

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич
Должность: Директор
Дата подписания: 15.12.2021 13:42:02
Уникальный программный ключ: «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
b683afe664d7e9f64175886cf9626a198149ad36

СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ФИЛИАЛ
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Факультет
Кафедра Физвоспитания

Утверждено
на заседании кафедры
протокол № 1 от 29.08.2018
Зав. кафедрой

 Крылов В.М.

Рабочая программа дисциплины (модуля)
дисциплина Физическая культура и спорт

Блок Б1, базовая часть Б1.Б.21

цикл дисциплины и его часть (базовая, вариативная, дисциплина по выбору)

Направление
18.03.01 Химическая технология
код наименование направления или специальности

Программа
Технология и переработка полимеров

Разработчик (составитель)
К.психол.н., доцент

Крылова А.В.
ученая степень, ученое звание, ФИО

 подпись

29.08.2018
дата

Оглавление

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)..... | 3 |
| 1.1. Перечень планируемых результатов освоения образовательной программы..... | 3 |
| 1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы..... | 3 |
| 2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы..... | 3 |
| 3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся..... | 3 |
| 4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий..... | 4 |
| 4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах) ... | 4 |
| 4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)..... | 5 |
| 5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)..... | 7 |
| 6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)..... | 10 |
| 6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования и описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания..... | 10 |
| 6.2. 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 |
| 6.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций | 17 |
| 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) | 19 |
| 7.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля) | 19 |
| 7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля) | 20 |
| 7.3. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)..... | 21 |
| 8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)..... | 21 |
| 9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)..... | 23 |

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)

1.1. Перечень планируемых результатов освоения образовательной программы

Выпускник, освоивший программу высшего образования, в рамках изучаемой дисциплины, должен обладать компетенциями, соответствующими виду (видам) профессиональной деятельности, на который (которые) ориентирована программа:

1. *способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).*

1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

| Планируемые результаты освоения образовательной программы (компетенции) | Этапы формирования компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)</i> | 1 этап: Знания | Обучающийся должен знать: нормы здорового образа жизни, принципы физического воспитания и укрепления здоровья; особенности функциональных систем организма. |
| | 2 этап: Умения | Обучающийся должен уметь: применять качественное разнообразие физических упражнений для развития и сохранения устойчивой и высокой работоспособности. |
| | 3 этап: Владения (навыки / опыт деятельности) | Обучающийся должен владеть: способами мобилизации адаптационных резервов организма посредством применения специфических двигательных действий, для эффективного выполнения прикладных требований профессии и обеспечения трудового долголетия. |

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина реализуется в рамках *базовой* части.

Изучение дисциплины направлено на устойчивое формирование потребности в физическом совершенствовании, укреплении здоровья, на улучшение физической и профессиональной подготовленности обучающихся, приобретение личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей. Для успешного освоения дисциплины обучающийся должен иметь представление о роли физической культуры в жизни человека, владеть системой практических умений и навыков основных двигательных действий, а также обладать опытом физкультурно-спортивной деятельности в рамках школьной подготовки. Общие требования к входным знаниям, умениям и готовностям обучающихся:

1) студенты обладают навыками обучения, необходимыми для усвоения знаний, навыков и умений по дисциплине, а также для получения дальнейшего образования;

2) студенты знают, понимают и способны использовать уровень теоретической осведомленности и физической подготовки, который позволил бы им успешно решать задачи по физическому самосовершенствованию и воспитанию в духе здорового образа жизни.

Дисциплина изучается по заочной форме обучения 5 л на 1 курсе во 2 семестре.

3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу

обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 2 зачетных единиц (з.е.), 72 академических часов.

| Объем дисциплины | Всего часов | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------|--------------------|
| | Очная форма обучения | Заочная форма обучения (5 л) | Очно-заочная форма |
| Общая трудоемкость дисциплины | | 72 | |
| Учебных часов на контактную работу с преподавателем: | | 8,2 | |
| лекций | | | |
| практических | | 8 | |
| лабораторных | | | |
| контроль самостоятельной работы | | | |
| Формы контактной работы (консультации перед экзаменом, прием экзаменов и зачетов, выполнение курсовых, контрольных работ) | | 0,2 | |
| Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СРС) | | 60 | |
| Учебных часов на контроль: | | | |
| зачет | | 3,8 | |

4. Содержание дисциплины (модуля), 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)

Заочная форма

| № п/п | Наименование раздела /темы дисциплины | Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах) | | | |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----|-----|
| | | Контактная работа с преподавателем | | | СРС |
| | | Лек | Сем/Пр | Лаб | |
| 1 | Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | | 1 | | 6 |
| 1.1. | Физическая культура как социо-культурное явление | | 1 | | 6 |
| 2 | Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры | | 1 | | 6 |
| 2.1. | Основы физического развития | | 1 | | 6 |

| | | | |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|
| 3 | Раздел 3. Основы здорового образа жизни студентов | 1 | 6 |
| 3.1. | Физическая культура в обеспечении здоровья | 1 | 6 |
| 4 | Раздел 4. Основы методики занятий физическими упражнениями. | 1 | 6 |
| 4.1. | Методическое обеспечение занятий физической культурой | 1 | 6 |
| 5 | Раздел 5. Врачебно-педагогический контроль в процессе занятий физическими упражнениями и спортом | 1 | 6 |
| 5.1. | Врачебно – педагогическое обеспечение занятий физической культурой | 1 | 6 |
| 6 | Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов | 1 | 8 |
| 6.1. | Основы профессионально – прикладной физической культуры | 1 | 8 |
| 7 | Раздел 7. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания | 1 | 8 |
| 7.1. | Физическое воспитание как основа физической подготовки | 1 | 8 |
| 8 | Раздел 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | 0,5 | 6 |
| 8.1. | Основы самоконтроля в процессе физвоспитания | 0,5 | 6 |
| 9 | Раздел 9. Спорт, индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания | 0,5 | 8 |
| 9.1. | Спорт как социальное явление | 0,5 | 8 |
| | ИТОГО | 8 | 60 |

4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Курс практических (семинарских) занятий

| № | Наименование раздела /темы дисциплины | Содержание |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | |
| 1.1. | Физическая культура как социо - культурное явление | 1. Основные понятия. А) Физическая культура. Б) Физическое воспитание. В) Спорт. г) Физическое развитие. 2. Физическая культура-часть общечеловеческой культуры. 3. Система физического воспитания. 4. Компоненты физической культуры. 5. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении. |
| 2 | Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры | |
| 2.1. | Основы физического развития | 1. Основные понятия. 2. Организм человека, как единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система. |

| | | |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | <p>3. Характеристики функциональных систем организма и их совершенствование под воздействием направленной физической тренировки.</p> <p>4. Обмен веществ и энергии – основа жизнедеятельности организма человека</p> |
| 3 | Раздел 3. Основы здорового образа жизни студентов. | |
| 3.1. | Физическая культура в обеспечении здоровья. | <p>1. Здоровый образ жизни. Основные понятия.</p> <p>2. Здоровье человека, как ценность. Факторы определяющие здоровый образ жизни</p> <p>3. Режим труда и отдыха.</p> <p>4. Активная мышечная деятельность (физическая нагрузка)</p> <p>5. Гигиенические основы здорового образа жизни.</p> <p>6. Рациональное питание</p> |
| 4 | Раздел 4. Основы методики занятий физическими упражнениями. | |
| 4.1. | Методическое обеспечение занятий физической культурой | <p>1. Основные понятия</p> <p>а) методы физического воспитания;</p> <p>б) физические качества;</p> <p>в) общая физическая подготовка;</p> <p>г) специальная физическая подготовка.</p> <p>2. Методические принципы физического воспитания.</p> <p>3. Методы физического воспитания.</p> <p>4. Формы организации физического воспитания.</p> <p>5. Особенности самостоятельных занятий для женщин.</p> |
| 5 | Раздел 5. Врачебно-педагогический контроль в процессе занятий физическими упражнениями и спортом | |
| 5.1. | Врачебно – педагогическое обеспечение занятий физической культурой | <p>1. Основные понятия</p> <p>а) Врачебный контроль;</p> <p>б) Педагогический контроль;</p> <p>в) самоконтроль</p> <p>2. Субъективные показатели самоконтроля.</p> <p>3. Объективные показатели самоконтроля</p> <p>4. Функциональные пробы и тесты.</p> |
| 6 | Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов | |
| 6.1. | Основы профессионально – прикладной физической культуры | <p>1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду в современных условиях.</p> <p>2. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).</p> <p>3. Цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p>4. ППФП в системе физического воспитания студентов.</p> <p>5. Средства профессионально-прикладной физической подготовки студентов.</p> <p>6. Организация, формы и система контроля ППФП студентов.</p> |
| 7 | Раздел 7. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания | |
| 7.1. | Физическое воспитание как основа физической подготовки | <p>1. Принципы методики физического воспитания.</p> <p>2. Средства и методы физического воспитания.</p> <p>3. Воспитание физических качеств.</p> <p>4. Общая физическая подготовка.</p> <p>5. Специальная физическая подготовка.</p> <p>6. Формы занятий физическими упражнениями.</p> <p>7. Принципы спортивной тренировки.</p> <p>8. Тренировочное занятие.</p> |
| 8 | Раздел 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | |
| 8.1. | Основы самоконтроля в процессе физвоспитания | <p>1. Диагностика и самодиагностика организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.</p> <p>2. Врачебный контроль, его содержание и периодичность</p> <p>3. Методы стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития.</p> <p>4. Оценка функционального состояния систем организма.</p> <p>5. Контроль за физической подготовленностью.</p> |

| | | |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | 6. Содержание педагогического контроля. 7. Самоконтроль и его задачи |
| 9 | Раздел 9. Спорт, индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания | |
| 9.1. | Спорт как социальное явление | 1. Общая характеристика спорта. 2. Единая спортивная классификация. 3. Спорт в учебном заведении. 4. Студенческие спортивные соревнования. 5. Нетрадиционные системы физических упражнений. 6. Индивидуальный выбор видов спорта. 7. Краткая характеристика основных групп видов спорта. |

5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Самостоятельная работа студентов включает в себя теоретический раздел и предполагает следующие виды работ:

- разработка упражнений различной целевой направленности (тренировочная, оздоровительная; силовая, стрейчинговая; релаксационная, развивающая).
- составление комплексов физических упражнений различной целевой направленности с учетом возрастных, гендерных и профессиональных особенностей.
- ведение дневника самоконтроля на учебно-тренировочных занятиях.
- анализ методик исследования состояния здоровья, осанки, телосложения и психофизического статуса.
- самостоятельный выбор тем докладов, рефератов;
- подготовка докладов, рефератов;
- проведение интервью спортсменов, профессионально занимающихся каким-либо видом спорта;
- анкетирование студентов учебной группы для изучения какой-либо проблемы;
- аналитическое исследование какой-либо проблемы.

Перечень тем для самостоятельной работы (в скобках задания для самостоятельной работы):

1. **Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов** (Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики).
2. **Социально-биологические основы физической культуры** (Составить план – конспект самомассажа с иллюстрациями, рисунками, схемами).
3. **Основы здорового образа жизни студентов** (Систематическое проведение методов самоконтроля (ведение дневника самоконтроля). Выполнить расчет суточной нормы калорий в зависимости от уровня физической активности, пола и возраста).
4. **Основы методики занятий физическими упражнениями** (Составить комплекс общеразвивающих упражнений).
5. **Врачебно-педагогический контроль в процессе занятий физическими упражнениями и спортом** (Составить таблицу собственных антропометрических данных (рост, вес, окружность груди, талии, бедра и др). Определить весо – ростовой индекс Кетле. Вес (кг) разделить на рост (см). Норма для мужчин 370 – 400 г/см. Для женщин 325 – 375 г/см).
6. **Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов** (Составить комплексы производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности).
7. **Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания** (Составление индивидуального плана тренировок

оздоровительной направленности. Составление индивидуального плана тренировок спортивной направленности).

8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом (Ведение и заполнение дневника самоконтроля. Определение пульса в покое и после нагрузок).

9. Спорт, индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания (Составление индивидуального плана тренировок на гибкость. Составление индивидуального плана тренировок силовой направленности. Составление индивидуального плана тренировок на выносливость).

Тематика рефератов

1. Особенности педагогического общения в процессе занятия физической культурой.
2. Эстетическое воспитание на уроках физической культуры.
3. Причины нарушения осанки и корригирующие упражнения при ее нарушениях.
4. Причины возникновения спортивных травм и их профилактика.
5. Особенности занятий физкультурой и спортом лиц женского пола.
6. Основы здорового образа жизни студентов.
7. Негативные факторы, влияющие на здоровье людей.
8. История олимпийского движения от древности до настоящего времени.
9. Неологизмы в современном спорте.
10. Роль физических упражнений в формировании опорно-двигательной системы человека.
11. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы.
12. Массаж как эффективное средство для восстановления организма после физических нагрузок.
13. Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом.
14. Влияние физических упражнений на коррекцию зрения.
15. Развитие физической культуры в Древней Греции.
16. Использование гимнастики Востока на уроках физической культуры.
17. Общеразвивающие упражнения с предметами как средство повышения эффективности учебных занятий.
18. Башкирские народные игры как средство формирования личности.
19. История развития лыжного спорта в России..
20. Методика обучения учащихся плаванию.
21. Средство и методы восстановления работоспособности у студентов после занятий физической культурой и спортом.
22. Пути повышения интереса к занятиям физкультурой студентов.
23. Физическая культура в общекультурной и профессиональной деятельности .
24. Лечебная физическая культура при плоскостопии.
25. Принципы и средства закаливания.
26. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему.
27. Влияние физических упражнений на дыхательный аппарат.
28. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом.
29. Башкирские спортсмены – участники Олимпийских игр.
30. «Олимпизм, олимпийское движение, Олимпийские игры (история и современность)».
31. Религия и спорт.
32. Методика профилактики травматизма в спорте.
33. Использование инновационных технологий на уроках физической культуры.
34. Понятие о валеологии и предмета ее изучения.
35. Физиологические основы оздоровительной физической культуры.

36. Валеологический подход в процессе занятий физической культурой со студентами специальных медицинских групп.
37. Физическая культура стран Древнего Востока (Египет, Индия, Китай).
38. Физическая культура дородового периода.
39. Лечебная физическая культура (ЛФК) в период временной потери трудоспособности (послеоперационный период, механические травмы и т.д.).
40. Лечебная физическая культура для лиц с врожденной и приобретенной инвалидностью.
41. Физическая культура и спорт в системе рыночных отношений.
42. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
43. Спорт как социальный институт. Спорт и политика.
44. Особенности использования средств ФК для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
45. Формы организации учебного процесса с учащимися и студентами, отнесенными к специальной медицинской группе.
46. История развития Башкирско-Татарской национальной спортивной борьбы «Курэш»
47. Подвижные игры на уроках физической культуры как средство повышения эффективности занятий.
48. Физическая подготовка допризывной молодежи в условиях общеобразовательной школы.
49. Физическая культура и спорт в обеспечении профессионального долголетия выпускников высшего учебного заведения.

Список учебно-методических материалов для самостоятельной работы

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону: Издательство «Феникс», 2014. - 448 с.: табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>.

2. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др.; ред. В.Я. Кикоого, И.С. Барчукова. - Москва: Юнити-Дана, 2012. - 432 с. - ISBN 978-5-238-01157-8; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>.

3. Чертов, Н.В. Физическая культура: учебное пособие / Н.В. Чертов; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с. - библиогр. с: С. 112. - ISBN 978-5-9275-0896-9; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131>.

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования и описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.

| Планируемые результаты освоения образовательной программы | Этап | Показатели и критерии оценивания результатов обучения | | | | Вид оценочного средства |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| | | 1. | 2. | 3. | | |
| | | неуд. | удовл. | хорошо | отлично | |
| <i>Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК - 8)</i> | 1 этап: Знания | Не обладает знаниями для использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Не достаточно знает методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | В полной мере обладает знаниями для использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | В совершенстве овладел знаниями для использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Устный опрос № 1, Тест |
| | 2 этап: Умения | Не умеет использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Не достаточно умеет использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | В полной мере умеет использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | В совершенстве умеет использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Устный опрос № 2, Тест |
| | 3 этап: Владения (навыки / опыт деятельности) | Не владеет способностью использовать | Не достаточно владеет способностью | В полной мере владеет способностью | В совершенстве владеет способностью | Устный опрос № 3, Задание, Творческое задание |

| | | | | | | |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| | | методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

6.2. 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

Перечень вопросов к устному опросу №1

Перечень вопросов для оценки уровня сформированности компетенции **ОК-8** на этапе «Знания»

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура: определение понятия, ее роль и место в общечеловеческой культуре.
3. Основные понятия в теории физической культуры (физическое воспитание, спорт, физическая рекреация, физическое развитие, физическое совершенство, двигательная реабилитация, физические упражнения и т.д.).
4. Социально-биологические основы физической культуры.
5. Направления и формы физической культуры: базовая, фоновая, профессионально-прикладная, оздоровительно-реабилитационная, спорт.
6. Средства и методы физического воспитания и их характеристика.
7. Физические упражнения как основное средство физического воспитания: определение понятия, содержание и форма физических упражнений.
8. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
9. Общая характеристика двигательных умений и навыков.
10. Общая характеристика основных физических качеств.
11. Методы оценки уровня развития основных физических качеств.
12. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Самооценка собственного здоровья.
13. Функциональные резервы организма.

Перечень вопросов к устному опросу №2

Перечень вопросов для оценки уровня сформированности компетенции **ОК-8** на этапе «Умения»

1. Организация сна и режима питания.
2. Личная гигиена и закаливание.
3. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
4. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Характеристика работоспособности.
5. Периоды работоспособности в течение рабочего дня и их краткая характеристика.
6. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.
7. Заболеваемость в период учебы в вузе и ее профилактика.
8. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния организма студентов.
9. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
10. Общая и моторная плотность занятия.
11. Формы и содержание самостоятельных занятий.

12. Возрастные особенности содержания занятий.

Перечень вопросов к устному опросу №3

Перечень вопросов для оценки уровня сформированности компетенции **ОК-8** на этапе «Владения»

1. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние кардио-респираторной системы.
2. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
3. Особенности реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку и методы ее оценки.
4. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений.
5. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние скелетно-мышечной системы.
6. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние нервной системы.
7. Режимы двигательной активности и их влияние на функциональное состояние организма.
8. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
9. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики.
10. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
11. Оценка функциональной подготовленности организма. Функциональные пробы.
12. Спорт: определение понятия, классификация.
13. Физическое воспитание и спорт: общие и отличительные особенности.
14. Классификация видов спорта.
15. История Олимпийских игр.

Перечень заданий

Перечень заданий для оценки уровня сформированности компетенции **ОК-8** на этапе «Владения»

1. Определить зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений. Составить примерный план кардиотренировки в месячном цикле.
2. Провести самодиагностику состояния организма по субъективным и объективным (проба Руфье, пробы Штанге и Генчи, индекс Кердо, ортостатическая проба, проба Ромберга и др.) показателям. Внести результаты диагностики в дневник самоконтроля.

Примерные тестовые задания

Примерные тестовые задания на рубежном контроле для оценки уровня сформированности компетенции **ОК-8** на этапе «Знания»

1. Термин «Олимпиада» означает:
А) четырехлетний период между Олимпийскими играми
Б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры
В) синоним Олимпийских игр
Г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр

2. Как назывались специальные помещения для подготовки атлетов к древнегреческим Играм Олимпиады?
- А) палестра
 - Б) амфитеатр
 - В) гимнасия
 - Г) стадион
3. Талисманом Олимпийских игр является:
- А) изображение Олимпийского флага
 - Б) изображение пяти сплетенных колец
 - В) изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду
 - Г) изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду
4. Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:
- А) двигательных, гигиенических и просветительских задач
 - Б) закаливающих, психологических и философских задач
 - В) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем
 - Г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач
5. Что является основными средствами физического воспитания?
- А) учебные занятия
 - Б) физические упражнения
 - В) средства обучения
 - Г) средства закаливания
6. Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?
- А) метания
 - Б) прыжки
 - В) кувырки
 - Г) бег
7. Одним из основных физических качеств является:
- А) внимание
 - Б) работоспособность
 - В) сила
 - Г) здоровье
8. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?
- А) сила
 - Б) выносливость
 - В) быстрота
 - Г) ловкость
9. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:
- А) тяжелая атлетика
 - Б) гимнастика
 - В) современное пятиборье
 - Г) легкая атлетика
10. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время...
- А) подвижных и спортивных игр
 - Б) прыжков в высоту
 - В) бега с максимальной скоростью
 - Г) занятий легкой атлетикой

Примерные тестовые задания на рубежном контроле для оценки уровня сформированности компетенции **ОК-8** на этапе «Умения»

1. Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?
- А) метания

- Б) прыжки
В) кувырки
Г) бег
2. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?
А) сила
Б) выносливость
В) быстрота
Г) ловкость
3. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:
А) тяжелая атлетика
Б) гимнастика
В) современное пятиборье
Г) легкая атлетика
4. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время...
А) подвижных и спортивных игр
Б) прыжков в высоту
В) бега с максимальной скоростью
Г) занятий легкой атлетикой
5. Что характеризуют тесты, проводимые на уроках физической культуры?
А) уровень физического развития
Б) уровень физической работоспособности
В) уровень физического воспитания
Г) уровень физической подготовленности
6. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...
А) кувырок
Б) перекат
В) переворот
Г) сальто
7. Умение учащихся строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них, в гимнастике называется...
А) строевыми приемами
Б) передвижениями
В) размыканиями и смыканиями
Г) построениями и перестроениями
8. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?
А) произвольно
Б) по часовой стрелке
В) против часовой стрелки
Г) по указанию тренера
9. Ошибками в волейболе считаются...
А) «три удара касания»
Б) «четыре удара касания», удар при поддержке «двойное касание»
В) игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча
Г) мяч соприкоснулся с любой частью тела
10. Игра в баскетболе начинается...
А) со времени, указанного в расписании игр
Б) с начала разминки
В) с приветствия команд
Г) спорным броском в центральном круге.

Творческое задание

Творческое задание на рубежном контроле для оценки уровня сформированности компетенции **ОК-8** на этапе «Владения»

Разработать и заполнить дневник самоконтроля по следующей форме

| № | Показатель | Дата наблюдения / результат | | | | | | | |
|---|------------|-----------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| 1 | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

Перечень вопросов к зачету

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Цели и задачи физической культуры в вузе.
2. Законодательство РФ о физической культуре и спорте (ФКиС).
3. Физическое воспитание, физическое образование, двигательная рекреация и спорт: общая характеристика понятий.
4. Средства и методы физического воспитания.
5. Лечебная физическая культура: сущность, задачи, средства.
6. Адаптивная физическая культура: сущность, задачи, средства.
7. Здоровье как социальная категория.
8. Уровень здоровья как характеристика общества.
9. Оценки уровня здоровья.
10. Методика проведения самостоятельных занятий по физической культуре.
11. Примерный план самостоятельного тренировочного занятия (задачи выбрать самостоятельно).
12. Направленность видов спорта на развитие физических качеств
13. Цели и задачи самоконтроля при занятиях ФКиС.
14. Критерии дозирования физических нагрузок.
15. Принцип возмещения энергозатрат.
16. Учет физического состояния занимающихся ф/к по значению мощности.
17. Расчет индивидуальной нагрузки на занятиях физической культурой.
18. Субъективные показатели самоконтроля.
19. Объективные показатели самоконтроля.
20. Методы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.
21. Функциональные пробы.
22. Методы самоконтроля за физической подготовленностью.
23. Методы самоконтроля за уровнем здоровья.
25. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
26. Психофизическая тренировка.
27. История развития спортивных игр.
28. Древние Олимпийские Игры.
29. Аутогенная тренировка.
30. Развитие спорта в России.
31. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Ее значение для развития профессионально важных качеств Вашей специальности.
32. Тесты и пробы ППФП.
33. Сила как физическое качество: факторы и методы развития.
34. Быстрота как физическое качество: факторы и методы развития.
35. Выносливость как физическое качество: факторы и методы развития.
36. Гибкость как физическое качество: факторы и методы развития.

37. Ловкость как физическое качество: факторы и методы развития.

38. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием физических упражнений.

39. Объективные показатели самоконтроля на занятиях физическими упражнениями (ЧСС, АД, ЧДД, функциональные пробы).

39. Субъективные показатели самоконтроля на занятиях физическими упражнениями (самочувствие, активность, настроение, сон, аппетит).

40. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики утомления и повышении эффективности труда.

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

Для управления образовательным процессом и повышения качества профессиональной подготовки выпускников, учет успеваемости студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» осуществляется на бально-рейтинговой основе, с использованием системы зачетных единиц, оценивания индивидуальных результатов обучения студентов.

Бально-рейтинговая система – основана на использовании совокупности контрольно-рейтинговых мероприятий на заданном временном интервале обучения.

Основной целью бально-рейтинговой системы является повышение объективности, достоверности и регулярности оценки уровня освоения программного материала учебной дисциплины. Бально-рейтинговая система по дисциплине «Физическая культура и спорт» состоит из одного модуля. Порядок начисления баллов осуществляется по результатам текущего и рубежного контролей освоения содержания модуля по учебной дисциплине за семестр. Модуль состоит из нормативных материалов (посещение занятий, выполнение контрольных тестов, участие в научных конференциях, демонстрации освоения методических основ физической культуры и спорта, реферата, доклада и т.д.) представленных в таблице системы набора баллов.

Рейтинг-план дисциплины

| Виды учебной деятельности студентов | Баллы за конкретное задание | | | | | Число заданий за семестр | Баллы | |
|------------------------------------------|-----------------------------|----|----|----|---|--------------------------|-----------|-----|
| | | | | | | | Min | Max |
| Модуль 1 | | | | | | | | |
| Физическая культура | | | | | | | | |
| Текущий контроль | | | | | | 0 | 26 | |
| Аудиторная работа | | | | | | | | |
| 1. Перечень вопросов к устному опросу №1 | 0 | 4 | 8 | 10 | 1 | 0 | 10 | |
| 2. Перечень вопросов к устному опросу №2 | 0 | 4 | 7 | 8 | 1 | 0 | 8 | |
| 3. Задание 1 | 0 | 2 | 7 | 8 | 1 | 0 | 8 | |
| Рубежный контроль | | | | | | | | |
| 1. Тест | 0 | 8 | 10 | 13 | 2 | | 26 | |
| Модуль 2 | | | | | | | | |
| Спорт | | | | | | | | |
| Текущий контроль | | | | | | 0 | 24 | |
| Аудиторная работа | 0 | 5 | 6 | 8 | 1 | 0 | 8 | |
| 1. Перечень вопросов к устному опросу №3 | 0 | 5 | 6 | 8 | 1 | 0 | 8 | |
| 2.Задание 2 | 0 | 10 | 12 | 16 | 2 | 0 | 16 | |
| Рубежный контроль | | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|-----|
| Творческое задание | 0 | 3 | 6 | 8 | 3 | 0 | 24 |
| Поощрительные баллы | | | | | | | |
| 1. Составление словаря терминов | 5 | | | 1 | | 5 | |
| 2. Публикация статей, докладов, Участие в научных конференциях | 5 | | | 1 | | 5 | |
| Посещаемость (баллы вычитаются из общей суммы набранных баллов) | | | | | | | |
| Посещение практических занятий | | | | | | | -10 |
| Пропуск 20% занятий | | | | | | | -2 |
| Пропуск 40% занятий | | | | | | | -4 |
| Пропуск 60% занятий | | | | | | | -6 |
| Пропуск 75% занятий | | | | | | | -10 |
| Промежуточная аттестация | | | | | | | |
| 1. Зачет | | | | | | | |
| ИТОГО | | | | | | 0 | 110 |

Объем и уровень сформированности компетенций целиком или на различных этапах у обучающихся оцениваются по результатам текущего контроля количественной оценкой, выраженной в рейтинговых баллах. Оценке подлежит каждое контрольное мероприятие.

При оценивании сформированности компетенций применяется четырехуровневая шкала «неудовлетворительно», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично».

Максимальный балл по каждому виду оценочного средства определяется в рейтинг-плане и выражает полное (100%) освоение компетенции.

Уровень сформированности компетенции «хорошо» устанавливается в случае, когда объем выполненных заданий соответствующего оценочного средства составляет 80 - 100%; «удовлетворительно» – выполнено 40 - 80%; «неудовлетворительно» – выполнено 0 - 40%

Рейтинговый балл за выполнение части или полного объема заданий соответствующего оценочного средства выставляется по формуле:

$$\text{Рейтинговый балл} = k \times \text{Максимальный балл},$$

где $k = 0,2$ при уровне освоения «неудовлетворительно», $k = 0,4$ при уровне освоения «удовлетворительно», $k = 0,8$ при уровне освоения «хорошо» и $k = 1$ при уровне освоения «отлично».

Оценка на этапе промежуточной аттестации выставляется согласно Положению о модульно-рейтинговой системе обучения и оценки успеваемости студентов БашГУ:

На зачете выставляется оценка:

- зачтено - при накоплении от 60 до 110 рейтинговых баллов (включая 10 поощрительных баллов),
- не зачтено - при накоплении от 0 до 59 рейтинговых баллов.

Научные направления по написанию статей, докладов для получения поощрительных баллов:

1. Разработка организационно-методических условий повышения эффективности физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в вузе.

2. Медико-биологические и психолого-педагогические аспекты физической культуры и спорта.

3. Мониторинг физического развития, физической подготовленности и здоровья студентов.

4. Исторические, философские и социальные проблемы физической культуры и спорта.

5. Организационное, правовое, ресурсное и информационное обеспечение развития ФКС.
6. Научные основы спорта высших достижений.
7. Формирование физической культуры и здорового стиля жизни человека.
8. Методическое обеспечение образовательно-оздоровительной деятельности различных групп населения в области физической культуры, спорта и туризма.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

7.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Основная учебная литература:

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону: Издательство «Феникс», 2014. - 448 с.: табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591> (22.08.2018).
2. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др.; ред. В.Я. Кикоого, И.С. Барчукова. - Москва : Юнити-Дана, 2012. - 432 с. - ISBN 978-5-238-01157-8; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573> (22.08.2018).
3. Чертов, Н.В. Физическая культура: учебное пособие / Н.В. Чертов; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с. - библиогр. с: С. 112. - ISBN 978-5-9275-0896-9; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131> (22.08.2018).

Дополнительная учебная литература:

1. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры: избранные лекции : учебное пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2016. - 144 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1921-3; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481577> (22.08.2018).
2. Небытова, Л.А. Физическая культура: учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь: СКФУ, 2017. - 269 с.: ил. - Библиогр.: с. 263-267.; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844> (22.08.2018).
3. Физическая культура студента: справочник для студентов гуманитарных специальностей / Федеральное государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Челябинская государственная академия культуры и искусств», Кафедра физического воспитания. - Челябинск: ЧГАКИ, 2006. - 44 с.; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492139> (22.08.2018).

7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля)

| № | Наименование электронной библиотечной системы | Срок действия документа |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 1. | Электронно-библиотечная система ZNANIUM.COM, договор с ООО «ЗНАНИУМ» № 3151эбс от 31.05.2018 | До 03.06.2019 |
| 2. | Электронно-библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ» (коллекция книг для СПО), договор № 21-17 от 31.05.2018. | До 02.06.2019 |
| 3. | Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека online», договор с ООО «Нексмедиа» № 847 от 29.08.2017 | До 01.10.2018 |
| 4. | Электронно-библиотечная система издательства «Лань», договор с ООО «Издательство «Лань» № 838 от 29.08.2017 | До 01.10.2018 |
| 5. | База данных периодических изданий (на платформе East View EBSCO), договор с ООО «ИВИС» № 133-П 1650 от 03.07.2018 | До 31.06.2019 |
| 6. | База данных периодических изданий на платформе Научной электронной библиотеки (eLibrary), Договор с ООО «РУНЭБ» № 1256 от 13.12.2017 | До 31.12.2018 |
| 7. | Электронная база данных диссертаций РГБ, Договор с ФГБУ «РГБ» № 095/04/0220 от бдек. 2017 г. | До 07.12.2018 |
| 8. | Национальная электронная библиотека, Договор с ФГБУ «РГБ» № 101/НЭБ/1438 от 13 апр. 2016 г. | Бессрочный |
| 9. | Электронно-библиотечная система «ЭБ БашГУ», договор с ООО «Открытые библиотечные системы» № 095 от 01.09.2014 | Бессрочный |

| № | Адрес (URL) | Описание страницы |
|----|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | www.rusathletics.com/fed/ | Сайт Всероссийской федерации легкой атлетики. Раздел "Документы". Посмотреть правила соревнований по легкой атлетике на 2016 – 2017 годы |
| 2. | www.volley.ru/ | Сайт Всероссийской федерации волейбола. Раздел "Федерация". Посмотреть методическую литературу и документы (правила соревнований по волейболу) |
| 3. | www.russwimming.ru/ | Сайт Всероссийской федерация плавания. Раздел "Все о плавании". Посмотреть литературу о плавании |
| 4. | www.flgr.ru/ | Сайт Федерации лыжных гонок России. Раздел «Правила». Посмотреть правила по лыжным гонкам. |
| 5. | www.russiabasket.ru/ | Сайт Российской Федерации Баскетбола. Раздел «О федерации», ФИБА. Посмотреть официальные правила баскетбола. |
| 6. | www.gto.ru | Сайт Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Раздел «Нормативы». Смотреть возрастные нормативы. |

7.3. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

| |
|------------------------------------------------------------|
| Наименование программного обеспечения |
| Office Standard 2007 Russian OpenLicensePack NoLevel Acdmc |
| Windows 7 Professional |

8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

| Вид учебных занятий | Организация деятельности обучающегося |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Практические занятия | <p>Для проведения практических занятий в начале каждого учебного года студенты распределяются в учебные отделения: основное, специальное и спортивное. Распределение студентов по учебным отделениям осуществляется с учетом здоровья, физического развития, физической и спортивной подготовленности и интересов студентов.</p> <p>В основное учебное отделение зачисляются студенты без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья при хорошем или удовлетворительном физическом развитии и физической подготовленности. Численность учебной группы основного отделения составляет до 25 человек.</p> <p>В специальное медицинское отделение зачисляются студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья или хронические заболевания. Учебные занятия в этом отделении комплектуются с учетом характера заболеваний. Численность учебной группы составляет 8-10 человек. На специальное медицинское отделение в течение учебного года могут быть переведены студенты из других отделений в связи с заболеваниями или прочими объективными причинами.</p> <p>В спортивное учебное отделение зачисляются студенты основной медицинской группы, выполнившие требования спортивной квалификации не ниже третьего разряда, обладающие хорошим физическим развитием и подготовленностью, имеющие желание углубленно заниматься спортом. В спортивном учебном отделении занятия проводятся 3-4 раза в неделю в зависимости от уровня их подготовленности. Учебные спортивные группы формируются с учетом пола, физической и спортивно-технической подготовленности студентов.</p> <p>На учебно-тренировочных занятиях, базирующихся на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки, студенты должны освоить учебный материал программы и суметь проявить соответствующие знания и умения.</p> <p>Студенты должны знать о направленности занятий физической культурой, об обеспечении необходимой двигательной активности, достижении и поддержании оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретении личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей, об освоении жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.</p> <p>Они должны уметь использовать средства профессионально – прикладной физической культуры (ППФП), подобранные в соответствии с задачами ППФП будущих специалистов, включать специально направленные физические упражнения, естественные факторы природы, гигиенические факторы в режим учебной деятельности.</p> |

| | |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>По заданию преподавателя студенты выполняют контрольные задания по разработке комплексов упражнений, предусматривающих совершенствование ранее изученного материала и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально-прикладной направленности, оздоровительных систем физических упражнений. На занятиях могут использоваться тренажеры.</p> <p>В соответствии с графиком контрольных мероприятий студенты должны выполнять контрольные нормативы, контрольные задания, в конце семестра сдавать зачетные требования и получить зачет.</p> <p>Последовательность действий студента по изучению дисциплины.</p> <p>Курс строится на новых концептуально-мировоззренческих установках, связанных с пониманием физической культуры как явления духовно-физического. Это обуславливает его большую теоретическую и практическую значимость для студентов.</p> <p>В силу важности материала курса, изучение дисциплины строится в определенной последовательности, где все темы логически связаны между собой и обуславливают одна другую. В связи с этим для эффективности усвоения материала курса студент обязан:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ посещать теоретические и практические занятия; ○ принимать участие во всех формах и видах рубежного и текущего контролей. <p>Рекомендации по использованию материалов РПД.</p> <p>Для общего представления содержания и сущности дисциплины студенту целесообразно ознакомиться с материалами учебно-методического комплекса:</p> <p>рабочей программой дисциплины, ибо она дает наиболее полное представление об объеме часов, основном содержании и видах контроля по материалам данного курса;</p> <p>методическими рекомендациями для студентов по изучению дисциплины, помогающими наиболее рационально подойти к освоению программно материала курса;</p> <p>учебно-методическими материалами по видам занятий: практические занятия, зачетные требования, словарь терминов и персоналий, тестовыми материалами для контроля качества усвоения материала и т.п., конкретизирующих требования к студентам и освоению содержания курса.</p> |
| Реферат | <p>Тему реферата студент выбирает и согласовывает с преподавателем, основываясь на специально разработанную тематику рефератов по дисциплине.</p> <p>Работу над рефератом нужно начинать с подборки и изучения монографической литературы, статей в спортивных журналах и других источников по избранной теме. Количество источников должно варьироваться от 20 до 30.</p> <p>Составив план работы, студент должен комплексно изучить каждый вопрос и систематически изложить его в тексте реферата. Ценность работы повышается, если студент использовал возможно более широкий круг литературы по данной теме и умело систематизировал собранный материал, а также изложил мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложил основных аспектов проблемы.</p> <p>Объем реферата должен быть примерно 28-30 страниц печатного текста, который набирается на компьютере через 1,5 интервала 14-м шрифтом.</p> <p>На второй странице, после титульного листа располагается «план» работы или «содержание». В него должны входить введение, главы и параграфы основной части, заключение, список использованной литературы</p> <p>Реферат следует оформлять аккуратно, оставляя поля для замечаний рецензента. Текст реферата должен быть разделен на подзаголовки, выделяемые в соответствии с вопросами плана.</p> <p>Приводимые в тексте цитаты, а также статистические данные необходимо</p> |

| | |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>сопровождать примечаниями – ссылками на источники, из которых они взяты, с указанием автора, названия работы, места, года издания, тома, страницы. Ссылки должны располагаться на соответствующем листе реферата.</p> <p>Реферат нужно представить своевременно. Последний срок приема – за месяц до начала зачета.</p> <p>Рефераты следует сдавать на кафедру физвоспитания, на проверку ведущему преподавателю, который оценивает работу. Рефераты, соответствующие требованиям, допускаются к заслушиванию и обсуждению на зачетах. Лучшие рефераты рекомендуются для представления на конкурс письменных студенческих работ.</p> |
| Устный опрос | Подготовка ответов к контрольным вопросам и др. |
| Тестирование / задание | Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам и др. |
| Подготовка к зачету | При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций и рекомендуемую литературу. |

9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа №401 | Учебная мебель, доска, проектор, экран для проектора, учебно-наглядные пособия |
| Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, учебная аудитория для проведения практических работ, учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, учебная аудитория текущего контроля и промежуточной аттестации №301 | Учебная мебель, доска |
| Спортивный зал №134 | Учебно-практическое оборудование: мячи баскетбольные; мячи волейбольные; лыжи в комплекте; щиты баскетбольные с кольцами; стойки волейбольные с сеткой; гимнастические стенки; турники |
| Читальный зал: помещение для самостоятельной работы №144 | Учебная мебель, учебно-наглядные пособия, компьютеры |