

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Саруханян Артур Рафаэлович
Должность: Ректор
Дата подписания: 05.08.2022 11:51:00
Уникальный программный ключ:
4cdd90d7eaa87ae25c19672439dbeff12b35a72ed19d2e88ba24561c5f262a91

**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ ИНСТИТУТ»**

«УТВЕРЖДАЮ»
Ректор ЧОУ ВО «СКГИ»
К.Ю.Н., доцент



А.Р. Саруханян

« 06 » июня 2021 года

**НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ 38.03.01 – ЭКОНОМИКА
УРОВЕНЬ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ – БАКАЛАВРИАТ**

ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ: АКАДЕМИЧЕСКИЙ БАКАЛАВРИАТ

**НАПРАВЛЕННОСТЬ (ПРОФИЛЬ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:
БУХГАЛТЕРСКИЙ УЧЕТ, АНАЛИЗ И АУДИТ**

КАФЕДРА ГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Ставрополь, 2017

Автор-составитель:

Волков Александр Александрович – доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры «Гуманитарных и социально-экономических дисциплин» ЧОУ ВО «Северо-Кавказский гуманитарный институт».

Рецензенты:

Сорокин И. О. – кандидат юридических наук, заведующий кафедрой «Гражданско-правовых дисциплин» ЧОУ ВО «Северо-Кавказский гуманитарный институт»;

Кузина С.А., доктор политических наук, заведующий кафедрой «Гуманитарных и социально-экономических дисциплин» Ростовского института (филиала) ФГБОУ ВО «Всероссийский государственный университет юстиции (РПА Минюста России)» в г. Ростове-на-Дону.

Рабочая программа обсуждена и одобрена на заседании кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин ЧОУ ВО «Северо-Кавказский гуманитарный институт».

Протокол № «11» от «06» августа 2021 года

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» подготовлена на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика» (уровень бакалавриата).

ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Целью физического воспитания обучающихся является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели к знаниям и умениям обучающихся, полученным ими по окончанию обучения по данной учебной дисциплине, предъявляются следующие требования:

- понимать роль физической культуры в развитии чело-века и подготовке специалиста;
- знать основы физической культуры и здорового образа жизни. Владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);
- приобрести личный опыт использования физкультур-но-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения программы учебной дисциплины обучающиеся должны:

обладать следующими общекультурными компетенциями (ОК):

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

Соответствие результатов изучения дисциплины планируемым результатам освоения ОП

Код компетенции	Результаты освоения ОП (содержание компетенции)	Результаты изучения дисциплины. Обучающийся должен:
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><u>знать:</u> - методы физического воспитания и укрепления здоровья;</p> <p><u>уметь:</u> - поддерживать уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p><u>владеть:</u> - средствами самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья;</p>

МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Индекс	Наименование циклов, дисциплин, профессиональных модулей, междисциплинарных курсов	Содержание дисциплины	Трудоемкость (зачетные единицы)	Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины
Б1.Б. Блок 1. Базовая часть				
Б1. Б. 24	Физическая культура и спорт	<p>Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении</p> <p>Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся био-логическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздей-</p>	2	ОК-8

		<p>ствием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды</p> <p>Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни</p> <p>Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда</p> <p>Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе</p>		
--	--	---	--	--

		<p>физического воспитания Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях</p>		
--	--	---	--	--

**ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ
С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ
ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА
КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО
ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ
ОБУЧАЮЩИХСЯ**

2 зачетные единицы

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Количество часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	72
Объёма активных и интерактивных форм учебной работы (всего)	
Аудиторная учебная работа обучающихся (всего)	6
в том числе (приведены максимальные показатели):	
- лекции	6
- семинары	
- практические занятия	
- консультации	
- лабораторные занятия	
- контрольные работы	
- текущий контроль	
- промежуточная аттестация - зачет	4
Самостоятельная работа обучающихся(всего)	62
в том числе (варианты даны для примера, использовать по усмотрению, дополнять):	
- оформление и разработка учебного проекта	
- подготовка реферата, устного сообщения, доклада	16
- оформление презентации	
- письменная работа	
- выполнение домашней работы и т.д.	46

**СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО
ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ
КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ
ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ**

Тематический план учебной дисциплины заочной формы обучения

Разделы и темы дисциплины	Количество часов				Зачет
	Всего	Лек- ции	Практиче- ские занятия	Самостоятель- ная работа	
1	2	3	4	5	6
4 семестр					
Тема 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	11			11	
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта	11			11	
Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья	10			10	
Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	12	2		10	
Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	12	2		10	
Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	12	2		10	
Зачет					
Итого за семестр	72	6	-	62	4

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ТЕМАМ

Учебный материал дисциплины дифференцирован через следующие разделы и подразделы программы:

— **теоретический**, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре;

— **практический**, состоящий из двух подразделов: методико-практического, обеспечивающего операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности, и учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности;

— **контрольный**, определяющий дифференцированный объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Профессиональная направленность образовательного процесса по физической культуре объединяет все три раздела программы, выполняя связующую, координирующую и активизирующую функцию.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

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

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта

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

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

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

Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

Часть 1

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Часть 2

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

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.

Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.

Рекомендуемые методико-практические занятия

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).
4. Основы методики самомассажа.

5. Методика коррегирующей гимнастики для глаз.

6. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Средства практического раздела занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» включают обязательные виды физических упражнений: отдельные дисциплины легкой атлетики (бег 100 м — мужчины, женщины; бег 2000 м — женщины; бег 3000 м — мужчины), плавание, спортивные игры, лыжные гонки, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

Средства ППФП, подобранные в соответствии с задачами ППФП бакалавров, включают специально направленные физические упражнения, естественные факторы природы, гигиенические факторы.

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Контрольные вопросы для подготовки к лекциям по учебной дисциплине «Физическая культура»

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

Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.

Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества.

Социальные функции физической культуры и спорта.

Современное состояние физической культуры и спорта.

Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.

Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.

Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке.

Деятельностная сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда.

Краткая характеристика ценностных ориентации студентов на физическую культуру и спорт.

Основные положения организации физического воспитания в вузе.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта

1-я часть.

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции.

Функциональные системы организма.

Внешняя среда.

Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность.

Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.

Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление.

Биологические ритмы и работоспособность.

Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.

Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.

2-я часть.

Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

Обмен веществ и энергии, кровь и кровообращение, сердце и сердечно-сосудистая система, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат (костная система, суставы, мышечная система), органы пищеварения и выделения, сенсорные системы, железы внутренней секреции, нервная система.

Регуляция деятельности организма: гуморальная и нервная.

Особенности функционирования центральной нервной системы.

Рефлекторная природа двигательной деятельности.

Образование двигательного навыка.

Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности.

Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды: активность и устойчивость психических функций, развитие речи и мышления, особенно на ранних этапах онтогенеза; нарушение биологических ритмов; внимание в условиях дефицита времени, эмоционального напряжения, стресса, его сосредоточение и переключение; работа в замкнутом пространстве; резко меняющиеся погодные условия, микроклимат; вибрация, укачивание, невесомость; проникающая радиация.

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья

Понятие «здоровье», его содержание и критерии.

Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.

Влияние образа жизни на здоровье.

Влияние условий окружающей среды на здоровье.

Наследственность и меры здравоохранения. Их влияние на здоровье.

Здоровье в иерархии потребностей культурного человека.

Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе.

Система знаний о здоровье.

Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.

Методы определения индивидуально-психологических особенностей личности.

Взаимосвязь физкультурно -спортивной деятельности и общекультурного развития студентов.

Направленность образа жизни студентов, ее характеристика.

Способы регуляции образа жизни.

Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая саморегуляция.

Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка студентами и отражение в реальном поведении личности.

Ориентация на здоровье у лиц, отнесенных к интравертам и экстравертам.

Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.

Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов.

Сущность и значение использования психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности.

Необходимость активности личности в приобщении к здоровому образу жизни. Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии использования здорового образа жизни.

Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студента.

Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.

Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов.

Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.

Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году.

Существующие типы изменения умственной работоспособности и их объяснение.

Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов.

Изменение физического и психического состояния студентов в период экзаменационной сессии.

Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.

Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.

Особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.

Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью.

Роль оздоровительно-спортивного лагеря в оптимизации условий жизнедеятельности студентов.

Показатели эффективного проведения учебных занятий по физической культуре для повышения работоспособности студентов в учебном дне и неделе.

Особенности использования учебных занятий в специальном учебном отделении для повышения работоспособности студентов.

Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учебном труде и спортивном совершенствовании.

Тема 5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания

1-я часть.

Методические принципы физического воспитания.

Принцип сознательности и активности.

Принцип наглядности.

Принцип доступности.

Принцип систематичности.

Принцип динамичности (постепенное усиление развивающихся факторов).

Методы физического воспитания.

Метод регламентированного упражнения.

Игровой метод.

Соревновательный метод.

Использование словесных и сенсорных методов.

Основы обучения движениям (техническая подготовка).

Этапы обучения движениям.

Первый этап — ознакомление, первоначальное разучивание движения.

Второй этап — углубленное детализированное разучивание движения, формирование двигательного умения.

Третий этап — достижение двигательного мастерства, формирование двигательного навыка.

Воспитание физических качеств.

Воспитание выносливости, силы, быстроты, ловкости (координации движений), гибкости.

Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.

2-я часть.

Общая физическая подготовка (ОФП).

Цели и задачи ОФП.

Специальная физическая подготовка.

Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.

Спортивная подготовка.

Цели и задачи спортивной подготовки.

Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая.

Интенсивность физических нагрузок.

Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).

Характеристика нулевой зоны.

Характеристика первой тренировочной зоны.

Характеристика второй тренировочной зоны.

Характеристика третьей тренировочной зоны.

Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.

Значение мышечной релаксации.

Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

Формы занятий физическими упражнениями.

Урочные формы занятий.

Неурочные формы занятий: индивидуальные самостоятельные занятия, самодетельные групповые занятия, специализированные формы занятий (спортивные соревнования, физкультурные праздники и др.).

Построение и структура учебно-тренировочного занятия.

Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия.

Общая и моторная плотность занятия.

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.

Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Формы самостоятельных занятий.

Содержание самостоятельных занятий.

Возрастные особенности содержания занятий.

Особенности самостоятельных занятий для женщин.

Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности.

Управление процессом самостоятельных занятий.

Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.

Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.

Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.

Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС.

Признаки чрезмерной нагрузки.

Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.

ЧСС/ПАНО (частота сердечных сокращений/порог анаэробного обмена) у лиц разного возраста.

Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.

Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.

Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей.

Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.

Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Дополнительная примерная тематика методико-практических занятий для самостоятельного освоения

1. Методика обучения передвижению по пересеченной местности (пешее, передвижение на лыжах, на велосипеде и др.).
2. Проведение студентами тематической беседы по физической культуре и спорту по заданной тематике.
3. Проведение студентами тематической беседы о значении физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды.
4. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
5. Основные положения методики закаливания.
6. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.
7. Физическое состояние и сексуальность.
8. Использование методов самоконтроля , стандартов, индексов, номограмм, функциональных проб.
9. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.
10. Ведение личного дневника самоконтроля.
11. Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений и формы для регулярных занятий.
12. Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста.
13. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности для будущего специалиста.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ С УКАЗАНИЕМ ЭТАПОВ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ В
ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Этапы формирования компетенций (разделы (темы) дисциплины)	Компетенции по дисциплине	Наименование оценочного средства
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	ОК-8	тест-тренинг, эссе
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	ОК-8	тест-тренинг, эссе
Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	ОК-8	тест-тренинг, эссе
Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	ОК-8	тест-тренинг, эссе
Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	ОК-8	коллективный тренинг, эссе
Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	ОК-8	коллективный тренинг, эссе
Промежуточная аттестация		Зачет

**ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ
НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ,
ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ**

Контрольный раздел данной программы учебной дисциплины реализуется через контрольные занятия, зачеты, экзамены, которые обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний и умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума — регулярности посещения обязательных занятий; обязательных и дополнительных тестов, по профессионально-прикладной физической подготовке с учетом специфики подготовки бакалавров и специалистов.

Критериями и показателями оценивания компетенций на различных этапах их формирования являются:

- знание терминов, понятий, категорий, концепций и теорий по дисциплине;
- понимание связей между теорией и практикой;
- сформированность аналитических способностей в процессе изучения дисциплины;
- знание специальной литературы по дисциплине.

Критерии оценивания выполнения заданий по выявлению уровня сформированности компетенций для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде	Критерии оценивания
1	2	3	4	5
1	<i>Тест-тренинг</i>	Вид тренингового учебного занятия, задачей которого является закрепление учебного материала, а также проверка знаний обучающегося как по модулю дисциплины в целом, так и по отдельным темам модуля.	Система стандартизированных заданий	- от 0 до 69,9 % выполненных заданий – не зачтено; - 70 до 100 % выполненных заданий – зачтено.
2	<i>Эссе</i>	Средство, позволяющее оценить умение обучающегося письменно излагать суть поставленной проблемы, самостоятельно проводить анализ этой проблемы с использованием аналитического инструментария соответствующей дисциплины, делать выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.	Тематика эссе	Оценивание осуществляется по трем уровням: 1. Роботизированное оценивание (входной автоматизированный контроль). 2. Экспертное оценивание обучающимися (взаимооценка). 3. Оценивание преподавателем. <i>Первый уровень «Роботизированное оценивание (входной автоматизированный контроль)».</i> <u>Критерии автоматизированного контроля эссе:</u> <i>критерии входного контроля:</i> - нормоконтроль; - проверка работы на соответствие фамилии, имени отчества, указанных в шаблоне работы данным обучающегося, который загружает работу. - проверка работы на деликты (проверка работы на наличие в ней фрагментов текстов с бессмысленным набором слов, заменой букв,

			<p>использование суффиксов для словообразования и т.п.);</p> <p><i>Оценочные критерии (критерии качества):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - соответствие нормам современного языка; - оригинальность (проверка работы на заимствование (плагиат)); - профессионализм (на основе сравнения эталонной семантической сети и семантической сети эссе); - общий культурный уровень; - актуальность. <p><i>Второй уровень «Экспертное оценивание обучающимися (взаимооценка)».</i></p> <p><u><i>Критерии экспертной оценки эссе:</i></u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) наличие деликтов (проверка работы на наличие в ней фрагментов текстов с бессмысленным набором слов, заменой букв, использование суффиксов для словообразования и т.п.); 2) соответствие содержания письменной работы её теме, полнота раскрытия темы (оценка того, насколько содержание письменной работы соответствует заявленной теме и в какой мере тема раскрыта автором); 3) актуальность использованных источников (оценка того, насколько современны (по годам выпуска) источники, использованные при выполнении работы); 4) использование профессиональной терминологии (оценка того, в какой мере в работе отражены профессиональные термины и понятия, свойственные теме работы); 5) стилистика письменной речи (оценка структурно-смысловой организации текста, внутренней целостности, соразмерности членения на части, соподчиненности компонентов работы друг другу и целому); 6) грамотность текста (оценка того, насколько владеет автор навыками письма в соответствии с грамматическими нормами языка. Проверка текста на наличие грамматических
--	--	--	--

			<p>ошибок, употребление штампов, то есть избитых выражений; употребление слов-паразитов; ошибочное словообразование; ошибки в образовании словоформ; ошибки в пунктуации и т.п.);</p> <p>7) наличие собственного отношения автора к рассматриваемой проблеме/теме (насколько точно и аргументировано выражено отношение автора к теме письменной работы):</p> <p>По каждому критерию обучающийся оценивает работу и проставляет балл от 0 до 10, затем на основе данных баллов выставляется предварительная оценка эссе по формальным признакам:</p> <ul style="list-style-type: none"> - от 0 до 49,9% выполненного задания - не зачтено; - 50% до 100% выполненного задания - зачтено <p><i>Третий уровень «Оценивание преподавателем» (выставление итоговой оценки)</i></p> <p>Преподаватель, оценивая эссе, может использовать результаты предыдущих двух этапов. При выставлении «зачтено» опирается на следующие критерии:</p> <p><u>Критерии оценки эссе преподавателем:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - качество исходного материала, который использован (аналитический анализ прочитанной литературы, лекций, записи результатов дискуссий, собственные соображения и накопленный опыт по данной проблеме); - качество обработки имеющегося исходного материала (его организация, аргументация и доводы); - аргументация (насколько точно она соотносится с поднятыми в авторском тексте проблемами).
3	<p><i>Коллективный тренинг (КТ)</i></p> <p><i>Различают несколько</i></p>	<p>Коллективное занятие по заранее разработанному сценарию с использованием активных методов обучения.</p> <p>Деловая и/или ролевая игра -</p>	<p>Тема (проблема) игрового взаимодействия, функционал</p> <p>«Неудовлетворительно»</p> <p>- репродуктивный уровень (обучающийся в процессе обсуждения проблемного вопроса участвует не активно, только краткими репликами, не демонстрирует владение теор-</p>

	<p>видов коллективных тренингов: дискуссия, деловая игра, «круглый стол»</p>	<p>совместная деятельность группы обучающихся и преподавателя под управлением преподавателя с целью решения учебных и профессионально-ориентированных задач путем игрового моделирования реальной проблемной ситуации. Позволяет оценивать умение анализировать и решать типичные профессиональные задачи.</p> <p>«Круглый стол», дискуссия – интерактивные учебные занятия, позволяющие включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения. Занятие может проводиться по традиционной (контактной) технологии, либо с использованием телекоммуникационных технологий.</p>	<p>ролей, ожидаемый (планируемый) результат по итогам игрового взаимодействия</p> <p>Тема (проблема), концепция, роли и ожидаемый результат по каждой игре</p> <p>Перечень дискуссионных тем, тем презентаций для проведения круглого стола, дискуссии</p>	<p>ретической основой обсуждаемой темы, не аргументирует свою точку зрения; не выполняет функционал своей роли в деловой игре);</p> <p>«Удовлетворительно» - репродуктивный уровень с элементами продуктивных предложений (обучающийся демонстрирует владение различными подходами к теоретическому основанию обсуждаемой проблематики, предлагает свои варианты действия; выполняет основные функции своей роли в деловой игре);</p> <p>«Хорошо» - поисково-исследовательский уровень (обучающийся корректно и адекватно применяет полученную междисциплинарную информацию в нестандартных ситуациях, приводит примеры, иллюстрирующие теоретические позиции обсуждаемого вопроса, проявляет целесообразную инициативу в процессе выполнения функций своей роли в деловой игре);</p> <p>«Отлично» - креативный уровень (обучающийся моделирует новое аргументированное видение заданной проблемы).</p>
4	<p>Логическая схема (ЛС)</p>	<p>Схематическое представление некоторого объема знаний по учебной дисциплине (модулю), выраженных в специальных, присущих только этой дисциплине (модулю) терминах и категориях, по принципу иерархии и взаимосвязей между различными структурными звеньями.</p>	<p>Задания по систематизации, схематизации научного аппарата дисциплины</p>	<p>- от 0 до 49,9% выполненного задания - не зачтено;</p> <p>- 50% до 100% выполненного задания - зачтено.</p>
5	<p>Зачет</p>	<p>Форма проверки знаний и навыков студентов, полученных на семинарских и практических занятиях, а также их обязательных самостоятельных работ.</p> <p>Занятие аудиторное, может проводиться как в форме собеседования, так и в виде тестирования с использованием информационных тестовых</p>	<p>Вопросы для подготовки к зачету Система тестовых заданий</p>	<p>Шкала и критерии оценки уровня сформированности знаний, умений и навыков по дисциплине в системе «зачтено-незачтено» приведены ниже.</p> <p>При использовании информационных тестовых систем или тестовых заданий руководствуются следующими критериями:</p> <p>- от 0 до 65,9% выполненного</p>

		систем или тестовых заданий.		задания - не зачтено; - 66% до 100% выполненного задания - зачтено.
--	--	------------------------------	--	--

Показателем оценивания компетенций в рамках образовательной программы считается уровень их освоения обучающимися.

Характеристика уровней освоения компетенций

Уровни	Содержание	Проявления
Минимальный	Обучающийся обладает необходимой системой знаний и владеет некоторыми умениями	Обучающийся способен понимать и интерпретировать освоенную информацию, что является основой успешного формирования умений и навыков для решения практико-ориентированных задач
Базовый	Обучающийся демонстрирует результаты на уровне осознанного владения учебным материалом и учебными умениями, навыками и способами деятельности	Обучающийся способен анализировать, проводить сравнение и обоснование выбора методов решения заданий в практико-ориентированных ситуациях
Продвинутый	Достигнутый уровень является основой для формирования общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций, соответствующих требованиям ФГОС ВО.	Обучающийся способен использовать сведения из различных источников для успешного исследования и поиска решения в нестандартных практико-ориентированных ситуациях

Уровень сформированности знаний, умений и навыков по дисциплине оценивается в форме бальной отметки по ряду критериев:

"Отлично" заслуживает обучающийся, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умение свободно выполнять практические задания, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, оценка "отлично" выставляется обучающимся, усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного материала.

"Хорошо" заслуживает обучающийся, обнаруживший полное знание учебного материала, успешно выполняющий предусмотренные в программе задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную в программе. Как

правило, оценка "хорошо" выставляется обучающимся, показавшим систематический характер знаний по дисциплине и способным к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.

"Удовлетворительно" заслуживает обучающийся, обнаруживший знания основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по направлению подготовки, справляющийся с выполнением заданий, предусмотренных программой, знакомый с основной литературой, рекомендованной программой. Как правило, оценка "удовлетворительно" выставляется обучающимся, допустившим погрешности в ответе на экзамене и при выполнении экзаменационных заданий, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.

"Неудовлетворительно" выставляется обучающемуся, обнаружившему пробелы в знаниях основного учебного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Как правило, оценка "неудовлетворительно" ставится обучающимся, которые не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании ВУЗа без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

Шкала оценки письменных ответов по дисциплине

№ п/п	Оценка за ответ	Характеристика ответа
1	Отлично	Материал раскрыт полностью, изложен логично, без существенных ошибок, выводы доказательны и опираются на теоретические знания
2	Хорошо	Основные положения раскрыты, но в изложении имеются незначительные ошибки выводы доказательны, но содержат отдельные неточности
3	Удовлетворительно	Изложение материала не систематизированное, выводы недостаточно доказательны, аргументация слабая.
4	Неудовлетворительно	Не раскрыто основное содержание материала, обнаружено не знание основных положений темы. Не сформированы компетенции, умения и навыки. Ответ на вопрос отсутствует

Шкала оценки в системе «зачтено – не зачтено»

№ п/п	Оценка за ответ	Характеристика ответа
1	Зачтено	Достаточный объем знаний в рамках изучения дисциплины В ответе используется научная терминология. Стилистическое и логическое изложение ответа на вопрос

		<p>правильное</p> <p>Умеет делать выводы без существенных ошибок</p> <p>Владеет инструментарием изучаемой дисциплины, умеет его использовать в решении стандартных (типовых) задач.</p> <p>Ориентируется в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине.</p> <p>Активен на практических занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий.</p>
2	Не зачтено	<p>Недостаточно полный объем знаний в рамках изучения дисциплины (обучающийся не справился с 50% вопросов и заданий преподавателя, в ответах на другие вопросы допустил существенные ошибки)</p> <p>В ответе не используется научная терминология.</p> <p>Изложение ответа на вопрос с существенными стилистическими и логическими ошибками.</p> <p>Не умеет делать выводы по результатам изучения дисциплины</p> <p>Слабое владение инструментарием изучаемой дисциплины, не компетентность в решении стандартных (типовых) задач.</p> <p>Не умеет ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине.</p> <p>Пассивность на практических (лабораторных) занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.</p> <p>Не сформированы компетенции, умения и навыки.</p> <p>Отказ от ответа или отсутствие ответа.</p>

Обязательным условием выставленной оценки является правильная речь в быстром или умеренном темпе. Дополнительным условием получения оценки «зачтено» могут стать хорошие успехи при выполнении самостоятельной и контрольной работы, систематическая активная работа на практических занятиях.

В целом шкала оценивания в зависимости от уровня освоения компетенций выглядит следующим образом:

ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ

Качество освоения программы дисциплины	Уровень достижений	Отметка по 5-балльной шкале	Зачтено/ не зачтено
90-100%	продвинутый	«5» (отлично)	зачтено
66 -89%	базовый	«4» (хорошо)	зачтено
50 -65 %	минимальный	«3» (удовлетворительно)	зачтено
меньше 50%	ниже минимального	«2» (неудовлетворительно)	не зачтено

ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ЗАЧЕТУ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

1. Организационно-педагогические аспекты самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
2. Общая характеристика физического воспитания в высших учебных заведениях: сущность, направленность, основные задачи и социальные функции.
3. Характеристика основных средств физического воспитания: структура и содержание, классификация и факторы, определяющие воздействие физических упражнений.
4. Общая характеристика двигательных (физических) способностей и особенности их развития в процессе обучения в ВУЗе.
5. Основы методики развития силовых и связанных с ними способностей человека.
6. Основы методики развития скоростных способностей и факторы, определяющие уровень их проявления в двигательных действиях.
7. Особенности методики занятий по физическому воспитанию в различных учебных отделениях ВУЗа.
8. Выносливость и основы методики ее развития.
9. Координационные способности: сущность, факторы, лимитирующие координированность, и основы методики их развития.
10. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.
11. Урочные формы построения занятий в прикладном физическом воспитании: структура, содержание и факторы, определяющие методику построения занятия.
12. Классификация и особенности построения неурочных форм занятий физическими упражнениями.
13. Нагрузка и отдых при выполнении физических упражнений: понятие, классификация и компоненты нагрузки.
14. Социальное значение и задачи направленного использования средств физической культуры во внеучебное время студентов.
15. Гибкость и основы методики ее развития.
16. Основы методики формирования осанки и регулирования массы тела человека средствами физических упражнений.
17. Спорт в системе физической культуры: истоки, социальные функции и классификация видов спорта.
18. Основные стороны спортивной тренировки и структура подготовленности спортсмена.
19. Спортивные травмы, принципы возникновения, методики оказания первой помощи и профилактика травматизма.
20. Проблемы, внедрение средств физической культуры в быт молодых людей: социальная значимость, факторы и пути, ее определяющие.
21. Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры.
22. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
23. Влияние физических упражнений на кровь и органы кровообращения.
24. Предупреждение спортивных травм.
25. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания.

26. Лечебная физкультура при сердечно-сосудистых заболеваниях.
27. Влияние физической культуры на опорно-двигательный аппарат.
28. Лечебная физическая культура при близорукости и астигматизме (комплекс упражнений).
29. Лечебная физическая культура при гинекологических заболеваниях.
30. Лечебная физическая культура при бронхите.
31. Лечебная физическая культура при бронхиальной астме (гимнастика Стрельниковой).
32. Лечебная физическая культура при вирусном гепатите.
33. Лечебная физическая культура и питание при язвенной болезни желудка.
34. Сколиоз – патология опорно-двигательного аппарата. Рекомендуемые средства физической культуры при сколиозе.
35. Остеохондроз: причина его возникновения, ЛФК. Посттравматический артроз, использование ЛФК.
37. Сахарный диабет и использование ЛФК при нем.
38. ЛФК при вегето-сосудистой дистонии.
39. Эпилепсия. Первая помощь. Физические упражнения.
40. Повреждения менисков, ЛФК.
41. Хронический тонзиллит, закаливание, ЛФК.
42. Оказание первой медицинской помощи при травмах конечностей.
43. Самоконтроль при занятиях физической культурой.
44. Массаж детей в раннем возрасте (до года).
45. Оздоровительные мероприятия для ребенка от 1 года до 3 лет.
46. Самомассаж, его влияние на организм человека, методика проведения.
47. Биоритмы и их значение в практической деятельности человека.
48. Основы рационального питания.
49. Методика оздоровительной тренировки.
50. Определение физического развития с использованием оценочных индексов.
51. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
52. Организация самостоятельных занятий физической культурой различной направленности.
53. Регулирование психоэмоционального состояния средствами физической культуры.
54. Составление индивидуальной программы развития физических качеств.
55. Использование средств профессионально-прикладной физической культуры (ППФК) для развития и совершенствования профессионально важных психофизических качеств.

Примерные контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов (мужчины и женщины)

1. Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см).
2. Подтягивание на перекладине (мужчины).
3. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (женщины).
4. Прыжки в длину с места.
5. Бег 100 м.
6. Бег: мужчины — 3 км, женщины — 2 км (без учета времени).
7. Тест Купера (12- минутное передвижение).
8. Плавание 10 минут.
9. Бег на лыжах: мужчины — 3 км, женщины — 2 км (без учета времени).
10. Упражнения с мячом.
11. Упражнения на гибкость.

12. Упражнения со скакалкой.

Примерная тематика эссе (рефератов)

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
3. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
4. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
5. Социальные функции физической культуры и спорта.
6. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
7. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
8. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
9. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.
10. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
11. Значение физической культуры для будущего специалиста – педагога.
12. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
13. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
14. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
15. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
16. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
17. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.
18. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, физкультпаузы, динамичные перемены, спорт-час).
19. Особенности физического воспитания инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.
20. Физические упражнения во время беременности.
21. Психологические особенности физического воспитания детей дошкольного возраста.
22. Физическое воспитание в семье.
23. Экстремальные виды двигательной активности - содержание, цель, задачи и особенности.
24. Особенности использования средств физической культуры в лечении и профилактике (название заболевания).

Объем рефератов — 3-5 машинописных страниц.

СИСТЕМА СТАНДАРТИЗИРОВАННЫХ ЗАДАНИЙ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕСТ-ТРЕНИНГА, КОЛЛЕКТИВНОГО ТРЕНИНГА

Варианты теоретического тестирования

1 вариант

1. Педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей называется:
 - А) физическая подготовка.
 - Б) биологическая подготовка.
 - В) химическая подготовка.
 - Г) физиологическая подготовка.
2. Под «здоровьем» понимается такое комфортное состояние человека, при котором:
 - А) легко переносятся неблагоприятные условия и факторы.
 - Б) он бодр и жизнерадостен
 - В) он обладает высокой работоспособностью и быстро восстанавливается.
 - Г) наблюдается всё вышеперечисленное.
3. Что является основным средством физического воспитания?
 - А) физическое упражнение.
 - Б) массаж и водные процедуры.
 - В) гигиена и закаливание.
 - Г) аутогенная тренировка.
4. Под техникой физического упражнения понимается;
 - А) наиболее эффективный способ выполнения двигательного действия.
 - Б) эстетичное выполнение двигательного действия.
 - В) выполнение двигательного действия с заданной амплитудой.
 - Г) выполнение заданного действия без чрезмерного напряжения.
5. Педагогический процесс, направленный на овладение студентами определенными знаниями и умениями использовать их в самостоятельных занятиях и соревнованиях называется:
 - А) теоретическая подготовка.
 - Б) идейная подготовка.
 - В) информационная подготовка.
 - Г) такого педагогического процесса не существует.
6. Физическая способность человека выполнять движения с необходимой амплитудой называется:
 - А) сила.
 - Б) быстрота.
 - В) гибкость.
 - Г) выносливость.
 - Д) ловкость.
7. Что из перечисленного не является физическим качеством:
 - А) быстрота.
 - Б) выносливость.
 - В) резкость.
 - Г) гибкость.
 - Д) сила.
8. Какой из методов не относится к группе практических:
 - А) метод строго регламентированного упражнения.
 - Б) метод разучивания по частям.
 - В) показ двигательного действия.
 - Г) метод круговой тренировки.

9. Что не относится к объективным данным самоконтроля?
- А) пульс.
 - Б) артериальное давление
 - В) спортивный результат.
 - Г) хороший аппетит.
10. Что не относится к субъективным данным самоконтроля?
- А) самочувствие
 - Б) сон.
 - В) мышечная сила.
 - Г) настроение.
11. Какие виды контроля используются при занятиях физическими упражнениями и спортом:
- А) врачебный контроль.
 - Б) педагогический контроль.
 - В) самоконтроль.
 - Г) все ответы верны.
12. Как называется количество воздуха, которое человек способен выдохнуть после максимально глубокого вдоха?
- А) жизненная емкость легких.
 - Б) объём легких.
 - В) максимальное потребление кислорода.
 - Г) такого определения нет.
13. Какова задержка дыхания на вдохе (проба Штанге) у здоровых взрослых людей?
- А) 40-50 секунд.
 - Б) 10-20 секунд.
 - В) 10-15 минут.
14. Какой контроль в процессе физического воспитания направлен на изучение состояния здоровья, физического развития, физической (функциональной) подготовленности занимающихся и влияния на систему организма человека посредством физических упражнений?
- А) врачебный контроль.
 - Б) педагогический контроль.
 - В) административный контроль.
15. После подъема на 4-й этаж ваш пульс составил 105 уд/мин. Каково состояние вашей сердечно - сосудистой системы?
- А) хорошее.
 - Б) удовлетворительное.
 - В) плохое.
16. Разница в пульсе при ортостатической пробе составила 10 уд/мин. О чем это свидетельствует?
- А) хорошая физическая тренированность.
 - Б) удовлетворительная физическая тренированность.
 - В) неудовлетворительная физическая тренированность.
17. Как называется состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности?
- А) гипокинезия.
 - Б) сонливость.
 - В) ленность.
18. Для реализации какого методического принципа физического воспитания на практике применяются показ двигательного действия преподавателем; демонстрация наглядных пособий; кинофильмы; видеофильмы; звуковая и световая сигнализация?

- А) принципа наглядности.
 - Б) принцип доступности и индивидуализации.
 - В) принцип активности.
 - Г) принцип оздоровительной направленности.
19. К каким методам физического воспитания относятся методы круговой тренировки и игровой метод?
- А) к практическим методам.
 - Б) к словесным методам.
 - В) к наглядным методам.
20. Что считается основной формой организации систематических занятий по физическому воспитанию?
- А) урочная форма.
 - Б) самостоятельные занятия.
 - В) утренняя гимнастика.
 - Г) физ.минутка.
21. В какой части урока решается задача формирования спортивных навыков, а также развития волевых и физических качеств занимающихся?
- А) в основной.
 - Б) в подготовительной.
 - В) заключительной.
22. Что такое здоровье человека (по определению, принятому Всемирной организацией здравоохранения)?
- А) состояние полного физического благополучия.
 - Б) состояние душевного и социального благополучия.
 - В) отсутствие болезни или физических дефектов.
 - Г) все ответы верны.
23. Какое количество энергии необходимо затрачивать ежедневно для нормальной жизнедеятельности?
- А) не менее 700 ккал. в сутки.
 - Б) не менее 1200-1300 ккал. в сутки.
 - В) не мене 5000 ккал. в сутки.
24. Сколько мышц насчитывается у человека?
- А) около 600.
 - Б) около 200.
 - Г) нет такого подсчета.
25. Первая помощь при ударах о твердую поверхность заключается в том, что ушибленное место следует:
- А) потереть, почесать.
 - Б) положить на возвышение.
 - В) согреть.
 - Г) охладить.
26. Какой спорт по-другому называют олимпийским?
- А) массовый спорт.
 - Б) спорт высших достижений.
 - В) профессиональный спорт.
27. С какой периодичностью проводятся Олимпийские игры (летние и зимние)?
- А) один раз в два года.
 - Б) ежегодно.
 - В) один раз в четыре года.
28. Приспособление организма к изменившимся условиям существования называется:

- А) диспансеризация.
- Б) ассимиляция.
- В) адаптация.

2 вариант

1. Под физической культурой понимается:
 - А) часть культуры общества и человека;
 - Б) процесс развития физических способностей;
 - В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;
 - Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.
2. Результатом физической подготовки является:
 - А) физическое развитие;
 - Б) физическое совершенство;
 - В) физическая подготовленность;
 - Г) способность правильно выполнять двигательные действия.
3. Вид физической культуры, целью которого является достижение наивысших спортивных результатов:
 - А) спорт;
 - Б) туризм;
 - В) профессионально - прикладная;
 - Г) спортивно - реабилитационная
4. Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию:
 - А) координации движений;
 - Б) техники движений;
 - В) быстроты реакции;
 - Г) скоростной силы.
5. Вид физической культуры, являющийся основой формирования "школы движения":
 - А) гигиеническая;
 - Б) базовая;
 - В) лечебная;
 - Г) адаптивная.
6. К циклическим видам спорта относятся:
 - А) борьба, бокс, фехтование;
 - Б) баскетбол, волейбол, футбол;
 - В) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;
 - Г) метание диска, молота.
7. Понятие, подчеркивающее в наибольшей мере прикладную направленность процесса физического воспитания:
 - А) физическое состояние;
 - Б) физическое совершенство;
 - В) физическая подготовка;
 - Г) физическая культура.
8. Общепринятые части структуры отдельного тренировочного занятия:
 - А) подготовительная;
 - Б) заключительная;
 - В) восстановительная;
 - Г) основная.
9. Прикладные виды спорта:

- А) конный спорт;
 - Б) аэробика;
 - В) легкая атлетика;
 - Г) военно - спортивные игры.
10. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:
- А) календарь соревнований;
 - Б) положение о соревнованиях;
 - В) правила соревнований;
 - Г) программа соревнований.
11. Вид упражнений, посредством которых вырабатывают двигательные умения и навыки, находящие применения в условиях профессиональной деятельности:
- А) специальные;
 - Б) профессиональные;
 - В) прикладные;
 - Г) соревновательные.
12. Вид подготовки, составляющий основу единства ППФП:
- А) общая физическая;
 - Б) технико-тактическая;
 - В) специальная физическая;
 - Г) психическая.
13. Лучший вид физических упражнений при больших нервно-эмоциональных и умственных напряжениях в профессиональной деятельности:
- А) игровой;
 - Б) экстремальный;
 - В) единоборства;
 - Г) циклический.
14. Что определяет техника безопасности?
- А) навыки знаний физических упражнений без травм;
 - Б) комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи;
 - В) правильное выполнение упражнений;
 - Г) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.
15. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:
- А) положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье;
 - Б) холодный компресс на голову, покой, ногам придают возвышенное положение;
 - В) теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье;
 - Г) придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь.
16. Какое определение не относится к основным свойствам мышц?
- А) растяжение;
 - Б) сокращение;
 - В) эластичность;
 - Г) постоянность состояния.
17. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:
- А) укреплении здоровья и воспитание физических качеств людей;
 - Б) обучением двигательным действиям и повышении работоспособности;

- В) в совершенствовании природных, физических свойств людей;
Г) определенным образом организованная двигательная активность.
18. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?
А) 6-ти минутный бег;
Б) бег на 100 метров;
В) лыжная гонка на 3 километров;
Г) плавание 800 метров.
19. Внутривузовская спортивная общественная организация:
А) спортивный клуб;
Б) кафедра физического воспитания;
В) студенческий профком;
Г) спортивная федерация.
20. Цели массового спорта:
А) активный отдых ;
Б) улучшение физического развития;
В) укрепление здоровья;
Г) все ответы верны
21. Укажите, какие упражнения характерны для заключительной части урока физической культуры?
А) Упражнения на выносливость;
Б) Силовые упражнения;
В) Дыхательные упражнения;
Г) Скоростные упражнения.
22. Подвижные народные игры отличаются...
А) умственным воспитанием;
Б) логическим мышлением;
В) традиционными особенностями;
Г) составом.
23. Требования к организации и методике проведения спортивных мероприятий в детском оздоровительном лагере:
А) соответствовать возрасту;
Б) соответствовать уровню физической подготовленности ;
В) отражать общепринятый принцип работы детских организаций;
Г) все ответы верны.
24. Что такое адаптация?
А) процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды;
Б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
В) процесс восстановления;
Г) система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки.
25. Подвижные игры являются... физического воспитания:
А) средством;
Б) условием;
В) фактором;
Г) принципом.

3 вариант

1. Физическое совершенство – это:
А) развитая мускулатура;
Б) хорошее здоровье

- В) высокий рост;
 - Г) ловкость.
2. Физическая подготовка - это:
- А) воспитание морально-волевых качеств ;
 - Б) физическое совершенство;
 - В) развитие двигательных качеств;
 - Г) овладение техникой.
3. К активным средствам физической реабилитации относятся:
- А) элементы спорта и спортивной подготовки;
- Б) массаж;
- В) мануальная терапия;
 - Г) мышечная релаксация.
4. Во время оздоровительного бега ногу надо ставить:
- А) на носок;
 - Б) на пятку;
 - В) на полную стопу;
 - Г) индивидуально, в зависимости от биомеханических особенностей техники бега.
5. Вид физической культуры, являющийся основой формирования "школы движения":
- А) гигиеническая;
 - Б) базовая;
 - В) лечебная;
 - Г) адаптивная.
6. Ациклическим видом легкой атлетики является:
- А) гладкий бег;
 - Б) прыжки в длину с разбега;
 - В) ходьба;
- Г) метание диска, молота.
7. Понятие, подчеркивающее в наибольшей мере прикладную направленность процесса физического воспитания:
- А) физическое состояние;
 - Б) физическое совершенство;
 - В) физическая подготовка;
 - Г) физическая культура.
8. Наиболее устойчивые виды передвижения человека:
- А) на велосипеде;
- Б) ходьба;
- В) бег;
 - Г) прыжки.
9. К прикладным видам спорта не относятся:
- А) конный спорт;
 - Б) аэробика;
 - В) легкая атлетика;
 - Г) военно - спортивные игры.
10. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:
- А) календарь соревнований;
 - Б) положение о соревнованиях;
 - В) правила соревнований;
 - Г) программа соревнований.
11. Вид упражнений, посредством которых вырабатывают двигательные умения и навыки, находящие применения в условиях профессиональной деятельности:

- А) специальные;
 - Б) профессиональные;
 - В) прикладные;
 - Г) соревновательные.
12. Вид подготовки, составляющий основу единства ППФП:
- А) общая физическая;
 - Б) технико-тактическая;
 - В) специальная физическая;
 - Г) психическая.
13. Упражнения аэробного характера воспитывают :
- А) скоростные качества;
 - Б) силовые;
 - В) скоростно-силовые;
 - Г) выносливость.
14. Из спортивно-оздоровительных занятий лицам, страдающих ожирением не показаны:
- А) бег;
 - Б) езда на велосипеде;
 - В) лыжи;
 - Г) плавание.
15. Первая помощь при растяжении:
- А) наложить шину;
 - Б) согреть и наложить давящую повязку;
 - В) приложить холод и наложить шину;
 - Г) приложить холод и наложить давящую повязку.
16. Какое определение не относится к основным свойствам мышц?
- А) растяжение;
 - Б) сокращение;
 - В) эластичность;
 - Г) постоянность состояния.
17. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:
- А) укреплении здоровья и воспитание физических качеств людей;
 - Б) обучением двигательным действиям и повышении работоспособности;
 - В) в совершенствовании природных, физических свойств людей;
 - Г) определенным образом организованная двигательная активность.
18. Разные люди по-разному реагируют на конкретную тренировочную программу. Это учитывается принципом:
- А) индивидуальности тренировочных нагрузок;
 - Б) прогрессивности перегрузки;
 - В) специфичности тренировочных нагрузок;
 - Г) прекращения тренировочных нагрузок.
19. Внутривузовская спортивная общественная организация:
- А) спортивный клуб;
 - Б) кафедра физического воспитания;
 - В) студенческий профком;
 - Г) спортивная федерация.
20. Цели массового спорта:
- А) активный отдых;
 - Б) улучшение физического развития;
 - В) укрепление здоровья;
 - Г) все ответы верны

21. Укажите, какие упражнения характерны для основной части урока физической культуры?

- А) упражнения на выносливость;
- Б) силовые упражнения;
- В) успокаивающие упражнения;
- Г) подготовительные упражнения.

22. Подвижные игры усложняются с учетом...

- А) веса;
- Б) роста;
- В) возраста;
- Г) социального положения.

23. Требования к организации и методике проведения спортивных мероприятий в детском оздоровительном лагере:

- А) соответствовать возрасту;
- Б) соответствовать уровню физической подготовленности ;
- В) отражать общепринятый принцип работы детских организаций;
- Г) все ответы верны.

24. Система мероприятий, направленная на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды:

- А) адаптация;
- Б) аутогенная тренировка;
- В) ассимиляция;
- Г) закаливание.

25. Подвижные игры развивают...

- А) грубость;
- Б) усталость;
- В) реакцию;
- Г) координацию.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Оценка успеваемости обучающихся осуществляется в ходе текущего, промежуточного и итогового контроля.

Текущий контроль – это непрерывно осуществляемое наблюдение за уровнем усвоения знаний и формированием умений и навыков в течение семестра или учебного года. Он осуществляется в ходе учебных (аудиторных) занятий, проводимых по расписанию. Формами текущего контроля являются опросы или задания, выполняемые студентами к семинарским (практическим) занятиям (СРС).

В зависимости от численности и подготовленности учебной группы по решению преподавателя допускаются два подхода к проверке уровня знаний обучающихся.

В первом случае, если численность учебной группы позволяет индивидуальную работу с обучающимися, проверка уровня освоения знаний проводится в форме устного опроса (собеседования).

Второй вариант (для учебных групп большой численности) предполагает написание контрольных и творческих работ, а также защиту рефератов по предложенным темам. Допускается использование тестирования по элементарному фактическому материалу.

Виды текущего контроля:

- индивидуальный или групповой опрос;
- контрольная работа;
- индивидуальная или групповая презентация (представление выполненного задания);
- анализ деловых ситуаций (анализ ситуации, данной в виде текстового, графического или устного материала, видеofilmа, либо анализ вариантов решения проблемы, выбор оптимального варианта);
- расчетные задания;
- тесты;
- подготовка эссе;
- подготовка реферата;
- деловые игры;
- защита выполненных заданий и др.

Виды, количество самостоятельной работы, а также текущий ее контроль по каждой дисциплине определяет преподаватель.

Промежуточный контроль - зачет или экзамен в устной или письменной форме по части изучаемой дисциплины в середине семестра.

Итоговый контроль - контроль знаний и умений обучающихся непосредственно после завершения курса по дисциплине в форме экзамена или зачета.

В любом случае итоговая оценка выставляется с учетом работы студента за весь учебный период.

В соответствии с учебным планом промежуточная аттестация по данной дисциплине проводится в форме *зачета*.

Итоговая аттестация проводится в форме устного опроса по теоретическому и методическому разделам программы.

Студент, завершивший обучение по дисциплине «Физическая культура», должен обнаружить знание, общую и специальную физическую подготовленность, соответствующие требованиям ФГОС ВО по данной обязательной дисциплине. При этом результаты освоения дисциплины студентами заочной формы обучения оцениваются по результатам устного опроса и тематических рефератов.

На зачете могут быть использованы вопросы-эссе. Они представляют собой письменную работу, выполняемую обучающимися во внеаудиторное время, объемом 4-5 страниц машинописного текста. Цель этой работы - формирование навыков реферирования полученной по данной дисциплине информации, краткое аннотированное изложение основных положений конкретной темы дисциплины.

Для написания эссе обучающиеся должны посмотреть весь полученный материал, проработать дополнительную литературу, обобщить информацию и изложить ее в кратком виде.

Одновременно с формулированием вопросов следует определить критерии правильного ответа, т.е. решить, какой ответ будет правильным. Эти критерии формируются в виде перечня тем и положений дисциплины, которые должны быть обязательно включены в ответ студента. Ответ на вопрос должен быть логично изложен.

Содержание итогового контроля должно соответствовать программе дисциплины, равномерно охватывая все ее разделы.

№ п/п	Наименование оценочного средства	Руководящие начала, которым должен следовать преподаватель в ходе процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующей этапы формирования компетенций
1	2	3
1	<i>Логическая схема (ЛС)</i>	<p>При использовании преподавателем логической схемы он оценивает умения и навыки обучающегося по схематическому представлению некоторого объема знаний по учебной дисциплине (модулю), выраженных в специальных, присущих только этой дисциплине (модулю) терминах и категориях, по принципу иерархии и взаимосвязей между различными структурными звеньями.</p> <p>Помимо этого, преподаватель может предложить обучающемуся представить логическую схему, демонстрирующую знания и навыки обучающегося проводить межпредметные связи в рамках раздела (темы) модуля, дисциплины, исходя из полученных знаний в ходе освоения учебной дисциплины.</p> <p>Использование логических схем предоставляет вариативность в оперативном методе решения проблемы на основе стимулирования творческой активности, при котором участникам обсуждения предлагают высказывать как можно большее количество вариантов решения, в том числе самых фантастичных. Затем из общего числа высказанных идей отбирают наиболее удачные, которые могут быть использованы на практике.</p> <p>Суть процедуры использования логической схемы заключается в том, что процесс выдвижения, предложения идей отделен от процесса их критической оценки и отбора. Кроме того, используются разнообразные приемы "включения" фантазии, для лучшего использования "чисто человеческого" потенциала в поиске решений. Доминантным априорным результатом всегда является готовая логическая схема, понятная всем участникам (обучающимся).</p>
2	<i>Тест-тренинг</i>	<p>Тестирование позволяет выявить уровень знаний, умений и навыков, способностей и других качеств обучающегося, а также их соответствие определенным нормам путем анализа способов выполнения испытуемым ряда специальных заданий. Тест – это стандартизированное задание или особым образом связанные между собой задания, которые позволяют диагностировать меру выраженности исследуемого свойства у испытуемого, его психологические характеристики, а также отношение к тем или иным объектам. В результате тестирования обычно получают некоторую количественную характеристику, показывающую меру выраженности исследуемой особенности у личности. Она должна быть соотносима с установленными для данной категории испытуемых нормами. Таким образом, при проведении занятий преподаватель с помощью тестирования должен определить имеющийся уровень развития некоторого свойства в</p>

		<p>объекте исследования и сравнить его с эталоном или с развитием этого качества у испытуемого в более ранний период.</p> <p>Тесты обычно содержат вопросы и задания, требующие очень краткого, иногда альтернативного ответа («да» или «нет», «больше» или «меньше» и т.д.), выбора одного из приводимых ответов или ответов по балльной системе. Тестовые задания обычно отличаются диагностичностью, их выполнение и обработка не отнимают много времени.</p> <p>При проведении тестирования следует соблюдать ряд условий. Во-первых, нужно определить и ориентироваться на некоторую норму, что позволит объективно сравнивать между собой результаты и достижения различных испытуемых. Тест-тренинг на выявление уровня сформированности знаний, умений и навыков по учебной дисциплине применяется на основе представлений о критериях оценки знаний, умений и навыков учащихся и соответствующих норм отметок или могут быть рассчитаны лишь на сравнение испытуемых между собой по успешности выполнения ими заданий. Обучающиеся должны находиться в одинаковых условиях выполнения задания (независимо от времени и места), что позволяет объективно оценить и сравнить полученные результаты.</p>
3	<i>Глоссарный тренинг (ГТ)</i>	<p>При использовании преподавателем глоссарного тренинга преподаватель оценивает умения и навыки обучающегося по владению терминологией в рамках дисциплины, а также возможность обучающегося оперировать изученным понятийным аппаратом.</p> <p>Учебное занятие проводится с применением глоссария, который разрабатывают и подбирают обучающиеся, исходя из границ конкретного раздела (темы) учебной дисциплины.</p> <p>Глоссарный тренинг - это оценочное средство, целью которого является формирование недостающих поведенческих навыков и умений. Эта форма групповой работы позволяет работать с жизненными ситуациями. Тренинг как форма групповой работы позволяет использовать самые разнообразные интерактивные технологии. Активные групповые методы, применяемые в тренинге, составляют три блока:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дискуссионные методы глоссарного тренинга (групповая дискуссия, разбор ситуаций из практики, моделирование практических ситуаций, метод кейсов и др. с обязательным использованием понятийного аппарата в рамках темы (раздела) дисциплины); - игровые методы глоссарного тренинга (имитационные, деловые, ролевые игры, мозговой штурм и др. с обязательным использованием понятийного аппарата в рамках темы (раздела) дисциплины).
4	<i>Коллективный тренинг (КТ): дискуссия, деловая игра, «круглый стол»</i>	<p>При использовании преподавателем коллективного тренинга он проводит коллективное занятие по заранее разработанному сценарию с использованием активных методов обучения.</p> <p>Преподаватель должен учитывать, что деловая и/или ролевая игра - совместная деятельность группы обучающихся и преподавателя под управлением преподавателя с целью решения учебных и профессионально-ориентированных задач путем игрового моделирования реальной проблемной ситуации. Использование подобного оценочного средства позволит оценить умение обучающегося анализировать и решать типичные профессиональные задачи.</p> <p>Наиболее часто встречающаяся форма коллективного тренинга - «Круглый стол» / дискуссия. Преподаватель в данном случае должен организовать интерактивные учебные занятия, позволяющие включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументиро-</p>

		<p>вать собственную точку зрения. Занятие может быть проведено по традиционной (контактной) технологии, либо с использованием телекоммуникационных технологий.</p> <p>Дискуссия – это всестороннее обсуждение спорного вопроса в публичном собрании, в частной беседе, споре. Другими словами, дискуссия заключается в коллективном обсуждении какого-либо вопроса, проблемы или сопоставлении информации, идей, мнений, предложений. Цели проведения дискуссии могут быть очень разнообразными: обучение, тренинг, диагностика, преобразование, изменение установок, стимулирование творчества и др. В основе «круглого стола» в форме дебатов - свободное высказывание, обмен мнениями по предложенному обучающимся тематическому тезису. Участники дебатов приводят примеры, факты, аргументируют, логично доказывают, поясняют, дают информацию и т.д. Процедура дебатов не допускает личностных оценок, эмоциональных проявлений. Обсуждается тема, а не отношение к ней отдельных участников. Основное отличие дебатов от дискуссий состоит в следующем: эта форма «круглого стола» посвящена однозначному ответу на поставленный вопрос – да или нет. Причем одна группа (утверждающие) является сторонниками положительного ответа, а другая группа (отрицающие) – сторонниками отрицательного ответа. Внутри каждой из групп могут образовываться 2 подгруппы, одна подгруппа – подбирает аргументы, а вторая – разрабатывает контраргументы.</p>
5	<i>Зачет</i>	<p>В ходе проведения зачета преподаватель использует имеющиеся вопросы к зачету, при этом сам зачет проводится, как правило, в устной форме. Возможно проведение зачета с использованием информационных тестовых систем или тестовых заданий, критерии оценки которых приведены выше.</p>
6	<i>Экзамен</i>	<p>В ходе проведения экзамена преподаватель представляет обучающимся возможность выбора соответствующего билета с необходимостью ответа на поставленные вопросы. Оцениваются знания, навыки и умения обучающихся исходя из установленных критериев оценивания. Экзамен проводится, как правило, в устной форме.</p>

ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Барчуков, Игорь Сергеевич. Физическая культура и физическая подготовка [Текст] : Учебник. - М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2010. - 431 с.
2. Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Лысова И.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский гуманитарный университет, 2011.— 161 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625>.— ЭБС «IPRbooks»
3. Пшеничников А.Ф. Физическая культура студента. (Методико-практические занятия) [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Пшеничников А.Ф.— Электрон. текстовые данные.— СПб.: Санкт-Петербургский государ-

ственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2012.— 218 с.—
Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19345>.— ЭБС «IPRbooks»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Самбо: самозащита без оружия : учеб.-метод. пособие / РПА МЮ РФ ; Е. В. Царик [и др.]. — М. : РПА МЮ РФ, 2005. — 82 с.
2. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник : в 2 т. Т. 2. Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / под общ. ред. С. П. Евсеева. — М. : Советский спорт, 2005. — 446 с.
3. Чермит, К. Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы : учеб. пособие / К. Д. Чермит. — М. : Советский спорт, 2005. — 270 с.

ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ "ИНТЕРНЕТ", НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

www.cfin.rit/flnaiialysis/iiidex.shtml - Портал об управленческом менеджменте, консалтинге и маркетинге. Материалы о математическом аппарате и программных продуктах. Каталог компаний и периодических изданий данной тематики.

www.bfm.ru/press/ - Новости финансов, индустрии, IT и др. Анализ и обзор финансовых рынков, котировки валют, российские и мировые индексы.

www.finanaliz.ru - Финансовая и банковская аналитика.

<http://economics.edu.ru> – Образовательный портал «Экономика, социология, менеджмент».

<http://www.gov.ru> – Сервер органов государственной власти России.

<http://www.gks.ru> – официальный сайт Росстата

<http://www.economy.gov.ru> – официальный сайт Минэкономразвития РФ

<http://www.minfin.ru> – официальный сайт Министерства финансов РФ

<http://www.cbr.ru> – официальный сайт Центрального банка РФ

<http://www.minregion.ru> – официальный сайт Министерство регионального развития РФ

<http://www.consultant.ru/roisk> – справочно-правовая система «КонсультантПлюс»

Справочная правовая система «Консультант-Плюс» - www.consultant.ru

Справочная правовая система «Гарант» - www.garant.ru

<http://minstm.gov.ru/> - Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ.

<http://www.minzdravsoc.ru> – Официальный сайт Министерства здравоохранения и социального развития РФ.

http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set - Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует программе дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений

<http://sportlaws.infosport.ru> - Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта.

<http://lib.sportedu.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ.

Wikipedia – Свободная энциклопедия.

<http://www.edu.ru/modules.php> - Российское образование. Федеральный портал.

<http://www.infosport.ru/press/fkvot> – Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской академии Образования

<http://www.tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму.

Электронно-библиотечная система обеспечивает возможность индивидуального доступа для каждого обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет ЭБСIPRbooks - <http://www.iprbookshop.ru>

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Основными видами аудиторной работы обучающегося при изучении дисциплины являются лекции и практические занятия.

На лекциях излагаются и разъясняются основные понятия темы, связанные с ней теоретические и практические проблемы, даются рекомендации для самостоятельной работы. В ходе лекции обучающийся должен внимательно слушать и конспектировать лекционный материал.

На лекциях реализуется теоретический раздел программы данной учебной дисциплины.

Практический раздел программы реализуется *на методико-практических и учебно-тренировочных* занятиях в учебных группах.

Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой. При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

— в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению;

— преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;

— студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;

— студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Средства практического раздела занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» включают обязательные виды физических упражнений: отдельные дисциплины легкой атлетики (бег 100 м — мужчины, женщины; бег 2000 м — женщины; бег 3000 м — мужчины), плавание, спортивные игры, лыжные гонки, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

Средства ППФП, подобранные в соответствии с задачами ППФП бакалавров, включают специально направленные физические упражнения, естественные факторы природы, гигиенические факторы.

Подбор упражнений на практических занятиях должен предусматривать совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально-прикладной направленности, оздоровительных систем физических упражнений. На занятиях могут использоваться тренажеры и компьютерно-тренажерные системы.

В соответствии с учебным планом подготовки бакалавров экономики в ЧОУ ВО «СКГИ» методико-практические и учебно-тренировочные занятия проводятся обучающимися в рамках самостоятельной подготовки.

По согласованию с преподавателем или его заданию обучающийся может подготовить доклады по отдельным темам дисциплины. Примерные темы эссе, докладов и рефератов приведены в настоящей рабочей программе.

Качество учебной работы обучающихся преподаватель может оценивать, выставляя текущие оценки в рабочий журнал. Обучающийся имеет право ознакомиться с выставленными ему оценками.

Важным видом работы обучающегося при изучении дисциплины является самостоятельная работа. Она должна носить творческий и планомерный характер. Нельзя опираться только на тот материал, который был озвучен в ходе лекций или практических занятий, необходимо закрепить его и расширить в ходе самостоятельной работы. Наибольший эффект достигается при использовании «системы опережающего чтения», т. е. предварительного самостоятельного изучения материала следующей лекции.

Ошибку совершают те студенты, которые надеются освоить весь материал только за время подготовки к зачету. Опыт показывает, что уровень знаний у таких обучающихся, как правило, является низким, а главное – недолговечным.

Для обучающихся заочной формы обучения самостоятельная работа является основным видом работы по изучению дисциплины. Она включает изучение материала установочных занятий и рекомендованной литературы, выполнение заданий преподавателя (домашних контрольных заданий, рефератов).

Самостоятельную работу по изучению дисциплины целесообразно начинать с изучения установленных требований к знаниям, умениям и навыкам, ознакомления с темами дисциплины в порядке, предусмотренном учебной программой. Получив представление об основном содержании темы, необходимо изучить ее по учебнику, придерживаясь рекомендаций преподавателя по методике работы над учебным материалом, данных в ходе установочных занятий.

Полезно ознакомиться с первоисточниками (или извлечениями из них), то есть работами выдающихся социологов. При желании или по рекомендации преподавателя можно составить их краткий конспект.

Список тем письменных творческих работ (эссе и презентаций) и докладов предлагается обучающимся в начале учебного года. Обучающийся вправе выбрать тему из данного списка или предложить свою (согласовав с преподавателем). Не разрешается представлять одну и ту же работу более чем по одной дисциплине.

Требования к набранным на компьютере творческим работам: полуторный интервал, кегль -14, цитирование и сноски в соответствии с принятыми стандартами, тщательная выверенность грамматики, орфографии и синтаксиса. Текст эссе должен быть от 5 до 10 страниц. Текст эссе, доклада или реферата должен быть оформлен в соответствии с ГОСТ 7.32-2001 «Отчет о научно-исследовательской работе. Структура и правила оформления».

Презентация от 6 до 15 слайдов. Творческая работа не должна быть ни в коем случае реферативного, описательного характера, большое место в ней должно быть уделено аргументированному представлению точки зрения обучающегося,

критической оценке рассматриваемого материала и проблематики, что должно выявить его аналитические способности. То же касается и устного выступления-доклада, который должен представлять собой не пересказ чужих мыслей, а попытку самостоятельной проблематизации и концептуализации определенной, достаточно узкой и конкретной темы, связанной с той или иной проблемой.

Все имеющиеся в творческой работе (эссе) сноски тщательно выверяются и снабжаются «адресами». Недопустимо включать в свою работу выдержки из работ других авторов без указания на это, пересказывать чужую работу близко к тексту без отсылки к ней, использовать чужие идеи без указания первоисточника. Это касается и источников, найденных в сети «Интернет». Необходимо указывать полный адрес сайта. Все случаи плагиата должны быть исключены. В конце работы дается исчерпывающий список всех использованных источников.

Наиболее ответственным этапом в обучении студентов является экзаменационная сессия. На ней студенты отчитываются о выполнении учебной программы, об уровне и объеме полученных знаний. Это официальная отчетность ВУЗа о качестве подготовки студентов за период обучения.

На сессии студенты сдают экзамены или зачеты. Зачеты могут проводиться с дифференцированной отметкой или без нее, с записью «зачтено» в зачетной книжке. Экзамен как высшая форма контроля знаний студентов оценивается по пятибалльной системе.

Залогом успешной сдачи всех экзаменов являются систематические, добросовестные занятия студента. Однако это не исключает необходимости специальной работы перед сессией и в период сдачи экзаменов. Специфической задачей студента в период экзаменационной сессии являются повторение, обобщение и систематизация всего материала, который изучен в течение года.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

В ходе организации образовательного процесса по дисциплине применяются следующие информационные технологии:

- проведение лекций с использованием мультимедийной техники;
- использование дистанционной технологии при обсуждении материалов по дисциплине с преподавателем;
- использование мультимедийных технологий при проведении промежуточного и итогового контроля;
- использование компьютерных технологий и программных продуктов (MSOffice, 1С:Предприятие и др.) необходимых для систематизации и обработки

данных, проведения требуемых программой дисциплины расчетов, оформления письменных работ и т.д.

Перечень программного обеспечения и информационных справочных систем, используемых при изучении дисциплины, включает:

- операционную систему Windows;
- свободное программное обеспечение (операционная система семейства Linux);
- соответствующее прикладное программное обеспечение (MSOffice);
- электронно-библиотечная система IPRBooks (ресурс доступа <http://www.skgi.ru/>);
- справочно-правовая система данных «Гарант»;
- справочно-правовая система данных «Консультант».

На бумажном и электронном носителях для преподавателей и обучающихся сформированы каталоги (ресурс доступа <http://www.skgi.ru/>).

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Компьютеры – IBM-совместимые, конфигурации не ниже Pentium-4. Один компьютер установлен в читальном зале библиотеки.

В компьютерном классе института организована собственная (закрытая) локальная сеть. Функционирует 1 сервер (выделенный сервер учебных классов). Доступ в Интернет реализован через ADSL соединение (провайдер – ОАО «ЮТК»), со скоростью 8 Мбит/с. Институт располагает собственным Интернет-сайтом: www.skgi.ru.

Компьютерной техникой в достаточном количестве оснащены и все административные подразделения вуза.

Общее количество применяемых в вузе технических средств показано в таблице.

Техника	Количество (шт.)
Компьютеры	23
Принтеры	8
Сканеры	3
Ксероксы (в т.ч. 3 в 1)	2
Мультимедийный проектор	1
Факсы	2
Телевизоры	1
Видеомагнитофоны	1

Общая площадь учебно-лабораторных помещений в расчете на 1 обучающегося (приведенного контингента) – 38,71 кв. м.;

Количество персональных компьютеров в расчете на 1 обучающегося (приведенного контингента) – 0,51 единиц;

Доля стоимости современных (не старше 5 лет) машин и оборудования в вузе в общей стоимости машин и оборудования – 65,07%;

Количество экземпляров учебной и учебно-методической литературы из общего количества единиц хранения библиотечного фонда, состоящих на учете, в расчете на 1 обучающегося (приведенного контингента) – 348,42 единицы.

Образовательный процесс в институте осуществляется в предоставленных безвозмездное пользование помещениях, расположенных по адресу: ул. Лермонтова, 312А.

Для проведения лекционных, семинарских и практических занятий используется 8 оснащенных учебных аудиторий, в том числе один компьютерный класс, оборудованный 14 компьютерами (14 рабочих мест), снабженный мультимедийным проектором.

Все учебные аудитории оборудованы соответствующей мебелью и классными досками. Обучающиеся и преподаватели вуза имеют неограниченный доступ к копировальной технике для размножения актуальных учебных и научных материалов.

Количество посадочных мест в библиотеке института – 20.