Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Выборнова Любовь Алексеевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 30.10.2024 12:19:19
Уникальный программный ключ:
c3b3b9c625f6c113afa2a2c42baff9e05a38b76e

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Поволжский государственный университет сервиса» (ФГБОУ ВО «ПВГУС»)

Студенческий спортивный клуб

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура и спорт»

Направление подготовки:
10.03.01 «Информационная безопасность»

Направленность (профиль):
«Организация и технологии защиты информации
(по отрасли или в сфере профессиональной деятельности)»

Квалификация выпускника: **бакалавр**

Тольятти 2024

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования - *бакалавриат* по направлению подготовки *10.03.01 «Информационная безопасность»*, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 17.11.2020 г. №1427.

Составители:

к.п.н., доцент (ученая степень, ученое звание) Кувшинов О.Н (ФИО)

РПД обсуждена на заседании студенческого спортивного клуба
«29» _10_ 2024 г., протокол №1

Директор Загреков Д,В. (ФИО)

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

1.1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является:

- формирование у обучающихся универсальных компетенций в области самоорганизации и саморазвития (в том числе здоровьесбережения), направленных на развитие способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине.

Код и наименование компетенции	**Код и наименование индикатора достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Основание (ПС)** *для профессиональных компетенций
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИУК-7.1. Демонстрирует знание основ здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры ИУК-7.2. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования ИУК-7.3 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями.	**Знает**: о роли физической культуры личности для формирования мотивационноценностного отношения к здоровому образу жизни. **Умеет**: поддерживать должный уровень физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. **Владеет**: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками физического совершенствования и самовоспитания.	

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина относится к *обязательной части* Блока 1. Дисциплины (модули) образовательной программы бакалавриата (Универсальный модуль).

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем и структура дисциплины

Общая трудоёмкость дисциплины составляет **2 з.е. (72 часа)**, их распределение по видам работ и семестрам представлено в таблице.

Виды учебных занятий и работы обучающихся	Трудоемкость, час
Общая трудоемкость дисциплины, час	**72**
Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (всего), в т.ч.:	**68 / 8**
занятия лекционного типа (лекции)	12 / 8
занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия)	56 /-
лабораторные работы	- /-
Самостоятельная работа всего, в т.ч.:	**4 / 60**
Самоподготовка по темам (разделам) дисциплины	4/ 60
Выполнение курсового проекта /курсовой работы	- / -
Контроль (часы на экзамен, зачет)	**- / 4**
Промежуточная аттестация	**зачет**

Примечание: *-/- объем часов соответственно для очной и заочной форм обучения*

Дисциплина реализуется посредством проведения контактной работы с обучающимися (включая проведение текущего контроля успеваемости), самостоятельной работы обучающихся и промежуточной аттестации.

В процессе освоения дисциплины может применяться электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

В процессе освоения дисциплины обучающиеся обеспечены доступом к электронной информационно-образовательной среде и электронно-библиотечным системам.

3.1. Содержание дисциплины, структурированное по темам

Планируемые результаты освоения: код формируемой компетенции и индикаторы достижения компетенций	Наименование разделов, тем	Виды учебной работы				Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
		Контактная работа			Самостоятельная работа, час	
		Лекции, час	Лабораторные работы, час	Практические занятия, час		
УК-7: ИУК.7.1 ИУК.7.2 ИУК.7.3	**ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ**					
	Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента. Содержание лекции: 1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре профессионального образования. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России. 2. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года. 3. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.	2 / 2			- / 2	Собеседование. Тестирование.
УК-7: ИУК.7.1 ИУК.7.2 ИУК.7.3	Тема 2.Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания. Содержание лекции: 1. Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем **организма в** обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. 2. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. 3. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.	- / -			2 / 2	Собеседование. Тестирование.
УК-7: ИУК.7.1	Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.	2 / -			- / 4	Собеседование. Тестирование.

Планируемые результаты освоения: код формируемой компетенции и индикаторы достижения компетенций	Наименование разделов, тем	Виды учебной работы				Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
		Контактная работа			Самостоятельная работа, час	
		Лекции, час	Лабораторные работы, час	Практические занятия, час		
ИУК.7.2 ИУК.7.3	Содержание лекции: 1. Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни. 2. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).					
УК-7: ИУК.7.1 ИУК.7.2 ИУК.7.3	Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. Содержание лекции: 1. Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. 2. Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. 3. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. 4. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями. 5. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и	4 / 2			- / 6	Собеседование. Тестирование.

Планируемые результаты освоения: код формируемой компетенции и индикаторы достижения компетенций	Наименование разделов, тем	Виды учебной работы				Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
		Контактная работа			Самостоятельная работа, час	
		Лекции, час	Лабораторные работы, час	Практические занятия, час		
	международные. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.					
УК-7: ИУК.7.1 ИУК.7.2 ИУК.7.3	Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий. Содержание лекции: 1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. 2. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. 3. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.	2 / 2			- / 2	Собеседование. Тестирование.
УК-7: ИУК.7.1 ИУК.7.2 ИУК.7.3	Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП). Содержание лекции: 1. Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль за эффективностью ППФП студентов. 2. Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста. 3. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время	2 / 2			- / 2	Собеседование. Тестирование.

Планируемые результаты освоения: код формируемой компетенции и индикаторы достижения компетенций	Наименование разделов, тем	Виды учебной работы				Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
		Контактная работа			Самостоятельная работа, час	
		Лекции, час	Лабораторные работы, час	Практические занятия, час		
	специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.					
	Методико-практический					
УК-7: ИУК.7.1 ИУК.7.2 ИУК.7.3	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.			12/-	2/26	Методико-практическая работа. Собеседование.
УК-7: ИУК.7.1 ИУК.7.2 ИУК.7.3	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.			14/-	-/4	Методико-практическая работа. Собеседование.
УК-7: ИУК.7.1 ИУК.7.2 ИУК.7.3	Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.			12/-	-/4	Методико-практическая работа. Собеседование.
УК-7: ИУК.7.1 ИУК.7.2 ИУК.7.3	Методика проведения производственной гимнастики с учётом профессиограммы - заданных условий и характера труда.			14/-	-/4	Методико-практическая работа. Собеседование.
УК-7: ИУК.7.1 ИУК.7.2 ИУК.7.3	Тестирование уровня развития физических качеств.			4/-	-/-	Типовые контрольные тесты определения физической подготовленности
	ИТОГО	**12 / 8**	**- / -**	**56 / -**	**4/60**	

Примечание: *-/- объем часов соответственно для очной и заочной форм обучения.*

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Общие методические рекомендации по освоению дисциплины, образовательные технологии

Дисциплина реализуется посредством проведения контактной работы с обучающимися (включая проведение текущего контроля успеваемости), самостоятельной работы обучающихся и промежуточной аттестации.

При проведении учебных занятий по дисциплине обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, преподавание дисциплины в форме курса, составленного на основе результатов научных исследований, проводимых университетом, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов **образовательных технологий:**

-балльно-рейтинговая технология оценивания;
- электронное обучение;
- проблемное обучение;
- разбор конкретных ситуаций;
- слайд-лекции;
-обсуждение проблемной ситуации;
- видео-практикумы;
- применение самодиагностики и корректирующих действий.

Для оценки знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенции по дисциплине применяется балльно-рейтинговая система контроля и оценки успеваемости студентов. В основу балльно-рейтинговой системы положены принципы, в соответствии с которыми формирование рейтинга студента осуществляется в ходе текущего контроля успеваемости. Максимальное количество баллов в семестре – 100.

4.2. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины на занятиях лекционного типа

Лекционный курс предполагает систематизированное изложение основных вопросов тематического плана. В ходе лекционных занятий раскрываются базовые вопросы в рамках каждой темы дисциплины. Обозначаются ключевые аспекты тем, а также делаются акценты на наиболее сложные и важные положения изучаемого материала.

Лекционные занятия проводятся в поточной аудитории с применением мультимедийного проектора в виде учебной презентации или в ЭИОС университета.

В ходе лекционных занятий рекомендуется конспектирование учебного материала. Возможно ведение конспекта лекций в виде интеллект-карт.

Отдельные темы предлагаются для самостоятельного изучения (конспектируются).

Материалы лекций являются опорной основой для подготовки обучающихся к практическим занятиям / лабораторным работам и выполнения заданий самостоятельной работы, а также к мероприятиям текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине.

4.3. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины на лабораторных работах *(не предусмотрено учебным планом).*

4.4. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины на занятиях семинарского типа/ на практических занятиях

Практические (семинарские) занятия представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все

основные разделы. Основной формой проведения семинаров и практических занятий является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях.

Практические (семинарские) занятия обучающихся обеспечивают:

- проверку и уточнение знаний, полученных на лекциях;

- получение умений и навыков составления докладов и сообщений, обсуждения вопросов по учебному материалу дисциплины;

- подведение итогов занятий по рейтинговой системе, согласно технологической карте дисциплины.

Согласно «Методические рекомендации для образовательных организаций высшего образования по организации деятельности кафедр физического воспитания, в том числе по вопросам научно-методического обеспечения студенческого спорта» (утв. Минобрнауки России 01.12.2023, Минспортом России 05.12.2023, Минпросвещения России 06.12.2023), студенты для практических занятий распределяются на следующие отделения.

На основное отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам. Численность учебной группы не более 20 человек.

На специальное отделение зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу. Численность студентов в учебных группах этого отделения не более 12 человек. Специальные учебные группы комплектуются с учетом функциональных возможностей организма студентов и нозологических форм заболеваний. На специальное учебное отделение в любое время учебного года могут переводиться студенты других отделений в связи с заболеванием или прочими объективными причинами.

Освобождение от методико-практических занятий по состоянию здоровья может носить только временный характер. Студенты, освобожденные от практических занятий на длительный период, самостоятельно овладевают программным материалом под руководством преподавателей кафедры и отчитываются по теоретическому разделу. Основанием для освобождения от практических занятий по состоянию здоровья является справка государственного медицинского учреждения. Справки выдаются двух видов:

1. На учебный год или семестр (справка врачебной комиссии – ВКК или КЭК). Представляется ведущему преподавателю в первый месяц учебного семестра (при хронических заболеваниях), или сразу после получения в медучреждении (при первичном выявлении заболевания).
2. До одного месяца (справка профильного специалиста). Представляется ведущему преподавателю сразу после выздоровления.

Необходимо заметить, что в первом случае студент обязан получить тему реферата и приступить к выполнению. Во втором – работа над рефератом осуществляется, если есть необходимость получить дополнительные баллы.

Реферат сдаётся на проверку не позднее одного месяца до зачётно–экзаменационной сессии и назначается дата защиты.

4.5. Методические указания по самостоятельной работе обучающихся

Самостоятельная работа обеспечивает подготовку обучающегося к аудиторным занятиям и мероприятиям текущего контроля и промежуточной аттестации по изучаемой дисциплине. Результаты этой подготовки проявляются в активности обучающегося на занятиях и в качестве выполненных практических заданий и других форм текущего контроля.

Самостоятельная работа студентов включает:

1. Изучение учебной литературы по курсу.

2. Работу с ресурсами Интернет.

3. Подготовку к тестированию по темам курса.

4. Выполнение методико-практической работы.

5. Подготовка рефератов.

При выполнении заданий для самостоятельной работы рекомендуется проработка

материалов лекций по каждой пройденной теме, а также изучение рекомендуемой литературы.

Для обучающихся по заочной форме обучения самостоятельная работа является основным видом учебной деятельности.

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используется электронный учебный курс, созданный в ЭИОС университета http://sdo.tolgas.ru/.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Вся литература, включенная в данный перечень, представлена в виде электронных ресурсов в электронной библиотеке университета (ЭБС). Литература, используемая в печатном виде, представлена в научной библиотеке университета в объеме не менее 0,25 экземпляров на одного обучающегося.

Основная литература

1. Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова ; Москов. пед. гос. ун-т. - Документ read. - Москва : МПГУ, 2018. - 338 с. - Прил. - URL: https://znanium.com/read?id=375275 (дата обращения: 23.04.2021). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-4263-0574-8. - Текст : электронный.

2. Елохова, Ю. А. (Сумина, В. В.). Физическая культура и спорт : учеб. пособие по направлениям подгот. бакалавриата и специалитета / Ю. А. Елохова ; Омский гос. аграр. ун-т им. П.А. Столыпина. - Документ read. - Омск : ФГБОУ ВО Омский ГАУ, 2024. - 134 с. - Прил. - URL: https://reader.lanbook.com/book/388199 (дата обращения: 17.06.2024). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-907687-43-1. - Текст : электронный.

3. Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учеб. для вузов по направлению подгот. 49.03.01 "Физ. культура" (квалификация (степень) "бакалавр") / Л. К. Караулова. - Документ read. - Москва : ИНФРА-М, 2023. - 336 с. - (Высшее образование). - URL: https://znanium.com/read?id=427021 (дата обращения: 06.12.2024). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 987-5-16-105927-2. - Текст : электронный.

4. Мезенцева, В. А. (Петрова, С. С.). Физическая культура и спорт : учеб. пособие / В. А. Мезенцева ; Самар. гос. аграр. ун-т. - Документ read. - Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2023. - 240 с. - Слов. терминов. - URL: https://reader.lanbook.com/book/348065 (дата обращения: 20.06.2024). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-88575-709-6. - Текст : электронный.

Дополнительная литература

1. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие для вузов по дисциплине "Физ. культура" / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - Москва : КноРус, 2012. - 239 с. : табл. - Глоссарий. - Прил. - ISBN 978-5-406-01296-3 : 165-00. - Текст : непосредственный.

2. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь : учеб. пособие для студентов вузов / Ю. И. Гришина. - Изд. 4-е. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. - 249 с. : ил. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21447-3 : 243-00. - Текст : непосредственный.

3. Естественно-научные основы физической культуры и спорта : учеб. для вузов по направлению 034300(62) - "Физ. культура" / Ю. Ф. Курамшин, С. С. Михайлов, В. А. Морозов [и др.] ; [под ред. А. В. Самсонова, Р. Б. Цаллагова]. - Москва : Совет. спорт, 2014. - 455 с. : табл. - Глоссарий. - ISBN 978-5-9718-0697-4 : 857-00. - Текст : непосредственный.

4. Марков, К. К. Техника современного волейбола : монография / К. К. Марков ; Сиб. федер. ун-т. - Документ HTML. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2013. - 220 с. - URL: http://znanium.com/bookread.php?book=492800 (дата обращения: 15.10.2024). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-7638-2841-2. - Текст : электронный.

5. Оздоровительное и спортивное плавание для людей с ограниченными возможностями : монография / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, С. М. Никитина [и др.] ; под. ред. Н. Ж. Булгаковой. - Документ read. - Москва : ИНФРА-М, 2021. - 312 с. - (Научная мысль). - Прил. - URL: https://znanium.com/read?id=367420 (дата обращения: 14.05.2024). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-16-107911-9. - Текст : электронный.

6. Слайд-лекция по дисциплине "Физическая культура и спорт". На тему: "Правила игры в волейбол" : для студентов всех направлений и специальностей / Поволж. гос. ун-т сервиса (ФГБОУ ВО "ПВГУС"), [Каф. "Физ. воспитание"] ; сост. В. И. Наумова. - Тольятти : ПВГУС,

2018. - 3,47 МБ, 31 с. : ил. - CD-ROM. - Миним. систем. требования: ОС Windows 2000 XP/Vista, Internet Explorer 6.0, Intel Pentium 3, 500 МГц, ОЗУ 128 Мб, экран 1024x768, цв.16 бит. - 100-00. - Текст : электронный.

7. Учебно-методическое пособие "Специализация волейбол" по дисциплине "Физическая культура" : для студентов всех специальностей и направлений / Поволж. гос. ун-т сервиса (ФГБОУ ВПО "ПВГУС"), Каф. "Физвоспитание" ; сост.: О. Н. Кувшинов, О. В. Удовиченко. - Документ Adobe Acrobat. - Тольятти : ПВГУС, 2015. - 954 КБ, 52 с. - Табл. - URL: http://elib.tolgas.ru/publ/UMP_Kuvshinov_Udovichenko_Fiz_kultura_Volejbol.pdf (дата обращения: 21.10.2024). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - 0-00. - Текст : электронный.

8. Учебно-методическое пособие по дисциплине "Физическая культура". "Теоретические основы развития физических качеств" : для студентов всех специальностей и направлений подгот. / Поволж. гос. ун-т сервиса (ФГБОУ ВПО "ПВГУС"), Каф. "Физ. воспитание" ; сост. Л. А. Коновалова. - Документ Adobe Acrobat. - Тольятти : ПВГУС, 2015. - 860 КБ, 100 с. - URL: http://elib.tolgas.ru/publ/UMP_Konovalova_Fizich_kult_Teor_osn_razv_fiz_kach.pdf (дата обращения: 21.10.2024). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - 0-00. - Текст : электронный.

9. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-метод. пособие для студентов вузов по направлениям подгот. бакалавриата / Ю. С. Филиппова. - Документ Bookread2. - Москва : Инфра-М, 2024. - 200 с. - (Высшее образование - Бакалавриат). - Прил. - URL: https://znanium.ru/read?id=434458 (дата обращения: 15.12.2024). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-16-108141-9 : 0-00. - Текст : электронный.

10. Физическая культура : учеб. и практикум для приклад. бакалавриата всех направлений и специальностей / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко [и др.] ; Сиб. федер. ун-т. - Москва : Юрайт, 2016. - 424 с. : ил. - (Бакалавр. Прикладной курс). - ISBN 978-5-9916-6090-7 : 708-00. - Текст : непосредственный.

11. Яремчук, Е. Бег для всех. Доступная программа тренировок / Е. Яремчук. - Санкт-Петербург : Питер, 2015. - 208 с. : ил. - Прил. - ISBN 978-5-4461-0263-1 : 276-00. - Текст : непосредственный.

5.2. Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы, интернет-ресурсы

1. eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000 - . - URL: https://elibrary.ru (дата обращения: 14.06.2024). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст: электронный.

2. Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «ГТО» : сайт . - URL: https://www.gto.ru/#gto-method (дата обращения: 13.06.2024). - Текст : электронный.

3. Теория и практика физической культуры : [Интернет-журнал]. - URL: http://www.teoriya.ru/ru. (дата обращения: 03.12.2024). - Текст : электронный.

4. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка : [Интернет-журнал]. - URL: http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2. (дата обращения: 03.12.2024). - Текст : электронный.

5. Физкультура и Спорт : [Интернет-журнал]. - URL: http://www.fismag.ru/ (дата обращения: 03.12.2024). - Текст : электронный.

6. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту : [сайт]. - URL : http://lib.sportedu.ru/. (дата обращения: 03.12.2024). - Текст : электронный.

7. Электронная библиотечная система Поволжского государственного университета сервиса : сайт / ФГБОУ ВО «ПВГУС». – Тольятти, 2010 - . - URL. : http://elib.tolgas.ru (дата обращения 14.06.2024). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст : электронный.

8. Электронно-библиотечная система Znanium.com : сайт / ООО "ЗНАНИУМ". – Москва, 2011 - . - URL: https://znanium.com/ (дата обращения 14.06.2024). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст : электронный.

9. Электронно-библиотечная система Лань : сайт / ООО "ЭБС ЛАНЬ". - Москва, 2011 - . - URL: https://e.lanbook.com/ (дата обращения 14.06.2024). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст : электронный.

5.3. Программное обеспечение

Информационное обеспечение учебного процесса по дисциплине осуществляется с использованием следующего программного обеспечения (лицензионного и свободно распространяемого), в том числе отечественного производства:

№ п/п	Наименование	Условия доступа
1	Microsoft Windows	из внутренней сети университета (лицензионный договор)
2	Microsoft Office	из внутренней сети университета (лицензионный договор)
3	КонсультантПлюс	из внутренней сети университета (лицензионный договор)
4	СДО MOODLE	из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет (лицензионный договор)

6. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения.

Занятия лекционного типа. Учебные аудитории для занятий лекционного типа укомплектованы мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации (стационарные или переносные наборы демонстрационного оборудования (проектор, экран, компьютер/ноутбук), учебно-наглядные пособия (презентации по темам лекций), обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие данной программе дисциплины.

Лабораторные работы *(не предусмотрены учебным планом)*.

Занятия семинарского типа. Учебные аудитории для занятий семинарского типа укомплектованы мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации (стационарные или переносные наборы демонстрационного оборудования (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

Специально оборудованные кабинеты и аудитории

№	Наименование оборудованных учебных кабинетов и (или) аудиторий	Основное специализированное оборудование
1	Спортивный зал для игровых видов спорта и ОФП.	Оборудован: баскетбольными щитами, волейбольными стойками и сеткой, воротами для мини футбола и гандбола, гимнастическими скамейками, шведскими стенками и навесными на них перекладинами, гимнастической перекладиной, параллельными брусьями. В том числе, используется следующий инвентарь: мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные и гандбольные, ракетки и воланы для бадминтона, гимнастические маты и коврики, скакалки.
2	Зал для н/тенниса.	Оборудован: столами для н/тенниса, гимнастическими скамейками. Используются ракетки для н/тенниса, гимнастические коврики, мячи для фитбола.
3	Зал ЛФК.	Оборудован: тремя зеркальными стенами, гимнастическими скамейками, аудиоаппаратурой. Используются гимнастические коврики и маты, мячи для фитбола, скакалки, гимнастические палки, медболы, обручи, гантели, щтанги с прямым и изогнутым грифом.

Промежуточная аттестация. Для проведения промежуточной аттестации по дисциплине используются компьютерные классы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета и/или учебные аудитории, укомплектованные мебелью и техническими средствами обучения, специализированные аудитории (спортивный зал).

Самостоятельная работа. Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интеренет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде университета. Для организации самостоятельной работы обучающихся используются:

компьютерные классы университета;

библиотека (медиазал), имеющая места для обучающихся, оснащенные компьютерами с доступом к базам данных и сети Интернет.

Электронная информационно-образовательная среда университета (ЭИОС). Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде университета (ЭИОС) http://sdo.tolgas.ru/ из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", как на территории университета, так и вне ее.

ЭИОС университета обеспечивает:

доступ к учебным планам, рабочим программам дисциплин (модулей), программам практик, электронным учебным изданиям и электронным образовательным ресурсам, указанным в рабочих программах дисциплин (модулей), программах практик;

формирование электронного портфолио обучающегося, в том числе сохранение его работ и оценок за эти работы.

В случае реализации образовательной программы с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий ЭИОС дополнительно обеспечивает:

фиксацию хода образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации и результатов освоения образовательной программы;

проведение учебных занятий, процедур оценки результатов обучения, реализация которых предусмотрена с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий;

взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и (или) асинхронное взаимодействия посредством сети "Интернет".

7. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

При необходимости рабочая программа дисциплины может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для дистанционного обучения. Для этого требуется заявление студента (его законного представителя) и заключение психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК).

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида, могут предлагаться следующие варианты восприятия учебной информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных технологий:

- для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); в печатной форме на языке Брайля; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

- для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ) ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

8.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Для оценки знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенции по дисциплине применяется балльно-рейтинговая система контроля и оценки успеваемости студентов. В основу балльно-рейтинговой системы положены принципы, в соответствии с которыми формирование рейтинга студента осуществляется в ходе текущего контроля успеваемости. Максимальное количество баллов в семестре – 100.

Шкала оценки результатов освоения дисциплины, сформированности результатов обучения

Форма проведения промежуточной аттестации	Шкалы оценки уровня сформированности результатов обучения		Шкала оценки уровня освоения дисциплины		
	Уровневая шкала оценки компетенций	100 бальная шкала, %	100 бальная шкала, %	5-балльная шкала, дифференцированная оценка/балл	недифференцированная оценка
зачет	допороговый	ниже 61	ниже 61	«неудовлетворительно» / 2	не зачтено
	пороговый	61-85,9	61-69,9	«удовлетворительно» / 3	зачтено
			70-85,9	«хорошо» / 4	зачтено
	повышенный	86-100	86-100	«отлично» / 5	зачтено

По итогам текущей успеваемости студенту может быть выставлена оценка по промежуточной аттестации в соответствии за набранными за семестр баллами (по накопительному рейтингу). Студентам, набравшим в ходе текущего контроля успеваемости по дисциплине от 61 до 100 баллов и выполнившим все обязательные виды запланированных учебных занятий, по решению преподавателя без прохождения промежуточной аттестации выставляется оценка в соответствии со шкалой оценки результатов освоения дисциплины.

***Результат обучения считается сформированным (повышенный уровень)**, если теоретическое содержание курса освоено полностью; при устных собеседованиях студент исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно излагает учебный материал; свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами заданий, требующих применения знаний, использует в ответе дополнительный материал; все предусмотренные рабочей учебной программой задания выполнены в соответствии с установленными требованиями, студент способен анализировать полученные результаты; проявляет самостоятельность при выполнении заданий, качество их выполнения оценено числом баллов от 86 до 100, что соответствует повышенному уровню сформированности результатов обучения.*

***Результат обучения считается сформированным (пороговый уровень)**, если теоретическое содержание курса освоено полностью; при устных собеседованиях студент последовательно, четко и логически стройно излагает учебный материал; справляется с задачами, вопросами и другими видами заданий, требующих применения знаний; все предусмотренные рабочей учебной программой задания выполнены в соответствии с установленными требованиями, студент способен анализировать полученные результаты; проявляет самостоятельность при выполнении заданий, качество их выполнения оценено числом баллов от 61 до 85,9, что соответствует пороговому уровню сформированности результатов обучения.*

***Результат обучения считается несформированным**, если студент при выполнении заданий не демонстрирует знаний учебного материала, допускает ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет задания, не демонстрирует необходимых умений, качество выполненных заданий не соответствует установленным требованиям, качество их выполнения оценено числом баллов ниже 61, что соответствует допороговому уровню.*

Формы текущего контроля успеваемости
(для студентов очной формы обучения)

Формы текущего контроля	Количество контрольных точек	Количество баллов за 1 контр. точку	Макс. возм. кол-во баллов
Тестирование (собеседование) уровня знаний по темам теоретического раздела	1	5-15	15
Методико-практические занятия: *-активная работа на занятиях.*	28	1	28
Тестовые нормативы по физической подготовленности.	5	1-6	30
Творческий рейтинг: *- выступление на соревнованиях ПВГУС, массовых соревнованиях всероссийского масштаба, Универсиаде вузов;* *- выполнение научно-исследовательской работы и выступление на научно-практической конференции.*	не регламентировано 4	3-15 3	15 12
Итого по дисциплине			**100 баллов**
Для освобожденных от методико-практических занятий по состоянию здоровья (справка ВКК из госмедучреждения)			
Выполнение индивидуальных заданий для освобожденных от методико-практических занятий по состоянию здоровья (справка ВКК из госмедучреждения): -выбор и обсуждение темы реферата -уровень знаний по теме реферата	 **1** **1**	 20 36 - 65	 20 65
Тестирование (собеседование) уровня знаний по темам теоретического раздела	**1**	5 - 15	15
Итого по дисциплине			**100 баллов**

Формы текущего контроля для обучающихся с применением дистанционных образовательных технологий (в т.ч. по заочной форме)

Формы текущего контроля	Количество контрольных точек	Количество баллов за 1 контр. точку	Макс. возм. кол-во баллов
Тестирование (собеседование) уровня знаний по темам теоретического раздела	1	19-21-26	26
Методико-практические занятия: *-активная работа на занятиях.*	1	43-49-60	60
Творческий рейтинг: *- выступление на соревнованиях ПВГУС, массовых соревнованиях всероссийского масштаба, Универсиаде вузов.*	не регламентировано	3-14 4	14
Итого по дисциплине			**100 баллов**
Для освобожденных от методико-практических занятий по состоянию здоровья (справка ВКК из госмедучреждения)			
Выполнение индивидуальных заданий для освобожденных от методико-практических занятий по состоянию здоровья (справка ВКК из госмедучреждения): -выбор и обсуждение темы реферата -уровень знаний по теме реферата	 **1** **1**	 20 36 - 65	 20 65
Тестирование (собеседование) уровня знаний по темам теоретического раздела	**1**	5 - 15	15
Итого по дисциплине			**100 баллов**

Система оценивания представлена в электронном учебном курсе по дисциплине http://sdo.tolgas.ru/.

8.2. Типовые контрольные задания или иные материалы для ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

8.2.1. Типовые задания к практическим занятиям.

Методико-практические задания.

1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
2. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
3. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.
4. Методика проведения производственной гимнастики с учётом профессиограммы - заданных условий и характера труда.

Темы рефератов (письменных работ, эссе, докладов и т.п.) для освобожденных от методико-практических занятий по состоянию здоровья (справка ВКК из госмедучреждения).

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
3. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
4. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
5. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
6. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
7. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
8. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
9. Олимпийские игры современности, герои отечественного спорта.
10. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
11. Организация здорового образа жизни студента.
12. Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании).
13. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
14. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
15. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.
16. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
17. Значение физической культуры для будущего специалиста (применительно к будущей профессиональной деятельности).
18. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
19. Восточные единоборства. Специфика. Развиваемые качества.
20. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний.
21. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
22. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
23. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
24. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
25. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
26. История развития вида спорта (по выбору). Влияние на человека.

Типовые контрольные тесты определения физической подготовленности.

Уровень подготовленности / Тесты	Юноши			Девушки		
	Низкий	**Средний**	**Высокий**	**Низкий**	**Средний**	**Высокий**
	1 балл	**3 балла**	**6 баллов**	**1 балл**	**3 балла**	**6 баллов**
1а) Бег 100 м*	14,6	14,0	13,2	18,7	17,0	15,7
1б) Прыжки через скакалку (за 1 мин)	70	100	130	80	110	140
2) Бег 3000/2000 Масса до 85/70 кг Масса более 85/70 кг	 14,30 15,30	 13,10 13,50	 12,00 12,30	 12,15 13,15	 11,20 11,55	 10,15 10,35
3а) Подтягивания на перекладине* Масса до 85 кг Масса более 85 кг	 5 2	 9 7	 15 12			
3б) Отжимания в упоре на брусьях Масса до 85 кг Масса более 85 кг	 5 2	 9 7	 15 12			
3а) Отжимания в упоре лежа Масса до 70 кг Масса более 70 кг				 5 3	 9 7	 15 12
3б) Подтягивания на низкой (Н-1м) перекладине Масса до 70 кг Масса более 70 кг				 5 3	 9 7	 15 12
4) Поднимание туловища	20	40	60	20	40	60
5) Наклон вперед в и.п. сед ноги врозь (гибкость)	- 10 см	0 см	+ 10 см	-10см	0 см	+10 см

*** тест «а» может быть заменен на вариант «б»**

8.2.2. Типовые задания к лекционным занятиям.

Типовые вопросы (задания) для устного (письменного) опроса.

1. Физическая культура – как часть общечеловеческой культуры.
2. Компоненты физической культуры: спорт; физическое воспитание; физическое развитие; профессионально-прикладная физическая культура; оздоровительно-реабилитационная физическая культура; фоновые виды физической культуры; средства физической культуры.
3. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
4. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
5. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
6. Представление о строении опорно-двигательного аппарата и о мышечной системе (функции поперечно-полосатой и гладкой мускулатуры).
7. Гипокинезия и гиподинамия.
8. Представление об обмене белков и углеводов и их роль в мышечной деятельности. Представление о водном обмене в процессе мышечной работы.
9. Сердце как главный орган кровеносной системы (строение и функции). Представление о сердечно-сосудистой системе.
10. Кислородный запрос, максимальное его потребление и кислородный долг.
11. Понятие “здоровье”, его содержание и критерии.
12. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
13. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
14. Физическое самовоспитание и совершенствование – как условие здорового образа жизни.
15. Изменение работоспособности в течение рабочего дня, учебной недели, по семестрам и в целом за учебный год.
16. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
17. Использование “малых форм” физической культуры в режиме учебного труда студентов.
18. Методические принципы физического воспитания.
19. Методы физического воспитания.
20. Общие основы обучения движениям.
21. Физические качества и их развитие.
22. Формирование психических качеств личности в процессе физического воспитания.
23. Общая и специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
24. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
25. Структура подготовленности спортсмена (техническая, физическая, тактическая, психическая).
26. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по ЧСС.
27. Возможность и условия коррекции физического развития и телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
28. Формы занятий физическими упражнениями. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия.
29. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
30. Формы и содержание самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности занятий для женщин.
31. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
32. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.
33. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.
34. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.

35. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
36. ЧСС/ПАНО у лиц разного возраста.
37. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания. Места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.
38. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
39. Массовый спорт, его цели и задачи. Спорт высших достижений.
40. Спортивные соревнования как средство и метод общефизической профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности.
41. Основные мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или систем физических упражнений.
42. Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения.
43. Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма и активного отдыха.
44. Выбор видов спорта и упражнений для подготовки к будущей профессиональной деятельности.
45. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих: выносливость; силу; скоростно-силовые качества и быстроту; гибкость; координацию движений (ловкость).
46. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, ее цели и задачи.
47. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
48. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.
49. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
50. Определение нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям.
51. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
52. Методика подбора средств ППФП студентов. Организация и формы ППФП.
53. Производственная физическая культура, ее цели и задачи. Методические основы.
54. Производственная физическая культура в рабочее время.
55. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
56. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
57. Роль личности руководителя во внедрении физкультуры в производственный коллектив.

Примерные тесты.

1 Методические принципы физического воспитания:

- сознательности и активности;

- динамичности;

- систематичности;

- созерцательности;

- постепенности.

2. Средства физического воспитания:

- физические упражнения;
- естественные факторы природы;
- гигиенические факторы;
- спортивные сооружения.

8.3. Типовые контрольные задания или иные материалы для проведения ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине: *зачет (по результатам накопительного рейтинга – тестирование (собеседование) по теоретическому разделу, выполнение методико-практического задания, тестирование физической подготовленности, реферат (для освобождённых по состоянию здоровья от практических занятий)).*

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

2.1. Типовые задания к лекционным занятиям.

2.1.1. Типовые вопросы (задания) для устного (письменного) опроса.

58. Физическая культура – как часть общечеловеческой культуры.
59. Компоненты физической культуры: спорт; физическое воспитание; физическое развитие; профессионально-прикладная физическая культура; оздоровительно-реабилитационная физическая культура; фоновые виды физической культуры; средства физической культуры.
60. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
61. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
62. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
63. Представление о строении опорно-двигательного аппарата и о мышечной системе (функции поперечно-полосатой и гладкой мускулатуры).
64. Гипокинезия и гиподинамия.
65. Представление об обмене белков и углеводов и их роль в мышечной деятельности. Представление о водном обмене в процессе мышечной работы.
66. Сердце как главный орган кровеносной системы (строение и функции). Представление о сердечно-сосудистой системе.
67. Кислородный запрос, максимальное его потребление и кислородный долг.
68. Понятие “здоровье”, его содержание и критерии.
69. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
70. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
71. Физическое самовоспитание и совершенствование – как условие здорового образа жизни.
72. Изменение работоспособности в течение рабочего дня, учебной недели, по семестрам и в целом за учебный год.
73. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
74. Использование “малых форм” физической культуры в режиме учебного труда студентов.
75. Методические принципы физического воспитания.
76. Методы физического воспитания.
77. Общие основы обучения движениям.
78. Физические качества и их развитие.
79. Формирование психических качеств личности в процессе физического воспитания.
80. Общая и специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
81. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
82. Структура подготовленности спортсмена (техническая, физическая, тактическая, психическая).
83. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по ЧСС.
84. Возможность и условия коррекции физического развития и телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

85. Формы занятий физическими упражнениями. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия.
86. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
87. Формы и содержание самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности занятий для женщин.
88. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
89. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.
90. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.
91. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
92. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
93. ЧСС/ПАНО у лиц разного возраста.
94. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания. Места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.
95. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
96. Массовый спорт, его цели и задачи. Спорт высших достижений.
97. Спортивные соревнования как средство и метод общефизической профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности.
98. Основные мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или систем физических упражнений.
99. Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения.
100. Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма и активного отдыха.
101. Выбор видов спорта и упражнений для подготовки к будущей профессиональной деятельности.
102. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих: выносливость; силу; скоростно-силовые качества и быстроту; гибкость; координацию движений (ловкость).
103. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, ее цели и задачи.
104. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
105. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.
106. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
107. Определение нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям.
108. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
109. Методика подбора средств ППФП студентов. Организация и формы ППФП.
110. Производственная физическая культура, ее цели и задачи. Методические основы.
111. Производственная физическая культура в рабочее время.
112. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
113. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
114. Роль личности руководителя во внедрении физкультуры в производственный коллектив.

2.1.2. Тестирование (собеседование) по теоретическому разделу.

1. Цель учебной дисциплины «Физическая культура»:
: формирование физической культуры
: развитие физических качеств
: оздоровление организма
: физическая рекреация
I: -

2. Задачи учебной дисциплины «Физическая культура и спорт»:
: понимать роль физической культуры (ФК) в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности;
: знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
: формировать мотивационно-ценностное отношение студентов к ФК, установку на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
: овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей и свойств личности, самоопределение в ФК;
: обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студентов к будущей профессии;
: приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей
: овладеть методикой скоростного чтения специальной литературы по ФК.

3. Часть общей культуры общества, направленная на освоение, развитие и управление физическими и психическими способностями человека, укрепление его здоровья, повышение работоспособности - это
: физическая культура
: спорт
: ЗОЖ

4. Вид социальной деятельности, направленный на оздоровление, развитие физических качеств и повышение работоспособности - это
: физическая культура
: спорт

5. Закономерный биологический процесс становления и изменения морфологических и функциональных свойств организма в продолжение индивидуальной жизни, совершенствующийся под влиянием физического воспитания - это
: физическое развитие
: физическое благополучие
: физическая подготовленность
: функциональная подготовленность
: физическое совершенство

6. Процесс и результат физической активности, обеспечивающий формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, повышение уровня работоспособности - это
: физическая подготовленность
: физическое благополучие
: физическое развитие
: функциональная подготовленность
: физическое совершенство

7. Результат успешной физической подготовки, отражающий уровень функционирования костно-мышечной, дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной и других систем организма - это
: функциональная подготовленность
: физическое благополучие
: физическое развитие
: физическая подготовленность
: физическое совершенство

8. Естественная и специально организованная двигательная деятельность человека, обеспечивающая его успешное физическое и психическое развитие - это
: двигательная активность
: двигательный азарт
: двигательный опыт

9. Специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности - это
: профессионально-прикладная физическая подготовка
: оздоровительно-реабилитационная физическая культура
: физическая рекреация

10. Связана с направленным использованием физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин.
: оздоровительно-реабилитационная физическая культура
: физическая рекреация
: профессионально-прикладная физическая подготовка

11. В качестве средств физической культуры используются:
: физические упражнения
: естественные силы природы (солнце, воздух и вода, их закаливающее воздействие)
: гигиенические факторы (личная гигиена — распорядок дня, гигиена сна, режим питания и трудовой деятельности, гигиена тела, спортивной одежды, обуви и мест занятий, отказ от вредных привычек)
: спортивные сооружения (стадионы, спортивные залы, бассейны, лыжные базы)

12. Укажите объективные факторы обучения, отражающиеся на психофизиологическом состоянии студентов:
: среда жизнедеятельности и учебный труд, возраст, пол, состояние здоровья, общая учебная нагрузка, отдых, в том числе активный.
: знания, мотивация учения, работоспособность, нервно-психическая устойчивость, темп учебной деятельности, утомляемость, психофизические возможности, личностные качества, способность адаптироваться к социальным условиям обучения в вузе

13. Укажите субъективные факторы обучения, отражающиеся на психофизиологическом состоянии студентов:
: знания, мотивация учения, работоспособность, нервно-психическая устойчивость, темп учебной деятельности, утомляемость, психофизические возможности, личностные качества, способность адаптироваться к социальным условиям обучения в вузе
: среда жизнедеятельности и учебный труд, возраст, пол, состояние здоровья, общая учебная нагрузка, отдых, в том числе активный.

14. Способность человека выполнять конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности - это
: работоспособность
: физическая подготовленность
: функциональная подготовленность

15. После экзамена, чтобы ускорить восстановительные процессы и снять нервное напряжение, полезно выполнить
: циклические упражнения (ходьба, бег, плавание, ходьба на лыжах и др.) умеренной интенсивности (ЧСС 120—140 удар/мин).
: упражнения, вызывающие резкое обострение эмоционального состояния (соревнования, единоборства, ответственные спортивные игры)

16. Занятия физическими упражнениями в экзаменационный период должны иметь
: поддерживающую направленность
: развивающую направленность

17. Совокупность процессов анаболизма — создания и превращения живой материи, и катаболизма — процессов распада тканевых, клеточных структур и сложных соединений для энергетического и пластического обеспечения процессов жизнедеятельности - это
: метаболизм
: гомеостаз

18. Гипоксия – это ___ содержание кислорода в среде обитания, крови и тканях организма.
: недостаточное
: оптимальное
: повышенное

19. Педагогический процесс обеспечения специализированной физической подготовленности к избранной профессиональной деятельности - это

20. Целью профессионально-прикладной физической подготовки является:
: достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности
: содействие формированию физической культуры личности
: формирование и совершенствование прикладных двигательных навыков
: повышение устойчивости организма к внешним воздействиям условий труда

21. Производительность труда зависит от
: уровня функциональных возможностей
: специальной физической подготовленности
: физических способностей

22. Специфику конкретной трудовой деятельности отличает
: входящие в неё трудовые операции:
: сенсомоторные реакции
: способы переработки информации
: условия принятия решений

23. Основные факторы, которые определяют содержание профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП):
: виды труда
: условия труда
: характер труда
: особенности динамики работоспособности и специфика профессионального утомления
: режим труда и отдыха

24. Дополнительные факторы, которые определяют содержание ППФП:
: географические
: климатические
: индивидуальные (гендерные, возрастные)

25. Основные средства профессионально-прикладной физической подготовки:
: прикладные физические упражнения
: элементы или целостные виды спорта

26. Дополнительные средства профессионально-прикладной физической подготовки:
: гигиенические факторы
: оздоровительные силы природы

27. Физические качества, которые имеют наибольшее значение для эффективного выполнения конкретной профессиональной деятельности - это

28. Качества личности, которые способствуют эффективному выполнению профессиональных видов работ – это
: прикладные психические качества
: морально-волевые качества
: адаптация к изменяющимся условиям

29. Способности человека противостоять специфическим условиям внешней среды - это
: специальные прикладные психофизические качества
: выносливость
: морально-волевые качества

30. Укажите формы профессионально-прикладной физической подготовки в учебное время
: «малые» формы физической культуры в режиме учебного дня
: теоретические занятия
: практические занятия

31. Укажите формы профессионально-прикладной физической подготовки в свободное время
: самодеятельные занятия
: спортивные мероприятия
: массовые оздоровительные и физкультурные мероприятия

32. Факторы, определяющие необходимость ППФП человека к труду в современных условиях:
: негативное воздействие на организм человека технизации труда и быта
: уменьшение доли простого физического труда, с одновременным увеличением ответственности человека за результаты труда
: современное общество отличает мобильность в профессии (смена профессии)
: высокий уровень интенсивности и индивидуальной производительности труда в современных условиях.
: возрастают требования к «качеству подготовки специалистов», соответствия его критериям работодателя

33. Ваша профессиональная деятельность связана с проявлением выносливости. Какие упражнения необходимо включить в ППФП
: бег на длинные дистанции
: лыжные гонки
: гимнастические упражнения
: упражнения на развитие силы

34. Ваша профессиональная деятельность сопряжена с большой концентрацией внимания, памяти, напряжения сенсорного аппарата, а также активизации эмоциональной сферы. Какие средства ППФП вы используете
: спортивные игры
: многоборье
: плавание
: виды спорта, развивающие силу и скоростно-силовые качества

35. Система методически обоснованных физических упражнений, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности – это

36. Формы производственной физической культуры (ПФК) в рабочее время
: микропауза активного отдыха
: физкультурная минутка
: вводная гимнастика
: физкультурная пауза

2.1.3. «Ключи» правильных ответов к заданиям

«Ключи» правильных ответов к заданиям открытого типа приводятся при подготовке образовательной программы к процедуре государственной аккредитации в качестве Приложения к оценочным материалам по дисциплине.

2.2 Типовые задания к практическим занятиям.

Методико-практические задания.

Все материалы задания представляются в электронном виде в системе СДО (поощряется приложение фото и видео материалов).

Структура отчёта включает: содержание (с указанием страниц); введение; основную часть, разбитую на разделы, главы, параграфы и содержащую выводы из разделов, частей, глав; заключение; библиографический список (список использованной литературы).

1. Тема методико-практического задания: «Методы диагностики и коррекции осанки и телосложения».

Последовательность выполнения задания (ЗАДАЧИ):

1) Изучить методы антропометрических измерений и коррекции телосложения, диагностики и исправления осанки.

2) Провести антропометрические измерения своего телосложения (рост, масса тела, обхватные размеры, толщина кожно-жировых складок (по возможности)). Выполнить диагностику осанки. Проанализировать полученные результаты, сделать выводы.

3) Определить цель и задачи коррекции своего телосложения и осанки.

4) Разработать индивидуальную (личную) программу коррекции телосложения и осанки (с учётом состояния здоровья).

5) Заниматься по разработанной программе (с учётом состояния здоровья) БОЛЕЕ одного месяца.

6) Провести антропометрические измерения и диагностику осанки. Проанализировать полученные результаты и сделать выводы.

2. Методико-практическое задание: «Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности».

Последовательность выполнения задания (ЗАДАЧИ):

1) Изучить методы составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

2) Определить цель и задачи самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

4) Разработать индивидуальную (личную) программу самостоятельных занятий физическими упражнениями (с учётом состояния здоровья).

5) Заниматься по разработанной программе (с учётом состояния здоровья) БОЛЕЕ одного месяца.

6) Проанализировать полученные результаты и сделать выводы.

3. Методико-практическое задание: «Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития физических качеств».

Последовательность выполнения задания (ЗАДАЧИ):

1) Изучить методы развития физических качеств.

2) Изучить методы тестирования уровня развития физических качеств.

3) Протестировать уровень личного развития физических качеств (с учётом состояния здоровья). Проанализировать полученные результаты.

4) Разработать индивидуальную (личную) программу развития физических качеств (с учётом состояния здоровья).

5) Заниматься по разработанной программе не менее одного месяца.

6) Протестировать итоговый (промежуточный) уровень развития физических качеств. Проанализировать полученные результаты и сделать выводы.

4. Методико-практическое задание: «Методика проведения производственной гимнастики с учётом профессиограммы - заданных условий и характера труда.»

Последовательность выполнения задания (ЗАДАЧИ):

1) Изучить профессиограмму - специфику выбранной профессии, её требования к организму.

2) Проанализировать основные и дополнительные факторы конкретного содержания выбранной профессии. Заполнить таблицу 1.
3)Изучить методические основы организации и содержание производственной гимнастики (ПГ).
4) Разработать комплексы ПГ с учётом профессиограммы - заданных (личных) условий и характера труда. Заполнить таблицу 2.
5) Продемонстрировать умение самостоятельного выполнения на своём рабочем месте производственной гимнастики (вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропауза активного отдыха).
6) Продемонстрировать умение проведения комплексов ПГ с группой.

2.3.Темы рефератов (письменных работ, эссе, докладов и т.п.)

27. Социальные функции физической культуры и спорта.
28. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
29. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
30. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
31. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
32. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
33. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
34. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
35. Олимпийские игры современности, герои отечественного спорта.
36. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
37. Организация здорового образа жизни студента.
38. Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании).
39. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
40. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
41. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.
42. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
43. Значение физической культуры для будущего специалиста (применительно к будущей профессиональной деятельности).
44. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
45. Восточные единоборства. Специфика. Развиваемые качества.
46. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний.
47. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
48. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
49. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
50. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
51. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
52. История развития вида спорта (по выбору). Влияние на человека.

2.4. Типовые контрольные тесты определения уровня развития физических качеств.

Уровень развития физических качеств / Тесты	Юноши			Девушки		
	Низкий 1 балл	Средний 3 балла	Высокий 5 баллов	Низкий 1 балл	Средний 3 балла	Высокий 5 баллов
1а) Бег 100 м*	14,6	14,0	13,2	18,7	17,0	15,7
1б) Прыжки через скакалку (за 1 мин)	70	100	130	80	110	140
2) Бег 3000/2000						
Масса до 85/70 кг	14,30	13,10	12,00	12,15	11,20	10,15
Масса более 85/70 кг	15,30	13,50	12,30	13,15	11,55	10,35
3а) Подтягивания на перекладине*						
Масса до 85 кг	5	9	15			
Масса более 85 кг	2	7	12			
3б) Отжимания в упоре на брусьях						
Масса до 85 кг	5	9	15			
Масса более 85 кг	2	7	12			
3а) Отжимания в упоре лежа						
Масса до 70 кг				5	9	15
Масса более 70 кг				3	7	12
3б) Подтягивания на низкой (Н-1м) перекладине						
Масса до 70 кг				5	9	15
Масса более 70 кг				3	7	12
4) Поднимание туловища	20	40	60	20	40	60
5) Наклон вперед в и.п. сед ноги врозь (гибкость)	- 10 см	0 см	+ 10 см	-10см	0 см	+10 см

* тест «а» может быть заменен на вариант «б»