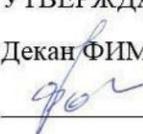


Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»
МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Дата и время: 2024-02-21 00:00:00
Федеральное государственное бюджетное учреждение науки
высшего образования
«Кемеровский государственный университет»
Новокузнецкий институт (филиал)

Факультет информатики, математики и экономики

УТВЕРЖДАЮ
Декан ФИМЭ

А.В. Фомина
« 13 » февраля 2020 г.


Рабочая программа дисциплины

Б1.Б.05 Физическая культура

Код, название дисциплины

Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Код, название направления

Направленность (профиль) подготовки

«Информатика и Физика»

Программа подготовки
академический бакалавриат

Квалификация выпускника

Бакалавр

Форма обучения

очная

Год набора 2016

Новокузнецк 2020

Лист внесения изменений

в РПД Б1.Б.05 Физическая культура
код, название ПП, РПД

Сведения об утверждении:

утверждена Ученым советом факультета информатики, математики и экономики
(протокол Ученого совета факультета № 9 от 14.02.2019)

для ОПОП 2016 год набора _____ на 2019 / 2020 учебный год
по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование _____
(код и название направления подготовки / специальности)

направленность (профиль) подготовки Информатика и Физика

Одобрена на заседании методической комиссии факультета протокол
методической комиссии факультета № 6 от 14.02.2019) Одобрена на
заседании обеспечивающей кафедры ИОТД
протокол № 5 от 19.01.2019г. Можаров М.С / _____

(Ф. И.О. зав. кафедрой)

(Подпись)

Переутверждение на учебный год:

на 2020 / 2021 учебный год

утверждена Ученым советом факультета _____
(протокол Ученого совета факультета № 8 от 13.02.20 г.

Одобрена на заседании методической комиссии факультета _____
протокол методической комиссии факультета № 6 от 06.02.2020г.

Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры _____
протокол № 5 от 19.12.2019 г. Можаров М.С / _____

(Ф. И.О. зав. кафедрой)

(Подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной образовательной программы	4
2. Место дисциплины в структуре ОПОП	4
3.Объём дисциплины в зачетных единицах	4
3.1. Объём дисциплины по видам учебных занятий (в часах)	4
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	5
4.1. Разделы дисциплины (модуля) и трудоемкость по видам занятий (в академических часах)	5
4.2. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)	5
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)	8
Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	9
6.1. Типовые контрольные задания или иные материалы	9
6.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций.....	22
6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	23
8. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины	24
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	25
10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине	27
11. Иные сведения и (или) материалы.....	27
11.1. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.	27

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной образовательной программы.

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» относится к базовой части учебного плана и составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки).

Дисциплина «Физическая культура» направлена на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Дисциплина «Физическая культура» включает совокупность норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития. В результате освоения ОПОП академического бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Физическая культура»:

Код компетенции	Результаты освоения ОПОП	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
ОК-8	Готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.	Знать: - особенности своего физического здоровья и способы его сохранения и укрепления. Уметь: - проводить самодиагностику уровня своей физической подготовки, следовать рекомендациям специалистов по вопросам оздоровления. Владеть: - способами сохранения и укрепления здоровья, повышение адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, обеспечения полноценной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Физическая культура» относится к базовой части учебного плана. Учебная дисциплина «Физическая культура» даёт возможность расширения и углубления знаний, умений и навыков для успешной профессиональной деятельности, позволяет получить студенту углубленные знания и навыки об особенностях своего физического здоровья, научится владеть способами сохранения и укрепления здоровья, для повышения адаптационных резервов организма, обеспечения полноценной деятельности.

Дисциплина изучается на I курсе в 1-2 семестрах.

3. Объём дисциплины в зачетных единицах

с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (ЗЕТ), 72 академических часа.

3.1. Объём дисциплины по видам учебных занятий (в часах)

Объем дисциплины	Всего часов
Общая трудоемкость дисциплины	72
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	28
Аудиторная работа (всего):	28

<i>в том числе:</i>	
Лекция	18
Семинары, практические занятия	10
Методико-практические занятия	
Лабораторные работы	
Внеаудиторная работа (всего):	
Самостоятельная работа обучающихся	44
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет/экзамен)	зачет (1 семестр) зачет (2 семестр)

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

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

для очной формы обучения

№ недели п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоемкость (всего час.)	Трудоемкость занятий (час.)			Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успе- ваемости
			Аудиторн. занятия		СРС	
			лекц.	практ.		
1.	Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическая культура и физическое воспитание студента. Профессиональная направленность физического воспитания.	8	2		6	Устный опрос
2.	Раздел 2. Основы здорового образа жизни студента. Здоровье человека как ценность. Здоровьесберегающие технологии в физической культуре.	14	2	2	10	Устный опрос
3.	Раздел 3. Физическая подготовка студентов. Общая физическая и специальная физическая подготовка студентов. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	18	4	6	8	Индивидуальное задание, устный опрос
4.	Раздел 4. Основы методики организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Мотивация и планирование самостоятельных занятий. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	16	2	8	6	Индивидуальное задание, устный опрос
5.	Раздел 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Спорт в системе физического воспитания студентов. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	16	4	2	10	Устный опрос, тест
	Промежуточная аттестация					зачет
ИТОГО		72	14	18	40	

4.2. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
<i>Содержание лекционного курса</i>		
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.		
1.1.	Физическая культура и физическое воспитание студента.	Задачи физического воспитания в вузе. Формы физического воспитания студентов. Физическое развитие. Физическая и функциональная подготовленность. Физическое совершенство. Психофизическая подготовленность.
1.2.	Профессиональная направленность физического воспитания	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Прикладные физические качества. Факторы, определяющие содержание ППФП студентов. Средства ППФП студентов.
Основы здорового образа жизни студента		
2.1.	Здоровье человека как ценность.	Компоненты здоровья. Факторы, определяющие здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Способы сохранения и укрепления здоровья. Повышение адаптационных резервов организма. Оздоровительный эффект занятий физической культурой. Физическое самовоспитание и самосовершенствование.
2.2.	Здоровьесберегающие технологии в физической культуре.	Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения. Оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки. Роль физической культуры в обеспечении работоспособности. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Работоспособность студентов в период экзаменационной сессии. Гипокинезия и гиподинамия, особенности их проявления. Средства физической культуры в оптимизации и регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов.
Физическая подготовка студентов.		
3.1.	Общая физическая и специальная физическая подготовка студентов	Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Двигательное умение. Двигательный навык. Физические качества. Спортивная подготовка (тренировка). Зоны и интенсивность физических нагрузок.
3.2.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	Прикладные психофизические качества. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Формы (виды) труда. Условия труда. Характер труда. Классификация профессий. Динамика работоспособности. Подбор физических упражнений для различных профессий.
Основы методики организации самостоятельных занятий физическими упражнениями		
4.1.	Мотивация и планирование самостоятельных занятий.	Планирование самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Профилактика травматизма.
4.2.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Объективные показатели самоконтроля. Субъективные показатели самоконтроля. Утомление. Внешние признаки утомления. Функциональная проба. Метод индексов. Метод стандартов. Оценка функционального состояния.
Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.		
5.1.	Спорт в системе физического воспитания студентов	Массовый спорт. Спорт высших достижений. Единая спортивная классификация. Студенческий спорт и его организационные особенности. Олимпийские игры. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора вида спорта или систем физических упражнений.
5.2.	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	Физическая подготовленность в избранном виде спорта. Техническая подготовленность в избранном виде спорта. Тактическая подготовленность в избранном виде спорта. Годичное планирование. Текущее и оперативное планирование. Морфологические портреты «идеальных» спортсменов.
<i>Содержание практических занятий</i>		
Основы здорового образа жизни студента		
1.1.	Средства физической культуры в регулировании функционального состояния	Использование физических упражнений как средства активного отдыха. «Малые формы» физических упражнений в режиме учебного труда студентов. Воздействие физической тренировки на состояние сердечно-сосудистой системы студента. Одномоментная

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
	ния студентов.	функциональная проба с приседанием. Степ-тест Кэрша. Гарвардский степ-тест. Проба Рюфье-Диксона. Ортостатическая проба.
Физическая подготовка студентов.		
2.1.	Определение зоны интенсивности физической нагрузки по частоте сердечных сокращений.	Максимальная частота сердечных сокращений. Зона малой интенсивности физических нагрузок. Физическая нагрузка поддерживающего характера. Физическая нагрузка развивающего характера. Физическая нагрузка субмаксимальной и максимальной интенсивности.
Основы методики организации самостоятельных занятий физическими упражнениями		
3.1.	Влияние физических упражнений на дыхательную систему человека.	Частота дыхания. Дыхательный объем. Жизненная емкость легких. Кислородный запрос. Максимальное потребление кислорода. Функциональная проба Розенталя. Проба Генчи. Проба Штанге.
Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.		
4.1.	Оценка состояния вестибулярного аппарата.	Координация движений. Статическое равновесие. Динамическое равновесие. Проба Ромберга. Тест Яроцкого.
Промежуточная аттестация – <i>зачет.</i>		

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

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Физическая культура» включает в себя следующие формы работ:

Раздел дисциплины	Общая трудоёмкость (часах)	Формы текущего контроля успеваемости
1 семестр		
<i>Теоретический</i>		
разработка упражнений различной целевой направленности (тренировочная, оздоровительная; силовая, стрейчинговая; релаксационная, развивающая).	4	УО
ведение дневника самоконтроля на учебно-тренировочных занятиях.	4	ПР-4
анкетирование студентов учебной группы для изучения какой-либо проблемы	2	УО-1
<i>Практический</i>		
Организация и проведение малых форм занятий физическими упражнениями (УТГ, физкультпауза, физкультминутка)	6	ИЗ
Организация и проведение отдельных частей учебно-тренировочного занятия с учетом целей и задач (разминка, заключительная часть, подводящие упражнения основной части);	6	ИЗ
Итого за 1 семестр	22	ПР-3
2 семестр		
<i>Практический</i>		
проведение исследования уровня здоровья, физической подготовленности	10	ИЗ
подбор различных упражнений для развития физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, ловкости	6	ИЗ
выполнение подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных нормативов	6	ИЗ
Итого за 2 семестр	22	ПР-3
Итого за год	44	ПР-3/ПР-3

Примерная тематика рефератов и докладов

1. Роль физической культуры и спорта в развитии общества
2. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
3. Цель и задачи физического воспитания студентов.
4. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
5. Гигиена физической культуры и спорта: закаливание, личная гигиена, рациональное питание, психогигиена, восстановительные средства.
6. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья людей.
7. Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки студентов в ВУЗе.
8. Здоровье, физическая подготовленность и организация двигательного режима в связи с особенностями возрастных изменений организма человека
9. Социальные ценности и нормы в спорте, этика спорта.
10. Спорт как социальный институт.
11. Спорт и политика.
12. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряжённых умственных нагрузок.
13. Влияние занятий физической культурой и спортом на развитие сердечно-сосудистой системы.

14. Влияние занятий физической культурой и спортом на развитие физических качеств обучающихся (на примере избранного вида спорта).
15. Восстановительный массаж и его виды.
16. Гимнастика для глаз – эффективная форма повышения работоспособности обучающихся.
17. Двигательная активность как фактор успешной учебной деятельности.
18. Диагностика и методы оценки физического состояния человека.
19. Использование подвижных игр в процессе физического воспитания.
20. Мониторинг здоровья как оценка эффективности образовательного процесса.
21. Мотивация обучающихся к занятиям спортом.
22. Нетрадиционные формы физического воспитания.
23. Общая выносливость и методы её воспитания.
24. Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом.
25. Особенности проведения занятий в специальных медицинских группах в образовательных учреждениях.
26. Роль физических упражнений при формировании осанки.
27. Самоконтроль на занятиях физическими упражнениями.
28. Способы повышения мотивации обучающихся к занятиям физической культурой.

Список учебно-методических материалов, которые помогают студенту организовать самостоятельное изучение тем дисциплины

1. Евсеев, Ю. И. Физическая культура : учебное пособие / Ю. И. Евсеев. – 9-е издание, стер. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. – 448 с. – ISBN 978-5-222-21762-7. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591> (дата обращения: 20.11.2020). – Текст : электронный.
2. Ильинич, В. И. Физическая культура студента и жизнь : учебник / В. И. Ильинич. – Москва : Гардарики, 2008. – 366 с. – ISBN 978-5-8297-0244-1 – Текст : непосредственный
3. Манжелей, И. В. Физическая культура: компетентностный подход : учебное пособие / И. В. Манжелей, Е. А. Симонова. – Электронные текстовые данные. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 183 с. – ISBN 978-5-4475-5233-6. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912> (дата обращения: 20.11.2020). – Текст : электронный.
- 4.
5. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е. Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – ISBN 978-5-4458-3076-4. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945> (дата обращения: 20.11.2020). – Текст : электронный.
6. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть и др. ; под ред. В. Я. Кикоть, И. С. Барчукова. – Москва : Юнити-Дана, 2012. – 432 с. – ISBN 978-5-238-01157-8. – Режим доступа: – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573> (дата обращения: 20.11.2020). – Текст : электронный.

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

6.1. Типовые контрольные задания или иные материалы

6.1.1. Вопросы к зачету:

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание результата обучения, формируемые компетенции	Зачетные вопросы
1.	<p>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</p> <p>1.1. Физическая культура и физическое воспитание студента.</p> <p>1.2. Профессиональная направленность физического воспитания</p>	<p>ОК-8</p> <p>Знать:</p> <p>- особенности своего физического здоровья и способы его сохранения и укрепления.</p> <p>Уметь:</p> <p>- проводить самодиагностику уровня своей физической подготовки, следовать рекомендациям специалистов по вопросам оздоровления.</p> <p>Владеть:</p> <p>- способами сохранения и укрепления здоровья, повышение адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, обеспечения полноценной деятельности.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Задачи физического воспитания в вузе. 2. Формы физического воспитания студентов. 3. Физическое развитие. 4. Физическая и функциональная подготовленность. 5. Физическое совершенство. 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. 7. Средства ППФП студентов. 8. Основные направления физической культуры. 9. Социально-биологические основы физической культуры. 10. Профессионально-прикладное направление в системе физического воспитания. 11. Необходимость психофизической подготовки человека к труду.
2.	<p>Основы здорового образа жизни студента.</p> <p>2.1. Здоровье человека как ценность.</p> <p>2.2. Здоровьесберегающие технологии в физической культуре.</p>		<ol style="list-style-type: none"> 1. Компоненты здоровья. Факторы, определяющие здоровье. 2. Здоровый образ жизни и его составляющие. Способы сохранения и укрепления здоровья. 3. Повышение адаптационных резервов организма. Оздоровительный эффект занятий физической культурой. 4. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения. 5. Оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки. 6. Роль физической культуры в обеспечении работоспособности студентов. 7. Работоспособность студентов в период экзаменационной сессии. 8. Гипокинезия и гиподинамия, особенности их проявления. 9. Средства физической культуры в оптимизации и регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов. 10. Классификация здоровьесберегающих технологий.
3.	<p>Физическая подготовка студентов.</p> <p>3.1. Общая физическая и специальная физическая подготовка студентов</p> <p>3.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.</p>		<ol style="list-style-type: none"> 1. Методические принципы физического воспитания. 2. Методы физического воспитания. 3. Двигательное умение. Двигательный навык. Физические качества. 4. Спортивная подготовка (тренировка). 5. Зоны и интенсивность физических нагрузок. 6. Прикладные психофизические качества. 7. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. 8. Формы (виды) труда. Условия труда. Характер труда. 9. Динамика работоспособности. 10. Подбор физических упражнений для различных профессий.
4.	<p>Основы методики организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>4.1. Мотивация и планиро-</p>		<ol style="list-style-type: none"> 1. Планирование самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. 2. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.

	вание самостоятельных занятий. 4.2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом		3. Гигиена самостоятельных занятий. 4. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. 5. Профилактика травматизма. 6. Объективные показатели самоконтроля. 7. Субъективные показатели самоконтроля. 8. Утомление. Внешние признаки утомления. 9. Функциональная проба. Метод индексов. Метод стандартов. 10. Оценка функционального состояния.
5.	Спорт. Индивидуальный выбор спорта или система физических упражнений. 5.1. Спорт в системе физического воспитания студентов 5.2. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.		1. Массовый спорт. Спорт высших достижений. 2. Студенческий спорт и его организационные особенности. 3. Олимпийские игры. 4. Современные популярные системы физических упражнений. 5. Мотивация и обоснование индивидуального выбора вида спорта или систем физических упражнений. 6. Физическая подготовленность в избранном виде спорта. 7. Техническая подготовленность в избранном виде спорта. 8. Тактическая подготовленность в избранном виде спорта. 9. Годичное, текущее и оперативное планирование. 10. Морфологические портреты «идеальных» спортсменов.

Результаты зачета. Результаты зачета определяются оценками «зачтено», «не зачтено». При выставлении оценок учитывается уровень приобретенных компетенций студента по составляющим «знать», «уметь», «владеть». Компонент «знать» оценивается теоретическими вопросами по содержанию дисциплины, компоненты «уметь» и «владеть» - практико-ориентированными заданиями. Важное значение имеют объем, глубина знаний, аргументированность и доказательность умозаключений студента, а также общий кругозор студента.

При выставлении оценки экзаменатор руководствуется следующим:

- оценки «зачтено» заслуживает студент, обнаруживший достаточное знание учебно-программного материала, изучивший дополнительные материалы по изучаемой дисциплине;
- оценка «не зачтено» выставляется студенту, обнаружившему значительные пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в ответе на тестировании.

Критерии оценивания результатов. Студенты, занимающиеся по дисциплине "Физическая культура" в и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по физической культуре с соответствующей записью в зачетной книжке студента («зачтено»). Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы, умение использовать средства физической культуры для укрепления здоровья и поддержания необходимого уровня физической подготовки, выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности, владение основами методики самостоятельных занятий и занятий физической культурой с различными группами населения с учетом условий жизнедеятельности, умение использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий.

6.1.2. Наименование оценочного средства

Банк тестовых заданий для определения уровня знаний по теоретическому разделу программы

Тема 1: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

- 1) Что не относится к основам физической культуры:
 - а) социально-биологические;
 - б) правовые;
 - в) гуманитарные.
- 2) Здоровьесберегающие технологии это:
 - а) система мер, включающая взаимодействие человека и природы ;
 - б) система мер, включающая взаимодействие и взаимосвязь всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья;
 - в) система мер, включающая взаимодействие медицины и образовательной среды, направленных на сохранение здоровья.
- 3) Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ) подразделяются на подгруппы:
 - а) 5;
 - б) 3;
 - в) 4.
- 4) Здоровьесберегающие технологии подразделяются на подгруппы:
 - а) 5;
 - б) 3;
 - в) 4.
- 5) Главная задача реализации здоровьесберегающих технологий:
 - а) контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм;
 - б) разработка и реализация обучающих программ;
 - в) организация образовательного пространства на всех уровнях, при которой качественное обучение, развитие, воспитание учащихся не сопровождается нанесением ущерба их здоровью.
- 6) Что не относится к формам и видам деятельности по здоровьесбережению:
 - а) различные формы организации учебно-воспитательного процесса;
 - б) система медико-психолого-педагогического мониторинга состояния здоровья;
 - в) социально-психологические тренинги.
- 7) Факторы, влияющие на улучшение умственной работоспособности (укажите три правильных ответа):
 - а) пониженная температура воздуха;
 - б) хорошее состояние здоровья;
 - в) тишина;
 - г) шум;
 - д) хорошая освещенность рабочего помещения.
- 8) К какой степени умственного утомления (по С.А. Косилову) относятся следующие признаки: рассеянное внимание, частая смена поз, поддерживание головы руками, неуверенные, замедленные движения, слабый интерес к новому материалу, отсутствие вопросов?
 - а) незначительное утомление;
 - б) значительное утомление;
 - в) резкое утомление.
- 9) Наиболее высокий уровень работоспособности (без влияния факторов нервно-эмоциональной напряженности) наблюдается в дни:
 - а) понедельник, вторник, среда;
 - б) суббота, воскресенье, понедельник;
 - в) вторник, среда, четверг.
- 10) В каком семестре период вработывания будет короче?
 - а) весеннем;
 - б) осеннем.
- 11) В каком семестре снижение работоспособности будет короче?

- а) весеннем;
 - б) осеннем.
- 12) Снижение двигательной активности вызывает состояние:
- а) гипоксии;
 - б) гиподинамии;
 - в) гипокинезии.
- 13) Какие виды упражнений следует включать в физкультурную паузу:
- а) позотонические
 - б) статические
 - в) упражнения на развитие аэробной выносливости
- 14) Укажите, чему пропорциональна физическая работоспособность?
- а) количеству механической работы, которую человек способен выполнять до ощущения усталости;
 - б) количеству механической работы, которую человек способен выполнять длительно, с достаточно высокой интенсивностью;
 - в) количеству механической работы, которую человек способен выполнять длительно, с высокой умственной интенсивностью;
 - г) количеству механической работы, которую человек способен выполнять длительно, с максимальной интенсивностью.
- 15) Методы определения физической работоспособности (укажите два правильных ответа):
- а) косвенные; б) непрямые;
 - в) волнообразные; г) прямые.
- 16) Тесты для определения физической работоспособности (укажите два правильных ответа):
- а) стандартный; б) степ-тест 170;
 - в) волнообразных воздействий;
 - г) ограничительный;
 - д) велоэргометрический.
- 17) Укажите, какой показатель не учитывается при оценке физической работоспособности:
- а) максимальное количество выполненной механической работы, измеренной современными средствами.
 - б) ЧСС при выполнении работы за 1 минуту;
 - в) величина максимального потребления кислорода;
 - г) время работы «до отказа» при заданной мощности физической нагрузки.
- 18) Укажите верную формулу В.Л. Карпмана:
- а) $PWC\ 170 = N1 + (N2 - N1) \times 170 - ЧП1 / ЧП2 - ЧП1$ (кгм/мин)
 - б) $PWC\ 170 = N2 + (N1 - N2) \times 170 - ЧП2 / ЧП2 - ЧП1$ (кгм/мин)
 - в) $PWC\ 170 = N1 + (N1 - N2) \times 170 - ЧП1 / ЧП1 - ЧП2$ (кгм/мин)

Тема 2: Основы здорового образа жизни студента.

- 1) В зависимости от цели использования и конструкции технические средства и тренажеры подразделяются на (укажите четыре правильных ответа):
- а) спортивные;
 - б) массовые;
 - в) оздоровительные;
 - г) индивидуальные;
 - д) лечебные;
 - е) профессионально-прикладные;
 - ж) комплексные.
- 2) Одними из абсолютных противопоказаний к занятиям на тренажёрной технике являются (укажите три правильных ответа):
- а) выраженная недостаточность кровообращения;
 - б) нарушение сердечного ритма;
 - в) недавние внутренние кровотечения;

- г) ожирение 3-4 степени;
 - д) нарушение менструального цикла;
 - е) заболевания крови.
- 3) Затраты энергии в килокалориях на суммарный объем тренировочной нагрузки называется:
- а) абсолютным показателем оптимального объема нагрузки;
 - б) интегральным показателем оптимального объема нагрузки;
 - в) относительным показателем оптимального объема нагрузки;
 - г) индивидуальным показателем оптимального объема нагрузки.
- 4) Объективными и информативными критериями оценки физической нагрузки являются показатели:
- а) нервной системы;
 - б) мочевыделительной системы;
 - в) кардиореспираторной системы;
 - г) эндокринной системы.
- 5) Укажите основные составляющие расчета суточных энергозатрат:
- а) основной обмен, затраты на пищеварение;
 - б) основной обмен, затраты на мышечную деятельность;
 - в) основной обмен, затраты на мышечную деятельность, пищеварение, профессиональную деятельность;
 - г) основной обмен, затраты на мышечную деятельность, профессиональную деятельность.
- 6) Что не относится к основным гигиеническим средствам, обеспечивающим укрепление здоровья, восстановление и повышение общей и спортивной работоспособности (укажите два правильных ответа)?
- а) правила личной гигиены;
 - б) психотерапия;
 - в) соблюдение рационального распорядка дня;
 - г) биологически активные добавки;
 - д) оптимальные санитарно-гигиенические условия быта;
 - е) занятия физическими упражнениями.
- 7) Одними из вспомогательных гигиенических средств, обеспечивающими быстрее восстановление и стимуляцию общей, профессиональной и спортивной работоспособности являются (укажите два правильных ответа):
- а) питание;
 - б) воздействие ионизированным воздухом;
 - в) биологически активные добавки;
 - г) бани.
- 8) Наиболее оптимальными условиями в сауне являются:
- а) температура воздуха 80-90 С и относительная влажность воздуха 5-10%;
 - б) температура воздуха 90-100 С и относительная влажность воздуха 5-10%;
 - в) температура воздуха 100-110 С и относительная влажность воздуха 10-15%.
- 9) Закаливание это:
- а) способность организма противостоять различным заболеваниям;
 - б) способность организма противостоять различным метеофакторам;
 - в) повышение сопротивляемости организма к различным внешним воздействиям.
- 10) На первом этапе дозировка воздушных ванн осуществляется за счёт:
- а) постепенного снижения атмосферного давления;
 - б) снижения температуры воздуха при постоянной длительности процедуры;
 - в) увеличения длительности процедуры при постоянной температуре;
 - г) постепенного снижения атмосферного давления, температуры воздуха при постоянной длительности процедуры.
- 11) Укажите правильную последовательность водных процедур:

- а) растирание снегом, обливание, купание в открытом водоёме, душ, влажное обтирание; моржевание;
- б) влажное обтирание, обливание, душ, купание в открытом водоёме, растирание снегом, моржевание;
- в) влажное обтирание, душ, обливание, растирание снегом, купание в открытом водоёме, моржевание.
- 12) Под влиянием какого фактора закаливания повышается тонус центральной нервной системы, улучшается защитная функция кожи, активизируется деятельность желез внутренней секреции, улучшается обмен веществ и состав крови, в коже образуется витамин Д, регулирующий обмен веществ?
- а) солнце; б) воздух; в) вода.
- 13) Массаж и самомассаж способствуют:
- а) улучшению защитных функций кожи,
- б) увеличению эластичности и прочности сухожилий и связок;
- в) активизации деятельности желез внутренней секреции.
- 14) Укажите правильную последовательность массажных приёмов:
- а) растирание, поглаживание, вибрация, ударные приёмы, разминание, выжимание;
- б) поглаживание, выжимание, ударные приёмы, растирание, разминание, вибрация;
- в) поглаживание, растирание, выжимание, разминание, ударные приёмы, вибрация;
- г) поглаживание, растирание, разминание, выжимание, ударные приёмы, вибрация.
- 15) Массажные движения выполняются:
- а) от периферии к центру;
- б) от центра к периферии;
- в) в зависимости от локализации массируемого участка.
- 16) Основными правилами выполнения ручного массажа являются (укажите два правильных ответа):
- а) все массажные приёмы следует выполнять по ходу лимфатических;
- б) все массажные приёмы следует выполнять от лимфоузлов - против хода лимфатических путей;
- в) массировать лимфоузлы следует медленными движениями с лёгким надавливанием;
- г) массажные приёмы не должны вызывать болевых ощущений;
- д) при любом массаже массируемый должен находиться в горизонтальном положении, удобном для него самого.
- 17) К успокаивающим приёмам массажа относятся (укажите четыре правильных ответа):
- а) разминание;
- б) поглаживание;
- в) растирание;
- г) выжимание;
- д) ударные приёмы;
- е) встряхивание;
- ж) вибрация.
- 18) К тонизирующим приёмам массажа относятся (укажите четыре правильных ответа):
- а) разминание;
- б) поглаживание;
- в) растирание;
- г) выжимание;
- д) ударные приёмы;
- е) встряхивание;
- ж) вибрация.
- 19) Укажите правильную последовательность выполнения массажа:
- а) спина, нижние конечности, грудь, живот, шея;
- б) шея, спина, нижние конечности, грудь, верхние конечности, живот;
- в) шея, спина, грудь, живот, нижние и верхние конечности;
- г) нижние и верхние конечности, спина, шея, грудь, живот.

20) Массаж – это:

- а) особый метод комплексного лечебно-профилактического воздействия на все жизненно-важные системы организма;
- б) совокупность специальных приемов, посредством которых оказывают дозированное механическое и рефлекторное воздействие на ткани и органы человека;
- в) метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения;
- г) постепенное расслабление какого-либо состояния тела после прекращения действия факторов.

21) Укажите четыре вида массажа:

- а) гигиенический;
- б) косметический;
- в) лечебный;
- г) аппаратный;
- д) бесконтактный;
- е) спортивный.

22) По характеру воздействия массаж подразделяется на (укажите четыре правильных ответа):

- а) аппаратный;
- б) спортивный;
- в) самомассаж;
- г) косметический;
- д) гигиенический;
- е) бесконтактный;
- ж) точечный.

23) Точечный массаж - это:

- а) своеобразный метод рефлекторного воздействия пальцами рук на строго определенные участки тела;
- б) особый метод комплексного лечебно-профилактического воздействия на все жизненно-важные системы организма;
- в) метод дозированного механического раздражения, оказывающего местное действие на кожу;
- г) постепенное расслабление какого-либо состояния тела после прекращения действия каких-либо факторов

24) Аутогенная тренировка – это система:

- а) сознательно применяемых человеком безусловных рефлексов;
- б) сознательно применяемых человеком условных рефлексов;
- в) сознательно применяемых человеком психологических приемов;
- г) сознательно применяемых человеком физических упражнений

25) Сколько стандартных упражнений включает аутогенная тренировка?

- а) 4; б) 5; в) 6; г) 7.

Тема 3: Физическая подготовка студентов.

1) Ловкость – способность человека:

- а) овладеть новыми движениями в минимальный промежуток времени;
- б) постепенно овладеть новыми движениями с высокой координационной сложностью;
- в) быстро овладеть техникой циклических движений;
- г) быстро овладеть новыми движениями с высокой координационной сложностью.

2) Физиологические и психофизические основы ловкости (укажите три правильных ответа):

- а) адекватное восприятие временных параметров;
- б) запас двигательных навыков;
- в) суммарное количество выполненных движений;
- г) быстрота и точность двигательных реакций;
- д) запас условных и безусловных рефлексов;

- е) полноценное восприятие собственных движений и окружающей обстановки.
- 3) Виды ловкости (укажите три правильных ответа):
- а) телесная; б) условная;
 - в) сочетание телесной и предметной;
 - г) сочетание телесной и условной;
 - д) предметная; е) относительная.
- 4) Что учитывается при оценке ловкости (укажите три правильных ответа):
- а) интеллектуальная сложность двигательной задачи;
 - б) координационная сложность двигательной задачи;
 - в) точность выполнения движения;
 - д) время выполнения движения.
- 5) Методами измерения координационных способностей являются (укажите три правильных ответа):
- а) хронометрия;
 - б) вестибулометрия;
 - в) хронология;
 - г) энцефалография;
 - д) электромиография.
- 6) Выносливость – способность:
- а) человека выполнять упражнение с максимальным усилием;
 - б) организма противостоять внешним воздействиям окружающей среды;
 - в) организма быстро восстанавливаться после физических упражнений;
 - г) организма противостоять утомлению;
 - д) человека быстро приспосабливаться к различным видам деятельности.
- 7) Виды выносливости (укажите два правильных ответа):
- а) целенаправленная;
 - б) общая;
 - в) объемная;
 - г) специальная;
 - д) условная.
- 8) Методы определения выносливости (укажите два правильных ответа):
- а) прямые; б) линейные; в) поэтапные; г) относительные; д) косвенные.
- 9) Укажите 2 метода развития выносливости:
- а) непрерывный; б) интенсивный;
 - в) равномерный; г) интегральный.
- 10) Разновидности специальной выносливости (укажите четыре правильных ответа):
- а) скоростная; б) силовая; в) ведущая;
 - г) статическая. д) базовая; е) скоростно-силовая.
- 11) Быстрота – это способность человека выполнять:
- а) движения с минимальным усилием;
 - б) движения с максимальной амплитудой;
 - в) движения в минимальный промежуток времени.
- 12) Разновидность проявления быстроты (укажите три правильных ответа):
- а) скорость реакции;
 - б) характеристика умственных способностей;
 - в) характеристика темпа движения;
 - г) предельное усилие отдельных мышечных групп;
 - д) предельная быстрота отдельных движений;
 - е) предельная амплитуда отдельных движений.
- 13) Укажите не подходящее средство развития быстроты в затрудненных условиях:
- а) бег в гору;
 - б) бег по песку;
 - в) бег с закрытыми глазами;
 - г) бег с сопротивлением.

- 14) Укажите не подходящее средство развития быстроты в облегченных условиях:
- а) пробегание дистанции с горы;
 - б) метание облегченных снарядов;
 - в) прыжки с подкидного мостика;
 - г) бег против ветра.
- 15) Факторы, влияющие на быстроту (укажите три правильных ответа):
- а) основной обмен;
 - б) врожденные способности;
 - в) тренированность;
 - г) резистентность организма;
 - д) количество гемоглобина в крови;
 - е) биохимические механизмы.
- 16) Гибкость – это способность человека выполнять:
- а) движения с максимальной скоростью;
 - б) движения с максимальным усилием;
 - в) сложно-координационные движения;
 - г) движения с большой амплитудой.
- 17) Виды гибкости (укажите четыре правильных ответа):
- а) статистическая; б) динамическая; в) скоростная;
 - г) активная; д) пассивная; е) амплитудная; ж) статическая.
- 18) В чем значимость гибкости для спортсмена (укажите два правильных ответа):
- а) способствует более экономичному выполнению упражнений;
 - б) способствует ускорению восстановительных процессов в организме;
 - в) способствует уменьшению травматизма;
 - г) способствует увеличению двигательных навыков;
 - д) способствует более интенсивному выполнению упражнений.
- 19) Какие упражнения применяются для развития и сохранения гибкости (укажите три правильных ответа):
- а) смежные;
 - б) маховые;
 - в) простые;
 - г) скоростные;
 - д) комплексные;
 - е) пружинистые.
- 20) Какие их перечисленных факторов влияют для развития и сохранения гибкости (укажите четыре правильных ответа):
- а) температура окружающей среды;
 - б) половая принадлежность;
 - в) ритм движения;
 - г) конституция;
 - д) спортивная специализация;
 - е) предварительная разминка.
- 21) Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление:
- а) с максимальной скоростью;
 - б) с минимальным усилием;
 - в) продолжительное время;
 - г) за отчет волевых усилий;
 - д) за счет мышечных усилий.
- 22) Виды силы (укажите два правильных ответа):
- а) динамическая;
 - б) определенная;
 - в) классическая;
 - г) статическая;

- д) метрическая.
- 23) Разновидность динамической силы (укажите четыре правильных ответа):
а) замедленная; б) взрывная; в) ускоренная;
г) скоростная; д) быстрая; е) предельная; ж) медленная.
- 24) Укажите два неправильных метода развития силы:
а) максимальных усилий;
б) запредельных усилий;
в) повторных усилий;
г) динамических усилий;
д) изометрических усилий;
е) электростимуляций.
- 25) Относительная сила-это величина силы:
а) относительно абсолютного усилия спортсмена;
б) приходящаяся на один сантиметр тела спортсмена;
в) относительно рекорда данного спортсмена;
г) приходящаяся на один килограмм веса спортсмена;
д) приходящаяся на один килограмм поднятого веса.

Тема 4: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. К субъективным показателям самоконтроля относятся (укажите два правильных ответа):

- а) самочувствие;
б) аппетит;
в) настроение;
г) скорость реакции на внешние раздражители.
- 1) К объективным показателям самоконтроля относятся (укажите три правильных ответа):
а) артериальное давление;
б) скорость мыслительных процессов;
в) частота сердечных сокращений;
г) спирометрия;
д) лабильность нервных процессов.
- 4) Задачами комплекса УТГ являются (укажите два правильных ответа):
а) вывести организм на более высокий уровень жизнедеятельности;
б) вывести на более высокий уровень физическую подготовленность человека;
в) развить и совершенствовать быстроту;
г) полноценно включить организм в предстоящую работу;
д) развить и совершенствовать выносливость.
- 5) Упражнения, которые не следует включать в комплекс УТГ (укажите два правильных ответа):
а) общеразвивающие;
б) со значительным отягощением;
в) на гибкость;
г) длительного статического характера;
д) на восстановление дыхания.
- б) Укажите 2 вида упражнений, которые не входят в структуру комплекса УТГ:
а) для мышц туловища;
б) для мышц верхних и нижних конечностей;
в) бег на месте;
г) прыжки в длину с разбега;
д) ходьба;
е) ускорение на короткие дистанции.
- 7) Знания по составлению комплекса УТГ помогают составить (укажите два правильных ответа):
а) план спортивных мероприятий;
б) комплекс производственной гимнастики;
в) комплекс лечебной физкультуры;

г) программу развития физических качеств.

Тема 5: Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

- 1) К какой из задач относится формирование качеств, общая волевая и специальная психологическая подготовка, формирование специальных норм спортивной этики?
 - а) воспитательной;
 - б) оздоровительный
 - в) образовательный.
- 2) Для каких спортсменов характерно обладание способностью к предельно интенсивным усилиям импульсивного характера максимально концентрированным во времени, но не продолжительным и часто повторяющимися:
 - а) бегун-стайер;
 - б) прыгун и метатель;
 - в) прыгун на лыжах с трамплина.
- 3) Оперативное регулирование эмоционально-волевых проявлений в ходе состязаний или напряженной тренировки – это одна из задач:
 - а) тактической подготовки;
 - б) технической подготовки;
 - в) психологической подготовки.
- 4) Перечислите 3 группы препаратов, относящихся к допинговым средствам:
 - а) витамины;
 - б) психотропные стимуляторы;
 - в) наркотики и болеутоляющие;
 - г) микроэлементы;
 - д) анаболические стероиды.
- 5) К циклическим упражнениям относятся (укажите два правильных ответа)
 - а) спортивные игры;
 - б) плавание;
 - в) езда на велосипеде;
 - г) прыжки в высоту;
 - д) фигурное катание
- 6) К ациклическим упражнениям относятся (укажите три правильных ответа):
 - а) бег;
 - б) единоборства;
 - в) водные лыжи;
 - г) гребля;
 - д) акробатические упражнения.
- 7) Для какой зоны мощности характерно: продолжительность упражнений от 40 сек до 3-4 мин. максимальный кислородный долг в конце работы этой зоны мощности составляет 20- 22 литра, накопление молочной кислоты – 250-350 мг %. рН крови снижается до 7?
 - а) зона максимальной мощности;
 - б) зона субмаксимальной мощности;
 - в) зона большой мощности;
 - г) зона умеренной мощности.
- 8) Какой вид дистанции относится к зоне большой мощности?
 - а) легкоатлетический бег 20,30 км;
 - б) спортивное плавание 25,50 км;
 - в) велогонки 5,10км.
- 9) Длительность упражнений в зоне максимальной мощности колебания от:
 - а) 20-30 сек;
 - б) 40 сек до 3-5мин;
 - в) 40 мин до 3 часов.

10) Физическими качествами человека являются (укажите 3 правильных ответа):

- а) сила;
- б) внимательность;
- в) ловкость;
- г) уравновешенность;
- д) выносливость.

11) В каком году первый раз советские спортсмены выступили в Олимпийских играх?

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

Критерии оценивания результатов. Студенты, занимающиеся по дисциплине "Физическая культура" и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по физической культуре с соответствующей записью в зачетной книжке студента («зачтено»).

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического и практического разделов программы.

Оценка тестов	Низкий (неудовлетворительно)	Средний пороговый (удовлетворительно)	Хорошо	Высокий (отлично)
Средняя оценка тестов	менее 50 %;	от 51 % до 65 %	от 66 % до 85 %	от 86 % до 100 %.

6.2 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций.

Для управления образовательным процессом и повышения качества профессиональной подготовки выпускников, с целью определения уровня овладения компетенциями, закрепленными за дисциплиной, в заданные преподавателем сроки проводится текущий и промежуточный контроль знаний, умений и навыков каждого обучающегося по дисциплине «Физическая культура». Учет успеваемости студентов основан на балльно-рейтинговой системе, с использованием зачетных единиц, оценивая индивидуальные результаты обучения студентов.

Балльно-рейтинговая система (БРС) – основана на использовании совокупности контрольно-рейтинговых мероприятий на заданном временном интервале обучения.

Основной целью БРС является повышение объективности, достоверности и регулярности оценки уровня освоения программного материала учебной дисциплины (УД).

БРС по дисциплине «Физическая культура» состоит из модулей в каждом семестре. Порядок начисления баллов осуществляется по результатам контроля освоения содержания программы по учебной дисциплине за семестр.

Каждый модуль состоит из нормативных материалов (посещение занятий, выполнение контрольных тестов, демонстрации освоения методических основ проведения оздоровительно-тренировочных, спортивно-тренировочных занятий, реферата, результатов спортивного совершенствования и т.д.), представленных в таблице системы набора баллов.

Контроль осуществляются на занятиях. Процедура оценивания компетенций обучающихся основана на следующих стандартах:

1. Периодичность проведения оценки.
2. Многоступенчатость: оценка (как преподавателем, так и студентами группы) и самооценка обучающегося, обсуждение результатов и комплекс мер по устранению недостатков.
3. Единство используемой технологии для всех обучающихся, выполнение условий сопоставимости результатов оценивания.
4. Соблюдение последовательности проведения оценки: предусмотрено, что развитие компетенций идет по возрастанию их уровней сложности, а оценочные средства на каждом этапе учитывают это возрастание.

Балльно-рейтинговая система по дисциплине

для студентов очной формы обучения

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	Баллы
Текущая учебная работа в семестре (Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий)	80	Лекционные занятия (7 занятий)	2 балла – посещение и конспектирование 1 лекционного занятия	0-14
		Практические занятия (9 занятий)	2 балла – посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-65% 3 балла – посещение 1 занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 66-100%.	18-27
		Устный опрос (5 тем).	1 балл – наличие существенных пробелов в знании основного материала по разделу. 2 балла – знание материала по разделу, основанное на знакомстве с обязательной литературой и современными публикациями; аргу-	5-10

			ментированные ответы на поставленные вопросы.	
		Реферат (2 темы).	5 баллов – структура реферата соблюдена, не полное соответствие содержания реферата теме. 6 баллов – структура реферата соблюдена, содержания реферата соответствует заявленной теме, оригинальность текста менее 45%. 8 баллов – структура реферата соблюдена, содержания реферата соответствует заявленной теме, оригинальность текста 45%-65%. 10 баллов – структура реферата соблюдена, содержания реферата соответствует заявленной теме, оригинальность текста более 65%.	10-20
		Контрольное тестирование по теоретическому курсу.	9 баллов – от 5% до 20% правильных ответов 9,5 баллов – от 21% до 40% правильных ответов 10 баллов – от 41% до 60% правильных ответов 10,5 баллов – от 61% до 80% правильных ответов 11 баллов – от 81% до 100% правильных ответов	9-11
		Выполнение индивидуальных заданий (9 занятий).	1 балл – выполнение задания на 51–65% на одном практическом занятии. 2 балла – выполнение заданий на 66-100%на одном практическом занятии.	9-18
Итого по текущей работе в семестре				51 - 100

Перевод баллов из 100-балльной шкалы в числовой и буквенный эквивалент

<i>Сумма баллов для дисциплины</i>	<i>Оценка</i>	<i>Буквенный эквивалент</i>
86 - 100	5	Отлично (зачтено)
66 - 85	4	Хорошо (зачтено)
51 - 65	3	Удовлетворительно (зачтено)
0 - 50	2	Неудовлетворительно (не зачтено)

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

Основная учебная литература:

1. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. – Москва : Юрайт, 2017. – 493 с. – (Серия : Бакалавр и специалист). – ISBN 978-5-534-00329-1. – URL: <https://urait.ru/bcode/398758> (дата обращения: 19.11.2020). Текст : электронный.

2. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва : Издательство Юрайт, 2018. – 424 с. – (Бакалавр. Прикладной курс). – ISBN 978-5-534-02483-8. – URL: <https://urait.ru/bcode/412791> (дата обращения: 19.11.2020). Текст : электронный.

Дополнительная учебная литература:

1. Манжелей, И. В. Физическая культура : компетентностный подход : учебное пособие / И. В. Манжелей, Е. А. Симонова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 183 с. – ISBN 978-5-4475-5233-6. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912> (дата обращения: 19.11.2020). Текст : электронный.

2. Григорович, Е. С. Физическая культура : учебное пособие / Е. С. Григорович, В. А. Переверзев, К. Ю. Романов ; под ред. Е. С. Григоровича, В. А. Переверзева. – 4-е издание, испр. – Минск : Вышэйшая школа, 2014. – 350 с. – ISBN 978-985-06-2431-4. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/509590> (дата обращения: 19.11.2020). Текст : электронный.

3. Кобяков, Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни : учебное пособие / Ю. П. Кобяков. – 2-е издание. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. – 252 с. – Текст : непосредственный.

8. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы	
1	http://lib.sportedu.ru/Press/FVS/
2	http://lib.sportedu.ru/links.html
3	http://lib.sportedu.ru/Press/TPPEVS/
4	http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/
5	http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/

Обеспечение образовательного процесса электронно-библиотечной системой, необходимой для реализации заявленных программ:

Электронно-библиотечная система Издательства «Лань» <http://e.lanbook.com/>. - Договор № 68-ЕП от 17.03.2017 г., срок действия - до 16.03.2018 г. Неограниченный доступ для всех зарегистрированных пользователей КемГУ и всех филиалов из любой точки доступа Интернет. Доступ из локальной сети НФИ КемГУ свободный, неограниченный, с домашних ПК - авторизованный. Кол-во возможных подключений - безлимит.

Электронно-библиотечная система «Знаниум» - www.znanium.com - Договор № 1657-ЭБС от 16.03.2017 (Основная коллекция), срок до 15.03.2018г. Доступ из локальной сети НФИ КемГУ свободный, неограниченный, с домашних ПК - авторизованный. Кол-во возможных подключений - 4000.

Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» <http://bibliochib.ru/> - базовая часть, контракт № 05 - 01/16 от 10.02.2017. срок до 14.02.2018 г., неограниченный доступ для всех зарегистрированных пользователей КемГУ. Доступ из локальной сети НФИ КемГУ свободный, неограниченный, с домашних ПК - авторизованный. Кол-во возможных подключений - 7000.

Электронно-библиотечная система «Юрайт» - www.biblio-online.ru. Доступ к отдельным изданиям. Договор № 51/2016 от 16.02.2017. Срок до 16.02.2018г. Доступ из локальной сети НФИ КемГУ свободный, с домашних ПК - авторизованный. Кол-во одновременных доступов - безлимит.

Электронная полнотекстовая база данных периодических изданий по общественным и гуманитарным наукам ООО «ИВИС», <https://dlib.eastview.com>. договор № 196-П от 10.10.2016 г., срок действия с 01.01.2017 по 31.12.2017 г., доступ предоставляется из локальной сети НФИ КемГУ.

Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) - <https://icdlib.nspu.ru> - сводный информационный ресурс электронных документов для образовательной и научно-исследовательской деятельности педагогических вузов. НФИ КемГУ является участником и пользователем МЭБ. Договор о присоединении к МЭБ от 15.10.2013 г., доп. соглашение от 01.04.2014 г. Доступ предоставляется из локальной сети НФИ КемГУ.

Университетская информационная система РОССИЯ (УИС Россия) - <http://uisnissia.msu.nl> база электронных ресурсов для образования и исследований в области экономики, социологии, политологии, международных отношений и других гуманитарных наук. Письмо 01/08 - 104 от 12.02.2015. Срок - бессрочно. Доступ предоставляется из локальной сети НФИ КемГУ.

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Занятия по дисциплине «Физическая культура» предусмотрены учебным планом на протяжении 1 года обучения, в первом и втором семестре. Физическая культура как учебная дисциплина относится к блоку общепрофессиональных дисциплин, то есть тех дисциплин, которые создают основу профессионализма без учета вашего будущего конкретного места работы. В связи с тем, что к студенческому возрасту люди имеют достаточно богатый двигательный опыт, учебная дисциплина "Физическая культура" в ВУЗе отличается от занятий в общеобразовательной и спортивной школах. Основной целью курса является формирование собственной концепции физической культуры конкретной личности, исходя из её возможностей и потребностей.

Курс включает 2 раздела: теоретический и практический, что позволяет освоить методики применения средств физической культуры для различных целей (реабилитация, отдых, формирование физических кондиций, повышение физической подготовленности и т.д.), а так же формировать психофизический статус в соответствии с предъявляемыми требованиями к выбранной специальности.

Наибольший эффект от изучения дисциплины может быть достигнут при выполнении некоторых условий. При подготовке к теоретическим и практическим занятиям обратите внимание на вид занятия и особенности его проведения. Работа студентов на практических занятиях призвана выработать у студентов умение сравнивать различные подходы, концепции и научные школы для внутреннего самоопределения по формированию аксиологических основ психологической деятельности.

Жанр аудиторной лекции (лат. Lectio «чтение») рассматривается как особая форма совместной работы лектора и слушателей по синхронному продумыванию конкретной проблематики. Лекционный материал, предлагаемый слушателям в качестве базовой информации по дисциплине, является той минимальной основой, которую им предстоит расширить и углубить в ходе практических занятий.

Лекция-беседа, или «диалог с аудиторией», является наиболее распространенной и сравнительно простой формой активного вовлечения студентов в учебный процесс. Эта лекция предполагает непосредственный контакт преподавателя с аудиторией. Преимущество лекции-беседы состоит в том, что она позволяет привлекать внимание студентов к наиболее важным вопросам темы, определять содержание и темп изложения учебного материала с учетом особенностей студентов.

В основе лекции-беседы лежит диалогическая деятельность, что представляет собой наиболее простую форму активного вовлечения студентов в учебный процесс. Диалог требует постоянного умственного напряжения, мыслительной активности. Тогда как во время традиционной формы проведения лекционного занятия студенты чаще всего механически записывают, излагаемую монологически, преподавателем учебную информацию.

Лекция-дискуссия. В отличие от лекции-беседы здесь преподаватель при изложении лекционного материала не только использует ответы студентов на свои вопросы, но и организует свободный обмен мнениями в интервалах между логическими разделами. Дискуссия – это взаимодействие преподавателя и студентов, свободный обмен мнениями, идеями и взглядами по исследуемому вопросу. Это оживляет учебный процесс, активизирует познавательную деятельность аудитории и, что очень важно, позволяет преподавателю управлять коллективным мнением группы, использовать его в целях убеждения, преодоления негативных установок и ошибочных мнений некоторых студентов. Эф-

фект достигается только при правильном подборе вопросов для дискуссии и умелом, целенаправленном управлении ею.

Практические занятия направлены на обеспечение необходимой двигательной активности, достижение и поддержание оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения в вузе, развитие и совершенствование психофизических способностей и личностных качеств необходимых в избранной профессии и повседневной жизни; на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной, физкультурно-оздоровительной деятельности, на приобретение личного опыта самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры. Практические занятия проводятся с учетом физических способностей и функциональных возможностей студентов каждого отделения. Занятия проводятся на закрытых и открытых площадках спортивного помещения с применением медицинского и спортивного оборудования и инвентаря, что требует соблюдения правил безопасного поведения, в том числе личной и общественной гигиены.

На практические занятия студенты допускаются в специальной спортивной одежде и обуви. Спортивная одежда должна сохранять благоприятные условия функционирования органов и систем при интенсивных физических упражнениях в различных метеорологических условиях. Следует учитывать также специфические особенности одежды и обуви, связанные с защитой тела от механических повреждений и отморожения. Одежда должна быть мягкой, чтобы не затруднять работу, связанную с быстрыми, резкими движениями и высокими энергетическими затратами. Спортивная одежда должна быть свободной, не стеснять движение, не препятствовать движению, кровообращению и пищеварению. Кроме того, одежда, плотно прилегающая к телу, плохо вентилируется и мешает испарению пота с поверхности кожи, что затрудняет теплоотдачу. Спортивные костюмы следует подбирать по росту, с учетом полноты, так как не только тесная, но и слишком длинная и широкая одежда затрудняет работу и может послужить причиной травм. В отдельных частях одежды не должно быть грубых швов и сужений во избежание потертостей. Надежная защита организма от неблагоприятных влияний окружающей среды зависит во многом от материалов, употребляемых для пошива одежды. Главное гигиеническое значение имеют и физические свойства теплопроводность, воздухопроницаемость, водоемкость и гигроскопичность.

Требования к обуви в большой мере повторяют требования, предъявляемые к одежде, но некоторые являются более высокими. В первую очередь это касается формы обуви и ее способности защищать ноги от механических повреждений, охлаждения и сырости. В целом спортивная обувь должна быть легкой, удобной, достаточно просторной, но по ноге, а не больше; не нарушать кровообращение, кожное испарение, не вызывать деформации стопы, потертостей, потливости. Материалы обуви должны быть прочными, сравнительно мягкими, обладать плохой теплопроводностью (для зимней обуви), хорошей воздухопроницаемостью, защищать от сырости, охлаждения и отморожения и от механических воздействий. Обувь должна быть легкой эластичной и хорошо вентилируемой. Она должна быть удобной, прочной, иметь специальные приспособления для занятия тем или иным видом физических упражнений. Ее теплозащитные и водоупорные свойства должны соответствовать погодным условиям.

Методические указания размещены на сайте *НФИ КемГУ* <https://eios.nbikemsu.ru/>

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

Физическая культура	401 Спортивный зал Учебная аудитория для проведения занятий практического типа, для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Оборудование: сетка баскетбольная, сетка волейбольная, шведская стенка, стойка металлическая для бадминтона, спортивный инвентарь.	654027, Кемеровская область - Кузбасс, г. Новокузнецк, пр-кт Пионерский, д.13, пом. 2
---------------------	---	---

11. Иные сведения и (или) материалы

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

Для обеспечения образования обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья разрабатывается адаптированные задания с учетом особенностей их психофизического развития и состояния здоровья.

Задания для самостоятельной работы лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Ведущим методом организации учебной деятельности занимающихся является метод самостоятельной работы на основе саморазвития, самосовершенствования. Самостоятельные занятия служат существенным дополнением к программе и отражают степень полноценности всей системы занятий, организованных в учебном заведении. В этих условиях большое значение приобретает формирование сознательно-активного отношения к выполнению физических упражнений и умения правильно выбрать и применить конкретную форму активного отдыха, соответствующую состоянию здоровья в данный момент. Если студенты занимаются по собственной инициативе, без давления со стороны педагога, это означает, что средства физического воспитания стали насущной потребностью для студентов. Научиться управлять собой, своим здоровьем – вот главная задача. Чтобы достичь этой цели, необходимо создать психофизические предпосылки и готовность к достижению высоких результатов в избранной профессии; к предупреждению профессиональных заболеваний и травматизма; к обеспечению профессионального долголетия; к использованию средств физической культуры отдыха и восстановления общей и профессиональной работоспособности в рабочее и свободное время.

Название раздела темы	Задания, выносимые на самостоятельную работу	Сроки выполнения	Формы контроля
Лечебная физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Самостоятельно найти теоретический материал на заданную тему.	Сентябрь Февраль	ПР-4 ИЗ
Основы здорового образа жизни; особенности использования средств лечебной физической культуры для коррекции имеющегося заболевания и оптимизации работоспособности; основы методики самостоятельных заданий и самоконтроль за состоянием своего организма и сохранением здоровья. Физическая культура личности. Особенности использования средств лечебной физической культуры для оптимизации работоспособности и сохранения здоровья.	Самостоятельно оценить работу физиологических систем организма. Изучить правильность выполнения 6-моментной пробы работоспособности и проводить ее каждую неделю. Ведение дневника самоконтроля. Составить самостоятельно комплексы лечебной гимнастики по заданным темам.	В течение года.	УО-1 ПР ИЗ

Примерная тематика рефератов для лиц с ограниченными возможностями здоровья
(для студентов специально-медицинской группы и временно освобождённых от практических занятий по физической культуре)

Тема 1. Рекреационная физическая культура.

Тема 2. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.

Тема 3. Методы и формы занятий физическими упражнениями.

Тема 4. Основные положения методики закаливания.

Тема 5. Малые формы физической культуры. Значение утренней гигиенической гимнастики.

Тема 6. Оздоровительные системы физических упражнений.

Тема 7. Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных физических и умственных нагрузках.

Тема 8. Гигиенические основы закаливания.

Тема 9. Общие основы психологии физического воспитания и спорта.

Тема 10. ЛФК при некоторых деформациях опорно-двигательного аппарата и дефектах осанки.

Тема 11. Меры, способствующие ускорению восстановления после физических нагрузок.

Составитель: Перегулова Н.В. ст. преподаватель кафедры ФКиС