	4					
	итого	108					104
3 семестр							
11	Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом	27					27
12	Учет возрастных, физиологических, гендерных и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом	27					27
13	Критерии эффективности здорового образа жизни	27					27
14	Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья, его самооценка	27					27
	контроль	4					

	итого	112					108
Итого (ак. ч.):		328	-	-		-	316

4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

1. Основы теории физической культуры

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. ФЗ № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Сущность физической культуры как социального института. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды

Тема 3. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда

Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Тема 5. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Содержание врачебного контроля, основные методы самоконтроля, показатели и критерии оценки. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом

Тема 6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

Единая спортивная классификация. Студенческий спорт и его организационные особенности. Спорт в высшем учебном заведении. Студенческие спортивные соревнования. Студенческие спортивные организации. Всемирные спортивные студенческие игры (Универсиады). Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора вида спорта или систем физических упражнений. Характеристика видов спорта и систем физических упражнений

Тема 7. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений

Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной

подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта

Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Значение физической культуры в профессиональной деятельности студентов

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе

Тема 9. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья

Режим труда и отдыха. Организация сна. Организация режима питания. Организация двигательной активности. Личная гигиена и закаливание. Профилактика вредных привычек. Психофизическая регуляция организма. Физическое самовоспитание и самосовершенствование — условие здорового образа жизни.

Тема 10. Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом

Питание как фактор здорового образа жизни. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли как основные источники энергообеспечения и жизнедеятельности организма при занятиях физическими упражнениями. Факторы среды, биологические ритмы суточные, недельные циркадные их влияние на жизнедеятельность и физическую активность организма. Борьба с вредными привычками.

Тема 11. Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля

Тема 12. Учет возрастных, физиологических, гендерных и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом

Возрастные особенности при занятиях физкультурой и спортом, физическая активность и спортивное долголетие. Учет физиологических и гендерных особенностей организма при занятиях физической культурой и спортом

Тема 13. Критерии эффективности здорового образа жизни

Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Тема 14. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья, его самооценка

Отношение к здоровью. Критерии меры адекватности отношения к здоровью. Различия, обусловленные самооценкой здоровья в образе жизни. Два типа ориентации (отношений) к здоровью. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности. Режим труда и отдыха. Организация сна. Организация режима питания. Организация двигательной активности. Личная гигиена и закаливание.

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа представляет собой обязательную часть основной образовательной программы и выполняемую обучающимся внеаудиторных занятий в соответствии с заданиями преподавателями.

Выполнение этой работы требует инициативного подхода, внимательности, усидчивости, активной мыслительной деятельности. Основу самостоятельной работы составляет деятельностный подход, когда цели обучения ориентированы на формирование умений решать типовые и нетиповые задачи, которые могут возникнуть в будущей профессиональной деятельности, где студентам предстоит проявить творческую и социальную активность, профессиональную компетентность и знание конкретной дисциплины. Результат самостоятельной работы контролируется преподавателем по дисциплине.

Рекомендуются следующие виды самостоятельной работы:

№ п/п	Наименование раздела (дисциплины) модуля	Вид самостоятельной работы обучающихся
	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	– самостоятельные занятия физическими упражнениями

6. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

6.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Формируемые компетенции	Этапы формирования компетенций и их содержание		Критерии оценивания компетенций	
			Содержательный	
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1 этап <i>Контактная работа</i> 2 этап <i>Самостоятельная работа</i> 3 этап <i>Промежуточная аттестация</i>	<ul style="list-style-type: none"> - подготовка к практическим занятиям; - выступления на практических занятиях; - выполнения заданий по самоконтролю; - ответ на зачете 	Содержательный	знает: <ul style="list-style-type: none"> - сущность, значение и функции физической культуры в современном обществе; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, фенотип студента, профилактику вредных привычек; - простейшие способы контроля и оценки физического состояния, физического развития и физической подготовленности.
			Деятельностный	умеет: <ul style="list-style-type: none"> – выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, утренней гигиенической гимнастики, профессионально-прикладной физической подготовки; - использовать приобретенные знания для повышения работоспособности в учебной, а также в последующей профессиональной деятельности, сохранения и укрепления здоровья в повседневной жизни;

				<ul style="list-style-type: none"> - применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений. <p>владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками организации самостоятельной физической тренировки в повседневной деятельности; - навыками преодоления искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
			Личностный	<ul style="list-style-type: none"> Проявляет самостоятельность, активность в процессе обучения и самоподготовки; Профессионально мотивирован

6.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и(или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Для оценивания **содержательного критерия** используются результаты обучения в **виде знаний** на основании следующих процедур и технологий:

- тестирование;
- устные и письменные ответы на вопросы в рамках учебных занятий и зачета
- индивидуальное собеседование по результатам самостоятельной работы (контрольная, реферат, доклад, эссе и др.)

Для оценивания **деятельностного и личностного критериев** используются результаты обучения в **виде умений и опыта деятельности, приобретаемых в рамках** практических занятий, заданий для самостоятельной работы, в том числе используются практические контрольные задания, включающих одну или несколько задач (вопросов) в виде краткой формулировки действий (комплекса действий), которые следует выполнить, или описание результата, который нужно получить.

Для оценивания результатов промежуточной аттестации применяется система оценивания, включающая следующие оценки: «зачтено», «незачет».

Зачет. Критерии оценивания

На зачет выносятся вопросы, охватывающие все содержание учебной дисциплины. Знания обучающихся оцениваются путем выставления итоговой оценки «зачтено», либо «незачет»

Критерии оценки:

- **«зачтено»:**

Знает/частично знает:

- сущность, значение и функции физической культуры в современном обществе;

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, фенотип студента, профилактику вредных привычек;

- простейшие способы контроля и оценки физического состояния, физического развития и физической подготовленности.

Умеет / умеет частично, в том числе под руководством преподавателя

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, утренней гигиенической гимнастики, профессионально-прикладной физической подготовки;

- использовать приобретенные знания для повышения работоспособности в учебной, а также в последующей профессиональной деятельности, сохранения и укрепления здоровья в повседневной жизни;

- применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений.

Владеет/владеет не в полном объеме

- навыками организации самостоятельной физической тренировки в повседневной деятельности;

- навыками преодоления искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;

- «незачет»:

НЕ знает :

- сущность, значение и функции физической культуры в современном обществе;

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, фенотип студента, профилактику вредных привычек;

- простейшие способы контроля и оценки физического состояния, физического развития и физической подготовленности.

Не умеет:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, утренней гигиенической гимнастики, профессионально-прикладной физической подготовки;

- использовать приобретенные знания для повышения работоспособности в учебной, а также в последующей профессиональной деятельности, сохранения и укрепления здоровья в повседневной жизни;

- применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений.

Не владеет:

- навыками организации самостоятельной физической тренировки в повседневной деятельности;

- навыками преодоления искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;

При проведении промежуточной аттестации в форме тестирования, оценивание результата проводится следующим образом:

№ пп	Оценка	Шкала
1	Зачтено	Количество верных ответов в интервале: 41-100%
2	Незачет	Количество верных ответов в интервале: 0-40%

6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для процедуры оценивания знаний, умений, навыков и(или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Содержание самостоятельной работы по темам (разделам)

№ п.п	Раздел программы	Содержание самостоятельной работы	Формы контроля
1	Основы теории физической культуры	Работа с конспектом лекций, повторная работа над учебным материалом, составление плана и тезисов ответа, изучение нормативных материалов, ответы на контрольные вопросы: 1. Что такое здоровый образ жизни? 2. Что такое правильное питание? 3. Что такое правильная организация режима труда студента? 4. Какова роль двигательной активности в здоровом образе жизни? 5. Что такое быстрота? 6. Что такое ловкость? 7. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка? 8. Какие психофизические качества являются ведущими в вашей профессии? Подготовка рефератов, составление библиографии, тематических кроссвордов,	самостоятельные занятия физическими упражнениями
	Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья	Работа с конспектом лекций, повторная работа над учебным материалом, составление плана и тезисов ответа, изучение нормативных материалов, ответы на контрольные вопросы: 1. Каких выдающихся спортсменов вы знаете? 2. Что лежит в основе выбора вида спорта для регулярных занятий? 3. Назовите виды спорта, развивающие силу, выносливость, ловкость? 4. Какие физические качества у вас развиты недостаточно? 5. В связи с изменением роста и массы тема как изменилась у вас абсолютная и	самостоятельные занятия физическими упражнениями

		<p>относительная сила?</p> <p>Выберете правильный ответ:</p> <p>1. Основные физические качества, необходимые для успеха в беге на короткие дистанции:</p> <p>а. гибкость; б. быстрота; в. сила; г. скоростная выносливость</p> <p>2. Сколько раз в неделю надо заниматься физическими упражнениями для того, чтобы успешно развивать двигательные качества?</p> <p>а. 1-2 раза. б. 3-4 раза. в. 6-7 раз.</p> <p>3. Главной причиной нарушения осанки является?</p> <p>а. Привычка к определенным позам. б. Слабость мышц. в. Отсутствие движений во время школьных уроков</p> <p>4. Специальная деятельность, направленная на достижение в каком-либо виде физических упражнений наивысших результатов – это:</p> <p>а) физическая подготовка; б) спорт; в) физическое совершенство; г) физическое развитие.</p> <p>5. Недостаток витаминов в организме человека называется: А) гиповитаминоз; Б) гипертитаминоз; В) бактериоз; Г) дисбактериоз; Д) авитаминоз.</p>	
--	--	---	--

Вопросы для зачета

1. Физическая культура – часть общей человеческой культуры
2. Физическая культура как общеобразовательная дисциплина. Физическая культура в структуре профессионального образования
3. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья
4. Физическое воспитание и его функции
5. Профессионально-прикладная физическая культура
6. Правовые основы физической культуры и спорта
7. Роль физических упражнений в улучшении устойчивости организма к проникающей радиации.
8. Роль физического воспитания в формировании психических качеств личности.
9. Роль физической культуры в саморегуляции и самосовершенствовании организма

10. Роль физических упражнений в улучшении устойчивости организма к эмоциональному стрессу.
11. Средства физической культуры. Средства физического воспитания
12. Физическое развитие человека. Основные физические качества человека
13. Метод воспитания качества гибкости, выносливости, ловкости, силы, быстроты. Методы воспитания смешанных физических качеств
14. Взаимодействие организма с окружающей средой. Экологические факторы и их влияние на здоровье
15. Влияние социальных явлений на здоровье.
16. Влияние природных факторов на здоровье. Адаптация к климатическим условиям
17. Роль нервной системы в двигательных функциях. Психофизическая регуляция функций организма. Биоритмы и работоспособность человека.
18. Обмен веществ и двигательная активность
19. Возрастные особенности при занятиях физическими упражнениями
20. Питание и физическая нагрузка. Взаимосвязь физической активности и гигиены питания.
21. Роль опорно-двигательного аппарата в физических упражнениях
22. Мышечная система и ее функции. Мышечная ткань и ее строение. Мышечная активность и сердечная деятельность. Их взаимосвязь
23. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура
24. Понятие «здоровый образ жизни». Гигиенические основы закаливания.
25. Классификация физических упражнений
26. Формы занятий физическими упражнениями
27. Формы самостоятельных занятий. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями
28. Структура учебно-тренировочных занятий.
29. Виды адаптации к физическим упражнениям. Основные требования к гигиене физических упражнений
30. Утомление при физических нагрузках. Виды утомления. Объективные и субъективные факторы утомления. Роль физической культуры в снятии утомления.
31. Использование малых форм физической культуры для восстановления работоспособности в режиме рабочего дня.
32. Частота сердечных сокращений (ЧСС) как основной показатель, отражающий внутреннее содержание физической нагрузки.

33. Гипоксия и её влияние на здоровье. Гиподинамия, и её влияние на здоровье.
34. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.
35. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.
36. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
37. Физическая культура студента. Организация физического воспитания в вузе.
38. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
39. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.
40. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
41. Средства физической культуры и спорта.
42. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.
43. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.
44. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
45. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
46. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.
47. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.
48. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
49. Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
50. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.

Тестовые задания

1. Задание

Под физической культурой понимается:

часть культуры общества и человека

процесс развития физических способностей

вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств

развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств

2. Задание

Результатом физической подготовки является:

физическая подготовленность

физическое развитие

физическое совершенство

способность правильно выполнять двигательные действия

3. Задание

Когда Россия впервые приняла участие в Олимпийских играх?

1908 год в Лондоне

1912 год в Стокгольме

1952 год в Хельсинки

1928 год в Амстердаме

4. Задание

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

быстроты реакции

координации движений

техники движений

скоростной силы

5. Задание

Солнечные ванны лучше всего принимать:

до 12 и после 16 часов дня

с 12 до 16 часов дня

в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности

с 10 до 14 часов

6. Задание

К циклическим видам спорта относятся...:

ходьба, бег, лыжные гонки, плавание

борьба, бокс, фехтование;

баскетбол, волейбол, футбол;

метание мяча, диска, молота.

7. Задание

Где и когда были проведены первые Олимпийские игры современности?

1896 год в Греции

1516 год в Германии

1850 год в Англии

1869 год во Франции

8. Задание

Главной причиной нарушения осанки является:

малоподвижный образ жизни

слабость мышц спины

привычка носить сумку на одном плече

долгое пребывание в положении сидя за партой

9. Задание

Назовите имя первого Российского олимпийского чемпиона:

Николай Панин-Коломенкин (фигурное катание)

Иван Поддубный (борьба)

Сергей Елисеев (тяжелая атлетика)

Анатолий Решетников (легкая атлетика)

10. Задание

Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

положение о соревнованиях

календарь соревнований

правила соревнований

программа соревнований

11. Задание

Профилактика нарушений осанки осуществляется при:

силовых упражнениях

скоростных упражнениях

упражнениях «на гибкость»

упражнениях на «выносливость»

12. Задание

Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?

МОК

НХЛ

НБА

УЕФА

13. Задание

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

лыжные гонки

скоростной спуск

конькобежный спринт

фристайл

14. Задание

Что определяет техника безопасности?

комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи

навыки знаний физических упражнений без травм

правильное выполнение упражнений

организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями

15. Задание

Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:

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

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

холодный компресс на голову, покой, ногам придают возвышенное положение

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

16. Задание

Какое определение не относится к основным свойствам мышц?

постоянность состояния

растяжение

сокращение

эластичность

17. Задание

Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:

укрепление здоровья и воспитание физических качеств людей

обучением двигательным действиям и повышении работоспособности

в совершенствовании природных, физических свойств людей
определенным образом организованная двигательная активность

18. Задание

С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?

бег на 100 метров

шестиминутный бег

лыжная гонка на 3 километров

плавание 800 метров

19. Задание

Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?

42 км 195 м

32 км 195 м

50 км 195 м

45 км 195 м

20. Задание

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

Пекин (Китай)

Гренобль (Франция)

Токио (Япония)

Сент-Луис (США)

21. Задание

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

до появления болевых ощущений

по 8-16 циклов движений в серии

пока не начнет увеличиваться амплитуда движений

по 10 циклов в 4 серии

22. Задание

Кто выступил с предложением возродить Олимпийские игры?

Пьер де Кубертен

Жан Жак Руссо

Хуан Антонио Самаранч

Ян Амос Каменский

23. Задание

Что такое адаптация?

процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды
чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса
процесс восстановления
система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки

24. Задание

Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого нетренированного человека в покое?

60-80

70-90

75-85

50-70

25. Задание

Двигательная деятельность, движения, а также сложные виды двигательной деятельности (спортивные игры), отобранные в качестве средства для решения задач физического воспитания – это:

- а) физическая подготовка;
- б) физическое развитие;
- в) физические упражнения;
- г) спорт.

26. Задание

Специальная деятельность, направленная на достижение в каком-либо виде физических упражнений наивысших результатов – это:

- а) физическая подготовка;
- б) спорт;
- в) физическое совершенство;
- г) физическое развитие.

27. Задание

Уровень развития двигательных навыков, умений, физических качеств, которые определяются нормативными требованиями (ЕВСК) – это:

- а) физическая подготовленность;
- б) спорт;
- в) физическое развитие;
- г) физическое совершенство.

28. Задание

13. Ходьба, бег, прыжки, метания – это:

- а) гимнастика;
- б) лёгкая атлетика;
- в) спортивные игры.

29. Задание

Спортивная игра с выполнением броска мяча в корзину – это:

- а) волейбол;
- б) водное поло;
- в) баскетбол.

30. Задание

Спортивная игра, в которой запрещается игра в мяч рукой (руками) – это:

- а) русская лапта;
- б) футбол;
- в) хоккей.

31. Задание

20. Какая из представленных способностей не относится к координационным?

- а) способность сохранять равновесие;
- б) способность точно дозировать величину мышечных усилий;
- в) способность быстро реагировать на стартовый сигнал;
- г) способность точно воспроизводить движение в пространстве.

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

а) основная учебная литература:

1. Никитушкин В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: Учебник. - М., 2013.
2. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека: общая, спортивная, возрастная: Учебник. -М., 2017.
3. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для студентов высших учебных заведений/ Быченков С.В., Везеницын О.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2016.— 270 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867>.— ЭБС «IPRbooks»
4. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Е.С. Григорович [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Минск: Вышэйшая школа, 2014.— 351 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/35564>.— ЭБС «IPRbooks»

5. Физическая культура: учебник / коллектив авторов; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат).

6. Ишмухаметов М.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Питание в здоровом образе жизни [Электронный ресурс] : учебное пособие. Специальность 050720 - «Физическая культура». Направление подготовки 050100 - «Педагогическое образование». Профиль подготовки - «Физическая культура» / М.Г. Ишмухаметов. — Электрон. текстовые данные. — Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2014. — 193 с. — 978-5-85218-711-6. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/32246.html>

7. Физическая культура и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе [Электронный ресурс] : материалы Регионального научно-методического семинара «Физическая культура и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе» (25 марта 2015 года) / Р.Р. Абдуллин [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2015. — 164 с. — 978-5-85094-592-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/51799.html>

б) дополнительная учебная литература:

1. Евсеев Ю. И. Физическая культура: Учебное пособие. Ростов-н/Д, 2014.

2. Евсеева О.Э., Евсеев С.П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебник. М., 2016.

3. Ахметов А.М. Теоретический курс по дисциплине «Физическая культура» [Электронный ресурс]: лекции/ Ахметов А.М.— Электрон. текстовые данные.— Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2013.— 213 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/30219>.— ЭБС «IPRbooks»

4. Ерёмушкин М.А. Двигательная активность и здоровье. От лечебной гимнастики до паркура [Электронный ресурс]/ Ерёмушкин М.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Спорт, 2016.— 184 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43906>.— ЭБС «IPRbooks»

5. Германов Г.Н. Двигательные способности и навыки. Разделы теории физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов-бакалавров и магистров высших учебных заведений по направлениям подготовки 49.03.01, 49.04.01 «Физическая культура» и 44.03.01, 44.04.01 «Педагогическое образование» / Г.Н. Германов. — Электрон. текстовые данные. — Воронеж: Элист, 2017. — 303 с. — 978-5-87172-082-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52019.html>

8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

1. Методика проведения контрольных мероприятий.

1. Контрольные мероприятия включают:

- 1) Проверка заданий для самостоятельной работы, в том числе докладов, рефератов, эссе и др. осуществляется - в течение семестра.
- 2) Проверка контрольных работ - в течение семестра.
- 3) Проведение консультаций - в течение семестра.
- 4) Проведение тестирования, устного опроса (зачета) – в конце семестра

Формами отчетности студентов являются:

- выполнение заданий для самостоятельной работы, в том числе написание докладов, рефератов, эссе и др. с последующей их защитой на учебных занятиях;
- выполнение контрольных работ;
- сдача зачета.

2. Методические указания по содержанию контрольных мероприятий:

1. Контрольные срезы могут включать задания в виде тестов по изучаемому разделу дисциплины, терминологический диктант, теоретические вопросы и ситуационные задачи.

2. Проверка конспектов заключается в контроле над ходом изучения студентами научной литературы. К конспектированию предлагаются некоторые источники, входящие в задания для практических занятий и самостоятельной работы.

3. Проверка заданий для самостоятельной работы направлена на выявление у студентов навыков самостоятельной работы и способствует их самообразованию и ориентации на глубокое, творческое изучение методологических и теоретических основ дисциплины.

Формы и методы самостоятельной работы студентов и её оформление:

а.) Аннотирование литературы - перечисление основных вопросов, рассматриваемых автором в той или иной работе. Выделение вопросов, имеющих прямое отношение к изучаемой проблеме

б) Конспектирование литературы - краткое изложение какой-то статьи, выступления, речи и т.д. Конспект должен быть кратким и точным, обобщать основные положения автора.

в) Подготовка доклада, реферата, эссе и др.

4. Проверка доклада, реферата, эссе и др включает оценивание уровня выполнения по соответствию содержания теме, полноте освещения темы, наличия плана, выводов, списка литературы.

5. Проведение консультаций включает обсуждение вопросов, вызывающих трудности при выполнении заданий для самостоятельной работы.

6. Проведение тестирования включает тестовые задания по дисциплине.

9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

1. Аудитория, соответствующая санитарно-эпидемиологическим требованиям, оснащённая

столами, стульями, доской, проектором и др.

2. Учебные пособия.

3. Аудио-видеотехника для воспроизведения записей.

4. Кабинет с ТСО и его фонды (в т.ч. CD и DVD диски).

5. Библиотека ЧОУ ВО ТИУБ им. Н.Д.Демидова, включая ЭБС.

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе комплект лицензионного программного обеспечения, электронно-библиотечные системы, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

10.1 Лицензионное программное обеспечение:

1. Microsoft office

2. Microsoft Windows 7

3. Kaspersky Endpoint Security

10.2. Электронно-библиотечная система:

1. Официальный сайт: www.tiub.pf

2. ИАС «Прометей» 5.0 <http://94.247.210.21:8001/auth/default.asp>

3. Электронная библиотека «IPRbooks».

10.3. Современные профессиональные баз данных:

1. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации <http://pravo.gov.ru>.

2. Портал Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>

3. Электронная библиотечная система «IPRbooks» [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/>

4. Научная электронная библиотека <http://www.elibrary.ru/>
5. Национальная электронная библиотека <http://www.nns.ru/>
6. Электронные ресурсы Российской государственной библиотеки <http://www.rsl.ru/ru/root3489/all>
7. Электронный ресурс журналов:
«Вопросы психологии»: <http://www.voppsy.ru/frame25.htm>,
«Психологические исследования»: <http://www.psystudy.com>,
«Новое в психолого-педагогических исследованиях»: http://www.mpsu.ru/mag_novoe,
«Актуальные проблемы психологического знания»: http://www.mpsu.ru/mag_problemy

10.4. Информационные справочные системы:

1. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru>.
2. Компьютерная справочная правовая система «Консультант Плюс» (<http://www.consultant.ru/>) .

11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья предусмотрены следующие формы организации педагогического процесса и контроля знаний:

- для слабовидящих – обеспеченно равномерное освещение не менее 300 люкс, для выполнения контрольных заданий при необходимости предоставляется увеличивающее устройства, задание для выполнения, а также инструкции о порядке выполнения заданий оформляется увеличенным шрифтом (16-20)

- для слабослышащих, для лиц с тяжелым нарушением речи - все занятия по желанию студентов могут проводится в письменной форме

Основной формой организации педагогического процесса является интегрированное обучение, т.е. включение лиц с ОВЗ и инвалидов в смешенные группы, где они могут постоянно общаться со сверстниками и легче адаптироваться в социуме.

12. Лист регистрации изменений

№ п/ п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменени я
1.	<p>Внесение новых компетенций УК-9,10, ОПК-9; изменение содержание компетенции УК-8</p> <p>Утверждена решением Ученого совета на основании Приказа Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 8 февраля 2021 №83 “О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования - бакалавриат по направлениям подготовки”</p>	<p>Протокол заседания Ученого совета от «31» мая 2021 года протокол №6</p>	01.09.21
2.	<p>Переработка содержания и фонда оценочных средств</p>	<p>Протокол заседания Ученого совета от «25» мая 2022 года протокол №4</p>	01.09.22