

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Щербакова Елена Сергеевна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 30.12.2020 16:08:41  
Уникальный программный ключ:  
28049405e27773754b421c0f7cbfa26b49543c95674999bee5f5fb252f941



**Частное образовательное учреждение высшего образования  
Тульский институт управления и бизнеса имени Никиты Демидовича Демидова**

**Кафедра  
«Педагогики, психологии, гуманитарных и естественнонаучных дисциплин»**

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Заведующий кафедрой ППГиЕНД  
\_\_\_\_\_ Кадисон Ю.Б.  
«30» января 2020

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Укрупненная группа направлений и специальностей	38.00.00. Экономика и управление
Направление	38.03.04 Государственное и муниципальное управление
Профиль	Государственная и муниципальная служба
Форма обучения	Очная (4 г.), заочная (4 г. 6 мес.)

**Тула  
2020 год**

При разработке рабочей программы учебной дисциплины в основу положены:

1. ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 10 декабря 2014 года № 1567

2. Учебный план по направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление

Разработчики:

Кашмина Екатерина Олеговна, к.п.н.

*(Ф.И.О., ученая степень, ученое звание, должность)*


*подпись*



Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ППГиЕНД, протокол № 3 от «30» января 2020\_г.

Заведующий кафедрой ППГиЕНД  /Кадисон Ю.Б./

Рабочая программа дисциплины согласована и одобрена на заседании кафедры «Экономика и управление», протокол № 6 от «30» января 2020г.

Заведующий кафедрой «Экономика и управление»  /Тарасова И.В./

Согласовано от Библиотеки  /Минайчева Г.В./

(подпись)

## 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФГОС ВО

В соответствии с Федеральным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 38.03.04. Государственное и муниципальное управление (уровень бакалавриата), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 10 декабря 2014 года № 1567 дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в состав цикла Б1 базовой части. Данная дисциплина, в соответствии с учебным планом института, является обязательной для изучения.

## 2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Физическая культура и спорт» включает 14 тем, которые объединены в два модуля (раздела): «Основы теории физической культуры и спорта», «Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья».

**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;

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

После изучения дисциплины студент должен:

### **Знать**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

**Уметь:**

- оценивать основные показатели физического развития;
- применять средства физической культуры для направленного развития физических качеств;
- разрабатывать и использовать индивидуальные программы для повышения адаптационных резервов организма, коррекции физического состояния и телосложения;

**Владеть:**

- техникой выполнения основных двигательных действий;
- методикой исследования и оценки физической работоспособности;

В результате изучения дисциплины у студента формируются следующие **компетенции:**

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

**4. ТЕМАТИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ**

№ пп	Наименование модуля (дидактические единицы)	№ пп	Тема	Перечень планируемых результатов обучения (ПРО)
1	Основы теории физической культуры и спорта	1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	ОК-8
		2	Социально-биологические основы физической культуры	
		3	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	
		4	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	
		5	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	
		6	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	
		7	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	
		8	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Значение физической культуры в профессиональной деятельности студентов	
2	Основы здорового образа жизни студента. Роль	9	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	ОК-8
		10	Особенности режимов питания, распорядка	

<b>физической культуры в обеспечении здоровья</b>		дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом
	11	Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом
	12	Учет возрастных, физиологических, гендерных и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом
	13	Критерии эффективности здорового образа жизни
	14	Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья, его самооценка

## 5. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРНО – ЛОГИЧЕСКОЙ СХЕМЕ

Согласно учебному плану дисциплина «Физическая культура и спорт» изучается в первом семестре первого курса.

Знания, умения и навыки, сформированные на дисциплине «Физическая культура», будут использованы на последующих дисциплинах: «Элективные курсы по физической культуре», «Безопасность жизнедеятельности».

Компетенции, знания и умения, а также опыт деятельности, приобретаемые студентами после изучения дисциплины будут использоваться ими в ходе осуществления профессиональной деятельности.

## 6. ОБЪЕМ (ТРУДОЕМКОСТЬ) ДИСЦИПЛИНЫ: ОБЩАЯ, ПО ВИДАМ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ, ВИДАМ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов (зачетных единиц), 1 семестр
Общая трудоемкость дисциплины	72 (2)
Контактная работа	19
Лекции	19
Самостоятельная работа	53
Вид итогового контроля	Зачет

### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего зачетных единиц (академических часов – ак. ч.)	Семестр
		1
Общая трудоемкость дисциплины	2 (72)	2 (72)
Аудиторные занятия (контактная работа обучающихся с преподавателем), из них:	8	8
- лекции (Л)	4	4
- семинарские занятия (СЗ)		
- практические занятия (ПЗ)	4	4
- лабораторные занятия (ЛЗ)		
Самостоятельная работа студента (СРС), в том числе:	60	60
- курсовая работа (проект)		

- контрольная работа		
- доклад (реферат)		
контроль	4	4
Вид промежуточной аттестации	зачет	зачет

## 7. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 7.1. Содержание разделов дисциплины

#### 1 Раздел. Основы теории физической культуры и спорта

##### **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 фи-

зическими 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

### **2 Раздел. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья**

#### **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.

**7.2. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПО СЕМЕСТРАМ, РАЗДЕЛАМ И (ИЛИ) ТЕМАМ, ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ (КОНТАКТНАЯ РАБОТА), ВИДАМ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ФОРМАМ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

**Очная форма обучения**

№ п.п.	Темы дисциплины	Трудоемкость	ЛК	ПЗ	СРС
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	4	2		2
2	Социально-биологические основы физиче-				



	ской культуры	4	1		3
3	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	5	1		4
4	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	5	1		4
5	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	5	1		4
6	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	5	1		4
7	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	5	1		4
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Значение физической культуры в профессиональной деятельности студентов	6	2		4
9	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	5	1		4
10	Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом	5	1		4
11	Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом	6	2		4
12	Учет возрастных, физиологических, гендерных и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом	6	2		4
13	Критерии эффективности здорового образа жизни	6	2		4
14	Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья, его самооценка	5	1		4
	Итого:	72	19		53

#### заочная форма обучения

№ пп	Темы дисциплины	Трудоемкость (ак. ч.)	Л	ПЗ	СРС
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	4			4
2	Социально-биологические основы физической культуры	4			4
3	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	5	0,5		4
4	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	5	0,5	1	4
5	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	5	0,5		4

6	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	5	0,5	1	4
7	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	4			4
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Значение физической культуры в профессиональной деятельности студентов	5	0,5	1	4
9	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	5	0,5		4
10	Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом	5	0,5		4
11	Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом	5		1	5
12	Учет возрастных, физиологических, гендерных и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом	6	0,5		5
13	Критерии эффективности здорового образа жизни	5			5
14	Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья, его самооценка	5			5
	контроль	4	-	-	-
<b>Итого (ак. ч.):</b>		72	4	4	60

## **8. ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ**

Учебным планом не предусмотрено проведение лабораторных работ по дисциплине.

## **9. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

Учебным планом предусмотрены.

1. Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом.
2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Значение физической культуры в профессиональной деятельности студентов.
3. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

## **10. СЕМИНАРСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

Учебным планом не предусмотрены.

## **11. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Самостоятельная работа студентов предполагает изучение основной и дополнительной литературы по всему курсу, указанной в библиографическом списке; подготовку к аудиторным занятиям; включая просмотр учебных фильмов, видеозаписей; изучение

литературы и отбор материала при подготовке к докладу (сообщению), научно-практической конференции; самостоятельное изучение отдельных тем дисциплины; подготовка и проведение компьютерных презентаций отдельных тем курса; выполнение тестовых заданий, предусмотренных учебным планом и графиком учебного процесса.

### 11.1. ОБЩИЙ ПЕРЕЧЕНЬ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Рекомендуется следующие виды самостоятельной работы:

- изучение теоретического материала с использованием курса лекций и рекомендованной литературы;
- подготовка к зачету в соответствии с перечнем вопросов для аттестации;
- дидактическое тестирование.

#### Очная форма обучения

№ п.п	Темы	Содержание самостоятельной работы	Формы контроля	Объем, час.
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов	2
2	Социально-биологические основы физической культуры	Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов	3
3	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов	4
4	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов	4
5	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов	4
6	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов	4
7	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физи-	Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выпол-	Устный опрос, проверка тестов, проверка рефера-	4

	ческих упражнений	нение заданий для самостоятельной работы	тов	
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Значение физической культуры в профессиональной деятельности студентов	Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов	4
9	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов	4
10	Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом	Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов	4
11	Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом	Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов	4
12	Учет возрастных, физиологических, гендерных и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом	Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов	4
13	Критерии эффективности здорового образа жизни	Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов	4
14	Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья, его самооценка	Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов	4
Итого:				53

#### Заочная форма обучения

№ п.п	Темы	Содержание самостоятельной работы	Формы контроля	Объем, час.
-------	------	-----------------------------------	----------------	-------------

1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов	4
2	Социально-биологические основы физической культуры	Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов	4
3	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов	4
4	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов	4
5	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов	4
6	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов	4
7	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов	4
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Значение физической культуры в профессиональной деятельности студентов	Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов	4
9	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов	4
10	Особенности режимов	Написание рефератов, за-	Устный опрос,	4

	питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом	учивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы	проверка тестов, проверка рефератов	
11	Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом	Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов	5
12	Учет возрастных, физиологических, гендерных и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом	Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов	5
13	Критерии эффективности здорового образа жизни	Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов	5
14	Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья, его самооценка	Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов	5
Итого:				60

## 11.2. КУРСОВАЯ РАБОТА (ПРОЕКТ)

Учебным планом не предусмотрено.

## 11.3. КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

Учебным планом не предусмотрено.

## 11.4. 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.

## 11.5. ПРИМЕРЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ

### *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

## 12. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

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

В результате изучения дисциплины у студента формируются следующие **компетенции**:

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

#### **Знать**

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

#### **Уметь:**

- оценивать основные показатели физического развития;
- применять средства физической культуры для направленного развития физических качеств;
- разрабатывать и использовать индивидуальные программы для повышения адаптационных резервов организма, коррекции физического состояния и телосложения;

#### **Владеть:**

- техникой выполнения основных двигательных действий;
- методикой исследования и оценки физической работоспособности;

#### Тематическая структура дисциплины

№ пп	Наименование модуля (дидактические единицы)	№ пп	Тема	Перечень планируемых результатов обучения (ПРО)
1	<b>Основы теории физической культуры и</b>	1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	ОК-8
		2	Социально-биологические основы физической культуры	

	<b>спорта</b>	3	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности		
		4	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания		
		5	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом		
		6	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений		
		7	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений		
		8	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Значение физической культуры в профессиональной деятельности студентов		
2		<b>Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья</b>	9	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	ОК-8
			10	Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом	
	11		Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом		
	12		Учет возрастных, физиологических, гендерных и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом		
	13		Критерии эффективности здорового образа жизни		
	14		Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья, его самооценка		

### Этапы формирования компетенций дисциплины «Физическая культура и спорт»

ОК-8 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности					
Знать (З.1)		Уметь (У.1)		Владеть (В.1)	
Описание	Формы, методы, технологии	Описание	Формы, методы, технологии	Описание	Формы, методы, технологии
<p>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p>	<p>Лекции по теме № 1-14</p> <p>Вопросы для контроля № 1-33</p> <p>Тестирование по темам № 1-14</p>	<p>- оценивать основные показатели физического развития;</p> <p>- применять средства физической культуры для направленного развития физических качеств;</p> <p>- разрабатывать и использовать индивидуальные программы для повышения адаптационных резервов организма, коррекции физического состояния и телосложения;</p>	<p>Лекции по теме № 1-14</p> <p>Вопросы для контроля № 1-33</p> <p>Тестирование по темам № 1-14</p>	<p>- техникой выполнения основных двигательных действий;</p> <p>- методикой исследования и оценки физической работоспособности;</p>	<p>Лекции по теме № 1-14</p> <p>Вопросы для контроля № 1-33</p> <p>Тестирование по темам № 1-14</p>

**12.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания; для каждого результата обучения по дисциплине (модулю) показатели и критерии оценивания сформированности компетенций на различных этапах их формирования, шкалы и процедуры оценивания**

**12.2.1. Вопросы и заданий для зачета**

При оценке знаний на зачете учитывается:

1. Уровень сформированности компетенций.
2. Уровень усвоения теоретических положений дисциплины, правильность формулировки основных понятий и закономерностей.
3. Уровень знания фактического материала в объеме программы.
4. Логика, структура и грамотность изложения вопроса.
5. Умение связать теорию с практикой.
6. Умение делать обобщения, выводы.

№ пп	Оценка	Шкала
1	Зачтено	Студент должен: - продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний программного материала; - исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно изложить теоретический материал; - правильно формулировать определения; - продемонстрировать умения самостоятельной работы с литературой; - уметь сделать выводы по излагаемому материалу.
2	Не зачтено	Студент демонстрирует: - незнание значительной части программного материала; - не владение понятийным аппаратом дисциплины; - существенные ошибки при изложении учебного материала; - неумение строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; - неумение делать выводы по излагаемому материалу.

**12.2.3. Тестирования**

№ пп	Оценка	Шкала
1	Отлично	Количество верных ответов в интервале: 71-100%
2	Хорошо	Количество верных ответов в интервале: 56-70%
3	Удовлетворительно	Количество верных ответов в интервале: 41-55%
4	Неудовлетворительно	Количество верных ответов в интервале: 0-40%
5	Зачтено	Количество верных ответов в интервале: 41-100%
6	Не зачтено	Количество верных ответов в интервале: 0-40%

## **12.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

### **12.3.1. Вопросы и задания 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.

### 12.3.2. Примеры тестовых заданий

#### 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

## **12.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.**

**Качество** знаний характеризуется способностью обучающегося точно, структурировано и уместно воспроизводить информацию, полученную в процессе освоения дисциплины, в том виде, в котором она была изложена в учебном издании или преподавателем.

**Умения**, как правило, формируются на практических (семинарских) занятиях, а также при выполнении лабораторных работ. Задания, направленные на оценку умений, в значительной степени требуют от студента проявления стереотипности мышления, т.е. способности выполнить работу по образцам, с которыми он работал в процессе обучения. Преподаватель же оценивает своевременность и правильность выполнения задания.

**Навыки** - это умения, развитые и закрепленные осознанным самостоятельным трудом. Навыки формируются при самостоятельном выполнении студентом практико - ориентированных заданий, моделирующих решение им производственных и социокультурных задач в соответствующей области профессиональной деятельности, как правило, при выполнении домашних заданий, курсовых проектов (работ), научно- исследовательских работ, прохождении практик, при работе индивидуально или в составе группы на тренажерах, симуляторах, лабораторном оборудовании и т.д. При этом студент поставлен в условия, когда он вынужден самостоятельно (творчески) искать пути и средства для разрешения поставленных задач, самостоятельно планировать свою работу и анализировать ее результаты, принимать определенные решения в рамках своих полномочий, самостоятельно выбирать аргументацию и нести ответственность за проделанную работу, т.е. про-

явить владение навыками. Взаимодействие с преподавателем осуществляется периодически по завершению определенных этапов работы и проходит в виде консультаций. При оценке владения навыками преподавателем оценивается не только правильность решения выполненного задания, но и способность (готовность) студента решать подобные практико-ориентированные задания самостоятельно (в перспективе за стенами вуза) и, главным образом, способность студента обосновывать и аргументировать свои решения и предложения.

В таблице приведены процедуры оценивания знаний, умений и навыков, характеризующих этапы формирования компетенций.

Виды учебных занятий и контрольных мероприятий	Оцениваемые результаты обучения	Процедуры оценивания
Посещение студентом аудиторных занятий	ЗНАНИЕ теоретического материала по пройденным темам (модулям)	Проверка конспектов лекций, устный опрос на занятиях
Выполнение практических заданий	УМЕНИЯ и НАВЫКИ, соответствующие теме работы	Защита выполненной работы
Выполнение домашних работ	УМЕНИЯ и НАВЫКИ, соответствующие теме задания, сформированные во время самостоятельной работы	Проверка отчёта, защита выполненной работы
Промежуточная аттестация	ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ и НАВЫКИ, соответствующие изученной дисциплине	Зачет

**Устный опрос** - это процедура, организованная как специальная беседа преподавателя с группой студентов (фронтальный опрос) или с отдельными студентами (индивидуальный опрос) с целью оценки результативности посещения студентами аудиторных занятий путем выяснения сформированности у них основных понятий и усвоения нового учебного материала, который был только что разобран на занятии.

**Тесты** являются простейшей формой контроля, направленная на проверку владения терминологическим аппаратом, современными информационными технологиями и конкретными знаниями в области фундаментальных и прикладных дисциплин. Тест состоит из небольшого количества элементарных задач; может предоставлять возможность выбора из перечня ответов; занимает часть учебного занятия (10–30 минут); правильные решения разбираются на том же или следующем занятии; частота тестирования определяется преподавателем.

**Зачет** - процедура оценивания результатов обучения по учебным дисциплинам по окончании семестра, основанная на суммировании баллов, полученных студентом при текущем контроле освоения модулей (семестровая составляющая), а также баллов за качество выполнения зачетных заданий. Полученная балльная оценка по дисциплине переводится в дифференцированную оценку. Зачет проводится в устной форме с письменной фиксацией ответов студентов.

Вид, место и количество реализуемых по дисциплине процедур оценивания определено в рабочей программе дисциплины и годовых рабочих учебных планах. Описание показателей, критериев и шкал оценивания по всем видам учебных работ и контрольных мероприятий приведено в разделе 2 фонда оценочных средств по дисциплине.

Разработка оценочных средств и реализация процедур оценивания регламентируются локальными нормативными актами:

- Положение о рабочей программе дисциплины (РПД) (утверждено решением Ученого совета Протокол № 4 от 29.08.2017г.)
- Положение о текущем контроле знаний и промежуточной аттестации студентов ЧОУ ВО ТИУБ им. Н.Д.Демидова (утверждено решением Ученого совета Протокол № 4 от 29.08.2017г.)
- Положение о контактной работе обучающегося с преподавателем в ЧОУ ВО ТИУБ им. Н.Д.Демидова (утверждено решением Ученого совета Протокол № 1 от 27.01.2015г.)  
Положение о проведении итоговой аттестации по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета и программам магистратуры в ЧОУ ВО ТИУБ им. Н.Д.Демидова (утверждено решением Ученого совета Протокол № 11 от 25.12.2015г.)
- Инструкция по проведению тестирования (доступны в учебных кабинетах с компьютерной техникой и на сайте вуза).

### **13. РЕКОМЕНДУЕМОЕ ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

#### **13.1. НОРМАТИВНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ**

Основой нормативного сопровождения дисциплины являются ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление, учебный план, рабочая программы дисциплины, курс лекций, методические указания по освоению дисциплины, методические указания для аудиторных занятий.

#### **13.2. ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. 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»
2. 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»
3. Физическая культура: учебник / коллектив авторов; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат).
4. 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>
5. 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>

### 13.3. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. 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»
2. 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»
3. 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>

### 13.4. РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Научная электронная библиотека <https://elibrary.ru>
2. Электронно-библиотечная система - <http://www.iprbookshop.ru/>
3. Система дистанционного обучения Прометей 5.0 - <https://www.prometeus.ru/>

#### Ресурсы открытого доступа:

1. Психолого-педагогическая библиотека – <http://www.koob.ru/>
2. [www.reu-sport.ru](http://www.reu-sport.ru) – Центр «Спортивный клуб РЭУ имени Г.В. Плеханова
3. <http://www.minsport.gov.ru/> – Министерство спорта РФ
4. [www.mon.gov.ru](http://www.mon.gov.ru) – Министерство образования РФ
5. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры - <http://www.infosport.ru/press/fkvot/>
6. Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры <http://tpfk.infosport.ru>
7. Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала - <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm>
8. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» - <http://festival.1september.ru/>
9. Журнал «Культура здоровой жизни» - <http://kzg.narod.ru/>
- 10.

### 14. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

**Лекция** – форма обучения студентов, при которой преподаватель последовательно излагает основной материал темы учебной дисциплины. Лекция – это важный источник информации по каждой учебной дисциплине. Она ориентирует студента в основных проблемах изучаемого курса, направляет самостоятельную работу над ним. Для лекций по

каждому предмету должна быть отдельная тетрадь для лекций. Прежде всего, запишите имя, отчество и фамилию лектора, оставьте место для списка рекомендованной литературы, пособий, справочников.

Будьте внимательны, когда лектор объявляет тему лекции, объясняет Вам место, которое занимает новый предмет в Вашей подготовке и чему новому Вы сможете научиться. Опытный студент знает, что, как правило, на первой лекции преподаватель обосновывает свои требования, раскрывает особенности чтения курса и способы сдачи зачета или экзамена.

Отступите поля, которые понадобятся для различных пометок, замечаний и вопросов.

Запись содержания лекций очень индивидуальна, именно поэтому трудно пользоваться чужими конспектами.

Не стесняйтесь задавать вопросы преподавателю! Чем больше у Вас будет информации, тем свободнее и увереннее Вы будете себя чувствовать!

#### **Базовые рекомендации:**

- не старайтесь дословно конспектировать лекции, выделяйте основные положения, старайтесь понять логику лектора;
- точно записывайте определения, законы, понятия, формулы, теоремы и т.д.;
- передавайте излагаемый материал лектором своими словами;
- наиболее важные положения лекции выделяйте подчеркиванием;
- создайте свою систему сокращения слов;
- привыкайте просматривать, перечитывать перед новой лекцией предыдущую информацию;
- дополняйте материал лекции информацией;
- задавайте вопросы лектору;
- обязательно вовремя пополняйте возникшие пробелы.

#### **Правила тактичного поведения и эффективного слушания на лекциях:**

- Слушать (и слышать) другого человека - это настоящее искусство, которое очень пригодится в будущей профессиональной деятельности психолога.

- Если преподаватель «скучный», но Вы чувствуете, что он действительно владеет материалом, то скука - это уже Ваша личная проблема (стоит вообще спросить себя, а настоящий ли Вы студент, если Вам не интересна лекция специалиста?).

Существует очень полезный прием, позволяющий студенту-психологу оставаться в творческом напряжении даже на лекциях заведомо «неинтересных» преподавателей. Представьте, что перед Вами клиент, который что-то знает, но ему трудно это сказать (а в консультативной практике с такими ситуациями постоянно приходится сталкиваться). Очень многое здесь зависит от того, поможет ли слушающий говорящему лучше изложить свои мысли (или сообщить свои знания). Но как может помочь «скучному» преподавателю студент, да еще в большой аудитории, когда даже вопросы задавать неприлично?

Прием прост – постарайтесь всем своим видом показать, что Вам «все-таки интересно» и Вы «все-таки верите», что преподаватель вот-вот скажет что-то очень важное. И если в аудитории найдутся хотя бы несколько таких студентов, внимательно и уважительно слушающих преподавателя, то может произойти «маленькое чудо», когда преподаватель «вдруг» заговорит с увлечением, начнет рассуждать смело и с озорством (иногда преподаватели сами ищут в аудитории внимательные и заинтересованные лица и начинают читать свои лекции, частенько поглядывая на таких студентов, как бы «вдохновляясь» их доброжелательным вниманием). Если это кажется невероятным (типа того, что «чудес не бывает»), просто вспомните себя в подобных ситуациях, когда с приятным собеседником-слушателем Вы вдруг обнаруживаете, что говорите намного увереннее и даже интереснее для самого себя. Но «маленького чуда» может и не произойти, и тогда главное - не обижаться на преподавателя (как не обижается на своего «так и не разговорившегося» клиента опытный психолог-консультант). Считайте, что Вам не удалось «заинтересовать»

преподавателя своим вниманием (он просто не поверил в то, что Вам действительно интересно).

- Чтобы быть более «естественным» и чтобы преподаватель все-таки поверил в вашу заинтересованность его лекцией, можно использовать еще один прием. Постарайтесь молча к чему-то «придаться» в его высказываниях. И когда вы найдете слабое звено в рассуждениях преподавателя (а при желании это несложно сделать даже на лекциях признанных психологических авторитетов), попробуйте «про себя» поспорить с преподавателем или хотя бы послушайте, не станет ли сам преподаватель «опровергать себя» (иногда опытные преподаватели сначала подбрасывают провокационные идеи, а затем как бы сами с собой спорят). В любом случае, несогласие с преподавателем - это прекрасная основа для диалога (в данном случае - для «внутреннего диалога»), который уже после лекции, на семинаре может превратиться в диалог реальный. Естественно, не следует извращать данный прием и всем своим видом показывать преподавателю, что Вы его «презираете», что он «ничтожество» и т. п. Критика (особенно критика преподавателя) должна быть конструктивной и доброжелательной. Будущему психологу вообще противопоказано «демонстративное презрение» к кому бы то ни было (с соответствующими «вытаращенными глазами» и «фыркающим ротиком») - это скорее, признак «пациента», чем специалиста-человековеда...

- Если Вы в чем-то не согласны (или не понимаете) с преподавателем, то совсем не обязательно тут же перебивать его и, тем более, высказывать свои представления, даже если они и кажутся Вам верными. Перебивание преподавателя на полуслове - это верный признак невоспитанности. А вопросы следует задавать либо после занятий (для этого их надо кратко записать, чтобы не забыть), либо выбрав момент, когда преподаватель сделал хотя бы небольшую паузу, и обязательно извинившись. Неужели не приятно самому почувствовать себя воспитанным человеком, да еще на глазах у целой аудитории?

#### **Правила конспектирования на лекциях:**

- Не следует пытаться записывать подряд все то, о чем говорит преподаватель. Даже если студент владеет стенографией, записывать все высказывания просто не имеет смысла: важно уловить главную мысль и основные факты.

- Желательно оставлять на страницах поля для своих заметок (и делать эти заметки либо во время самой лекции, либо при подготовке к семинарам и экзаменам).

- Естественно, желательно использовать при конспектировании сокращения, которые каждый может «разработать» для себя самостоятельно (лишь бы самому легко было потом разобраться с этими сокращениями).

- Стараться поменьше использовать на лекциях диктофоны, поскольку потом трудно будет «декодировать» неразборчивый голос преподавателя, все равно потом придется переписывать лекцию (а с голоса очень трудно готовиться к ответственным экзаменам), наконец, диктофоны часто отвлекают преподавателя тем, что студент ничего не делает на лекции (за него, якобы «работает» техника) и обычно просто сидит, глядя на преподавателя немигающими глазами (взглядом немного скучающего «удава»), а преподаватель чувствует себя неуютно и вместо того, чтобы свободно размышлять над проблемой, читает лекцию намного хуже, чем он мог бы это сделать (и это не только наши личные впечатления: очень многие преподаватели рассказывают о подобных случаях). Особенно все это забавно (и печально, одновременно) в аудиториях будущих психологов, которые все-таки должны учиться чувствовать ситуацию и как-то положительно влиять на общую психологическую атмосферу занятия...

Для проведения практических занятий предлагается следующая тематика, в соответствии с 7 разделом рабочей программы дисциплины:

**Практическое занятие** – это одна из форм учебной работы, которая ориентирована на закрепление изученного теоретического материала, его более глубокое усвоение и формирование умения применять теоретические знания в практических, прикладных целях.



Особое внимание на семинарских занятиях уделяется выработке учебных или профессиональных навыков. Такие навыки формируются в процессе выполнения конкретных заданий – упражнений, задач и т.п. – под руководством и контролем преподавателя.

Готовясь к семинарскому занятию, тема которого всегда заранее известна, студент должен освежить в памяти теоретические сведения, полученные на лекциях и в процессе самостоятельной работы, подобрать необходимую учебную и справочную литературу. Только это обеспечит высокую эффективность учебных занятий.

Отличительной особенностью семинарских занятий является активное участие самих студентов в объяснении вынесенных на рассмотрение проблем, вопросов; преподаватель, давая студентам возможность свободно высказаться по обсуждаемому вопросу, только помогает им правильно построить обсуждение. Такая учебная цель занятия требует, чтобы учащиеся были хорошо подготовлены к нему. В противном случае занятие не будет действенным и может превратиться в скучный обмен вопросами и ответами между преподавателем и студентами.

#### **При подготовке к практическому занятию:**

- проанализируйте тему занятия, подумайте о цели и основных проблемах, вынесенных на обсуждение;
- внимательно прочитайте материал, данный преподавателем по этой теме на лекции;
- изучите рекомендованную литературу, делая при этом конспекты прочитанного или выписки, которые понадобятся при обсуждении на занятии;
- постарайтесь сформулировать свое мнение по каждому вопросу и аргументировать его обосновать;
- запишите возникшие во время самостоятельной работы с учебниками и научной литературой вопросы, чтобы затем на практическом занятии получить на них ответы.

#### **В процессе работы на практическом занятии:**

- внимательно слушайте выступления других участников занятия, старайтесь соотнести, сопоставить их высказывания со своим мнением;
- активно участвуйте в обсуждении рассматриваемых вопросов, не бойтесь высказывать свое мнение, но старайтесь, чтобы оно было подкреплено убедительными доводами;
- если вы не согласны с чьим-то мнением, смело критикуйте его, но помните, что критика должна быть обоснованной и конструктивной, т.е. нести в себе какое-то конкретное предложение в качестве альтернативы;
- после семинарского занятия кратко сформулируйте окончательный правильный ответ на вопросы, которые были рассмотрены.

Практическое занятие помогает студентам глубоко овладеть предметом, способствует развитию у них умения самостоятельно работать с учебной литературой и первоисточниками, освоению ими методов научной работы и приобретению навыков научной аргументации, научного мышления. Преподавателю же работа студента на практическом занятии позволяет судить о том, насколько успешно и с каким желанием он осваивает материал курса.

## **15. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА**

### **15.1. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ**

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходимы следующие программное обеспечение и информационные справочные системы:

1. Научная электронная библиотека <https://elibrary.ru>

2. Электронно-библиотечная система - <http://www.iprbookshop.ru/>
3. Система дистанционного обучения Прометей 5.0 - <https://www.prometeus.ru/>
4. Справочная правовая система Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>

На рабочих местах используется операционная система Microsoft Windows, пакет Microsoft Office, а также другое специализированное программное обеспечение.

## **15. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА**

Реализация образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт» осуществляется в спортивном зале (адрес: 300012, г. Тула, ул. Рязанская, д. 40, Литер А1: 2 этаж, помещение № 18, 270.9 кв.м) (основание: дополнительное соглашение № 2 от 05.04.2018 года к договору о передаче в аренду имущества, являющегося государственной собственностью и закрепленного за организацией на праве оперативного управления № 1 от 12.09.2013 года)

### **15.3. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Microsoftoffice
2. MicrosoftWindows 7
3. KasperskyEndpointSecurity