Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»
Дата и время: 2024-02-21 00:00:00
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Кемеровский государственный университет»
Новокузнецкий институт (филиал)
Факультет психологии и педагогики

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета психологии
и педагогики
_____ Лозован Л.Я.
«12» 03 2020 г.

Рабочая программа дисциплины

Б.1.Б 01.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направление подготовки (специальность)
44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)»

Направленность (профиль) подготовки
«Начальное образование и Музыка»

Программа
Программа академического бакалавриата

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
Заочная

Год набора 2018

Новокузнецк 2020

Лист внесения изменений
в РПД **Б.1.Б.01.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Переутверждение на учебный год:

на 2020 / 2021 учебный год

утверждена Ученым советом факультета психологии и педагогики
(протокол Ученого совета факультета № 7 от 12.03.2020 г.)
Одобрена на заседании методической комиссии факультета психологии и педагогики
протокол методической комиссии факультета № 6 от 05.03.2020 г.)
Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры физической культуры и спорта (протокол № 5 от 28.01.2020) заведующий кафедрой ФКС Артемьев А.А.

Оглавление

1 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП 4

2 Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата 4

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 5

3.1.Объём дисциплины по видам учебных занятий (в часах) 5

4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий 6

4.2. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) 6

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) 8

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

6.1. Типовые (примерные) контрольные задания / материалы 10

6.2.2.Наименование оценочного средства 13

7 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля) 17

8 . Перечень ресурсов информационно - телекоммуникационной сети «интернет», современных профессиональных баз данных (СПБД) и информационных справочных систем (ИСС) необходимых для освоения дисциплины 18

10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине / модулю, используемого программного обеспечения 20

11. Иные сведения и (или) материалы 21

11.1. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. 21

1 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП

В результате освоения основной профессиональной образовательной программы академического бакалавриата (далее - ОПОП) и изучения данной дисциплины обучающийся должен освоить:

Общекультурную компетенцию ОК-8

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине в таблице 1.

Коды компетенции	**Результаты освоения ОПОП** ***Содержание компетенций****	**Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине**
ОК-8 готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	***Знать:*** роль физической культуры в формировании основ здорового образа жизни и обеспечении здоровья; особенности использования средств физической куль туры для оптимизации работоспособности, укрепления здоровья и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; особенности форм и содержания физического воспитания. ***Уметь:*** соблюдать нормы здорового образа жизни; использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности, укрепления здоровья и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом возрастных особенностей и условий реализации конкретной профессиональной деятельности. ***Владеть:*** способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и обеспечения полноценной деятельности средствами физической культуры; способностью поддерживать необходимый уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; основами методики самостоятельных занятий и занятий физической культурой с различными группами населения с учетом условий жизнедеятельности.	***Знать:*** роль физической культуры в формировании основ здорового образа жизни и обеспечении здоровья; особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, укрепления здоровья и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; особенности форм и содержания физического воспитания. ***Уметь:*** соблюдать нормы здорового образа жизни; использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности, укрепления здоровья и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом возрастных особенностей и условий реализации конкретной профессиональной деятельности. ***Владеть:*** способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и обеспечения полноценной деятельности средствами физической культуры; способностью поддерживать необходимый уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; основами методики самостоятельных занятий и занятий физической культурой с различными группами населения с учетом условий жизнедеятельности.

2 Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина изучается на 1 курсе в 1-2 семестрах.

Дисциплина относится к базовой части образовательной программы.

Структурно-логическая схема формирования в ОПОП компетенций, закрепленных за дисциплиной

Таблица 2 – Порядок формирования компетенции ОК-8

Предшествующие дисциплины, практики	**Последующие дисциплины, практики**
	Б1.В.03 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту, 1-6 сем. Б1.В.03.ДВ.01.01(К) Плавание, 1-6 сем. Б1.В.03.ДВ.01.02(К) Спортивные игры, 1-6 сем. Б1.В.03.ДВ.01.03(К) Общая физическая подготовка, 1-6 сем. Б1.В.03.ДВ.01.04(К) Легкая атлетика, 1-6 сем Б2.В.02(П) Производственная практика. Педагогическая практика, 7-8 сем., 12 з.е.

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)

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)	10
Аудиторная работа (всего):	10
в том числе:	
Лекция	18
Семинары, практические занятия	10
Методико-практические занятия	
Лабораторные работы	
Внеаудиторная работа (всего):	
Самостоятельная работа обучающихся	58
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет/экзамен)	зачет (1 семестр)

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

для заочной формы обучения

№ недели п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоёмкость *(всего час.)*	Грудоемкость занятий (час.)			Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			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.	14	2		12	Устный опрос
2.	***Раздел 2. Основы здорового образа жизни студента.*** Здоровье человека как ценность. Здоровьесберегающие технологии в физической культуре.	14	2		12	Устный опрос
3.	***Раздел 3. Физическая подготовка студентов.*** Общая физическая и специальная физическая подготовка студентов. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	14	2		12	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.	14	2		12	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.	12	2		10	Устный опрос, тест
	Промежуточная аттестация	4				зачет
	ИТОГО	**72**	**10**		**58**	

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

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
Содержание лекционного курса		
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

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
		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.
Содержание практических занятий		
Основы здорового образа жизни студента		
1.1.	Средства физической культуры в регулировании функционального состояния студентов.	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 функциональная проба с приседанием.

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
		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 – *зачет.*	

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		
Теоретический	**10**	
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
Практический	**58**	
проведение исследования уровня здоровья, физической подготовленности	12	ИЗ
подбор различных упражнений для развития физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, ловкости	12	ИЗ
оценка состояния вестибулярного аппарата.	10	ИЗ
планирование самостоятельных занятий	12	ИЗ
формы и содержание самостоятельных занятий	12	ИЗ
Промежуточная аттестация	4	
Итого за 1 семестр	**68**	**ПР-3**
Итого за год	**72**	**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.

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

Форма промежуточной аттестации – зачет (1 семестр)

6.1. Типовые (примерные) контрольные задания / материалы

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание результата обучения, формируемые компетенции	Зачетные вопросы
1.	**Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.** 1.1. Физическая культура и физическое воспитание студента. 1.2. Профессиональная направленность физического воспитания	**ОК-8** Знать: • роль физической культуры в формировании основ здорового образа жизни и обеспечении здоровья; • особенности использования средств физической куль туры для оптимизации работоспособности, укрепления здоровья и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; • особенности форм и содержания физического воспитания. Уметь: • соблюдать нормы здорового образа жизни; • использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности, укрепления здоровья и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; • использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом возрастных особенностей и условий реализации конкретной профессиональной деятельности	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.

		Владеть: • способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и обеспечения полноценной деятельности средствами физической культуры; • способностью поддерживать необходимый уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; • основами методики самостоятельных занятий и занятий физической культурой с различными группами населения с учетом условий жизнедеятельности.	
2.	**Основы здорового образа жизни студента.** 2.1. Здоровье человека как ценность. 2.2. Здоровьесберегающие технологии в физической культуре.		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.	**Физическая подготовка студентов.** 3.1.Общая физическая и специальная физическая подготовка студентов 3.2.Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.		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.	**Основы методики организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.** 4.1. Мотивация и планирование самостоятельных занятий. 4.2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом		1. Планирование самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. 2. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. 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 .

6.2.2.Наименование оценочного средства

Образец 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 врабатывания 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)x170-ЧП1/ЧП2-ЧП1 (кгм/мин)
б) PWC 170=N2+(N1-N2)x170-ЧП2/ЧП2-ЧП1 (кгм/мин)
в) PWC 170=N1+(N1-N2)x170-ЧП1/ЧП1-ЧП2 (кгм/мин)

6.3.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 заочной 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 (5 занятий)	**4 балла** посещение одного лекционного занятия и выполнение работы на 51-65% **5 балла** – посещение 1 занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 66-100%.	20-25
		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; аргументированные ответы на поставленные вопросы.	5-10

		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.	**7 баллов –** от 5% до 20% правильных ответов **12 баллов** – от 21% до 40% правильных ответов **17 баллов** – от 41% до 60% правильных ответов **22 балла** – от 61% до 80% правильных ответов **27 баллов –** от 81% до 100% правильных ответов	7-27
		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

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

7 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: 19.11.2017). 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: 19.11.2017). 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: 19.11.2017). 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: 19.11.2017). 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.

Для обучающихся обеспечен доступ к ЭБС:

8 . Перечень ресурсов информационно - телекоммуникационной сети «интернет», современных профессиональных баз данных (СПБД) и информационных справочных систем (ИСС) необходимых для освоения дисциплины

Современные профессиональные базы данных (СПБД) и информационные справочные системы (ИСС) по дисциплине:

1. База методических рекомендаций по производственной гимнастике с учетом факторов трудового процесса (Министерства спорта РФ) – URL: https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/31578/
2. Информация о физической культуре в жизни современного человека – URL: http://www.rostmaster.ru/lib/gymnastics/gymnastics-0056.shtml
3. Статьи по физической культуре – URL: http://window.edu.ru/resource/547/58547
4. История Олимпийских игр современности – URL: http://www.olympichistory.info/
5. Официальный сайт студенческого спортивного союза России – URL: http://www.studsport.ru/
6. Официальный сайт FISU – International University Sports Federation – URL: http://www.fisu.net

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. Эффект 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 тепло проводимость, 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 тепло проводимостью (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.

10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине / модулю, используемого программного обеспечения

Материально-техническая база

Учебные занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях НФИ КемГУ

204 Учебная аудитория (мультимедийная) для проведения: - занятий лекционного типа. **Специализированная (учебная) мебель:** доска маркерно-меловая, столы, стулья. **Оборудование:** *стационарное* - компьютер преподавателя, доска интерактивная, проектор, экран, акустическая система. **Используемое программное обеспечение:** MSWindows (MicrosoftImaginePremium 3 year по сублицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО), антивирусное ПО ESET EndpointSecurity, лицензия №EAV-0267348511 до 30.12.2022 г.;MozillaFirefox (свободно распространяемое ПО), GoogleChrome (свободно распространяемое ПО), Opera (свободно распространяемое ПО), FoxitReader (свободно распространяемое ПО), WinDjView (свободно распространяемое ПО), Яндекс.Браузер (отечественное свободно распространяемое ПО). **Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС**	654027, Кемеровская область - Кузбасс, г. Новокузнецк, пр-кт Пионерский, д.13, пом. 2

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

12.1. 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 состояния своего организма и сохранением здоровья. Физическая культура личности. Особенности использования средств	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

лечебной физической культуры для оптимизации работоспособности и сохранения здоровья.			

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: Яковлева В.Н., старший преподаватель кафедры ФКС