

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Выборнова Любовь Алексеевна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 03.02.2022 15:17:47  
Уникальный программный ключ:  
c3b3b9c625f6c113afa2a2c42ba1f9e03a38b70e

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СЕРВИСА»  
(ФГБОУ ВО «ПВГУС»)

Кафедра «Физическое воспитание»

**РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине

**«Физическая культура и спорт»**

для студентов направления подготовки

54.03.01 «Дизайн»

направленности (профиля) «Графический дизайн и искусство интерьера»

Тольятти, 2018

Рабочая учебная программа по дисциплине «Физическая культура и спорт» включена в основную профессиональную образовательную программу направления подготовки 54.03.01 «Дизайн» направленности (профиля) «Графический дизайн и искусство интерьера» решением Президиума Ученого совета

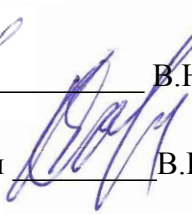
Протокол № 4 от 28.06.2018 г.

Начальник учебно-методического отдела  Н.М.Шемендюк  
28.06.2018 г.

Рабочая учебная программа по дисциплине «Физическая культура и спорт» разработана на основании Федерального Государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 54.03.01 «Дизайн», утвержденным приказом Минобрнауки РФ от 11 августа 2016 года № 1004

Составили к.п.н., доцент Кувшинов О.Н., к.п.н., доцент Усачёв Н.А., Сурнин Д.И.

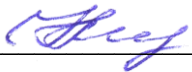
Согласовано Директор научной библиотеки  В.Н.Еремина

Согласовано Начальник управления информатизации  В.В. Обухов

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры «Физическое воспитание»  
Протокол № 3 от «20» октября 2017г.

Заведующий кафедрой «Физическое воспитание»  к.п.н., доцент Кувшинов О.Н.

Согласовано

Согласовано начальник учебно-методического отдела  Н.М.Шемендюк

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

1.1. Целями освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» являются формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

1.2. В соответствии с видами профессиональной деятельности, на которые ориентирована образовательная программа содержание дисциплины позволит обучающимся решать следующие образовательные, развивающие, воспитательные и оздоровительные задачи:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

1.3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

| Код компетенции | Наименование компетенции                                                                                                               |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1               | 2                                                                                                                                      |
| ОК-8            | Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |

1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине.

| Результаты освоения дисциплины                                                                                                                                                                                                                                                              | Технологии формирования компетенции по указанным результатам                             | Средства и технологии оценки по указанным результатам                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Знает:</b><br>Естественно - научные основы здорового образа жизни. Современные эффективные методы укрепления здоровья                                                                                                                                                                    | Лекции, методико-практические занятия.                                                   | Тестирование на ПК, собеседование, устный опрос, подготовка докладов                           |
| <b>Умеет:</b><br>Выбирать эффективные средства, необходимые для интеллектуального и профессионального саморазвития. Определять цели и задачи физического самосовершенствования, выбирать средства, необходимые для обеспечения должного уровня физического развития и обеспечения здоровья. | Лекция с разбором конкретных ситуаций, проблемные лекции, методико-практические занятия. | Тестирование физической и технической подготовленности, собеседование, индивидуальные задания. |

|                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Имеет практический опыт:</b><br>создания необходимых условий и решения на практике конкретных задач физического самосовершенствования и сохранения своего здоровья. | Выполнение ситуационных задач, написание письменной работы (реферата), выполнение творческого проекта, подготовка и участие в спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях. | Тестирование физической и технической подготовленности, проведение и участие в спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях. |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется в рамках базовой части ОПОП в семестрах, указанных в разделе 3.2.

| № п/п | Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи | Код и наименование компетенции(й) |
|-------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 1.    | «Физическая культура и спорт (Элективная дисциплина)»        | ОК-8                              |

Данная дисциплина опирается на учебный предмет «Физическая культура» среднего общего образования, при изучении которого обучающиеся получили следующие предметные результаты:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## 3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу

### 3.1 Распределение фонда времени и видам занятий

| Виды занятий                           | очная форма обучения | очно-заочная форма обучения | заочная форма обучения |
|----------------------------------------|----------------------|-----------------------------|------------------------|
| Итого часов                            | 72 ч.                | -                           | 72 ч.                  |
| Зачетных единиц                        | 2 з.е.               | -                           | 2 з.е.                 |
| Лекции (ч)                             | 20                   | -                           | 10                     |
| Практические (семинарские) занятия (ч) | 52                   | -                           | -                      |
| Лабораторные работы (ч)                | -                    | -                           | -                      |
| Самостоятельная работа (ч)             | -                    | -                           | 58                     |
| Курсовой проект (работа)               | -                    | -                           | -                      |

|                             |   |   |           |
|-----------------------------|---|---|-----------|
| Контрольная работа (+,-)    | - | - | -         |
| Экзамен, семестр /час.      | - | - | -         |
| Зачет, семестр (час)        | 4 | - | 5(4 часа) |
| Контрольная работа, семестр | - | - | -         |

### 3.2 Распределение времени по семестрам

| №<br>п/п | Направление подготовки | Форма обучения |              |         |
|----------|------------------------|----------------|--------------|---------|
|          |                        | очная          | очно-заочная | заочная |
|          |                        | Семестры       |              |         |
| 1        | 54.03.01               | 4              | -            | 5       |

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

### 4.1. Содержание дисциплины

| №<br>п/п<br>тем<br>ы | Раздел<br>дисциплины                                                                                                                          | Виды учебных занятий, включая<br>самостоятельную работу студентов и<br>трудоемкость (в академических<br>часах) |                     |                   |                   | Средства и<br>технологии<br>оценки                                                                                     |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                      |                                                                                                                                               | Лекции                                                                                                         | Практич.<br>занятия | Лабор.<br>занятия | Самост.<br>работа |                                                                                                                        |
| 1                    | Теоретический (лекционный курс)                                                                                                               |                                                                                                                | -                   | -                 |                   | Форма<br>промежуточной<br>аттестации:<br>тестирование на<br>ПК, выполнение<br>научно-<br>исследовательско<br>й работы. |
| 1.1                  | Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента                              | 2/-/2                                                                                                          | -                   | -                 | -                 |                                                                                                                        |
| 1.2                  | Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания           | 4/-/-                                                                                                          | -                   | -                 | -/-/4             |                                                                                                                        |
| 1.3                  | Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.                                                                          | 2/-/-                                                                                                          | -                   | -                 | -/-/2             |                                                                                                                        |
| 1.4                  | Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.                                                        | 6/-/4                                                                                                          | -                   | -                 | -/-/2             |                                                                                                                        |
| 1.5                  | Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.                               | 4/-/2                                                                                                          | -                   | -                 | -/-/2             |                                                                                                                        |
| 1.6                  | Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП)                                                          | 2/-/2                                                                                                          | -                   | -                 | -                 | Формы текущего<br>контроля:<br>экспертная оценка<br>уровня овладения<br>методико-                                      |
| 2                    | Методико-практический.                                                                                                                        |                                                                                                                |                     |                   |                   |                                                                                                                        |
| 2.1                  | Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направлений коррекции. | -                                                                                                              | 2/-/-               | -                 | -/-/2             |                                                                                                                        |

|      |                                                                                                                                                                                                            |         |        |   |        |                                                                                                                                                                                                                                           |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|---|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2.2  | Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.) | -       | 6/-/-  | - | -/-/4  | практическими знаниями, индивидуальные задания (разработка индивидуальных программ, проведение отдельных частей занятия), тестирование физической и профессионально-прикладной подготовленности.<br>Форма промежуточной аттестации: зачёт |
| 2.3  | Основы методики самомассажа.                                                                                                                                                                               | -       | 4/-/-  | - | -/-/4  |                                                                                                                                                                                                                                           |
| 2.4  | Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.                                                                                                                                                           | -       | 6/-/-  | - | -/-/6  |                                                                                                                                                                                                                                           |
| 2.5  | Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.                                                              | -       | 4/-/-  | - | -/-/4  |                                                                                                                                                                                                                                           |
| 2.6  | Методика регулирующей гимнастики для глаз.                                                                                                                                                                 | -       | 2/-/-  | - | -/-/2  |                                                                                                                                                                                                                                           |
| 2.7  | Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).                                                                                              | -       | 4/-/-  | - | -/-/4  |                                                                                                                                                                                                                                           |
| 2.8  | Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).                                                                                                                         | -       | 4/-/-  | - | -/-/4  |                                                                                                                                                                                                                                           |
| 2.9  | Методика проведения учебно-тренировочного занятия.                                                                                                                                                         | -       | 4/-/-  | - | -/-/4  |                                                                                                                                                                                                                                           |
| 2.10 | Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.                                                                                             | -       | 4/-/-  | - | -/-/4  |                                                                                                                                                                                                                                           |
| 2.11 | Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.                                                                                               | -       | 2/-/-  | - | -/-/2  |                                                                                                                                                                                                                                           |
| 2.12 | Средства и методы мышечной релаксации в спорте.                                                                                                                                                            | -       | 2/-/-  | - | -/-/2  |                                                                                                                                                                                                                                           |
| 2.13 | Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.                                                                                                   | -       | 2/-/-  | - | -/-/2  |                                                                                                                                                                                                                                           |
| 2.14 | Тестирование уровня развития физических качеств и сформированности профессионально-прикладной физической подготовки.                                                                                       | -       | 6/-/-  | - | -/-/4  |                                                                                                                                                                                                                                           |
|      | Всего часов                                                                                                                                                                                                | 20/-/10 | 52/-/- | - | -/-/58 |                                                                                                                                                                                                                                           |

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

#### 4.2.Содержание лекционных занятий

| № | Наименование темы занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Объем часов |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 1 | <b>Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.</b><br>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 | 2/-/2       |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|   | <p>образования. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России.</p> <p>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. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |
| 2 | <p><b>Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.</b></p> <p>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. Двигательная активность и её влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.</p>                                                                                                      | 4/-/- |
| 3 | <p><b>Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.</b></p> <p>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.</p> <p>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).</p> | 2/-/- |
| 4 | <p><b>Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.</b></p> <p>Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.</p> <p>Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод</p>                            | 6/-/4 |

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|              | <p>общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и 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.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |         |
| 5            | <p><b>Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.</b></p> <p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.</p> <p>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.</p>                                                                                | 4/-/2   |
| 6            | <p><b>Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП).</b></p> <p>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.</p> <p>Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста.</p> <p>Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.</p> | 2/-/2   |
| <b>Итого</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 20/-/10 |

#### 4.3.Содержание практических (методико-практических) занятий

| № | Наименование темы практических (семинарских) занятий                                                                                          | Объем часов | Форма проведения                                                                                                                                                                     |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направлений коррекции. | 2/-/-       | индивидуальные задания (разработка индивидуальных программ, проведение отдельных частей занятия), решение разноуровневых и проблемных задач, семинар-дискуссия, круглый стол, защита |
| 2 | Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и                          | 6/-/-       |                                                                                                                                                                                      |

|    |                                                                                                                                               |        |                                                                                             |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.)                                                         |        | творческих проектов, тестирование физической и профессионально-прикладной подготовленности. |
| 3  | Основы методики самомассажа.                                                                                                                  | 4/-/-  |                                                                                             |
| 4  | Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.                                                                                              | 6/-/-  |                                                                                             |
| 5  | Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. | 4/-/-  |                                                                                             |
| 6  | Методика регулирующей гимнастики для глаз.                                                                                                    | 2/-/-  |                                                                                             |
| 7  | Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).                                 | 4/-/-  |                                                                                             |
| 8  | Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).                                                            | 4/-/-  |                                                                                             |
| 9  | Методика проведения учебно-тренировочного занятия.                                                                                            | 4/-/-  |                                                                                             |
| 10 | Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.                                | 4/-/-  |                                                                                             |
| 11 | Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.                                  | 2/-/-  |                                                                                             |
| 12 | Средства и методы мышечной релаксации в спорте.                                                                                               | 2/-/-  |                                                                                             |
| 13 | Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.                                      | 2/-/-  |                                                                                             |
| 14 | Тестирование уровня развития физических качеств и сформированности профессионально-прикладной физической подготовки.                          | 6/-/-  |                                                                                             |
|    | <b>Итого</b>                                                                                                                                  | 52/-/- |                                                                                             |

## 5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

### Технологическая карта самостоятельной работы студента

| Вид деятельности студентов<br>(задания на самостоятельную работу)                                                                              | Итоговый продукт<br>самостоятельной работы                              | Средства и<br>технологии<br>оценки | Объем<br>часов |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------|
| 2                                                                                                                                              | 3                                                                       | 4                                  | 5              |
| Изучение темы 1.2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания | Конспект, реферат, цитирование, тезирование, аннотирование (по выбору). | Собеседование.<br>Тестирование.    | -/-/4          |
| Изучение темы 1.3. Образ жизни и его                                                                                                           | Конспект, реферат,                                                      | Собеседование.                     | -/-/2          |

|                                                                                                                                                                                                                               |                                                                         |                                                     |       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------|
| отражение в профессиональной деятельности.                                                                                                                                                                                    | цитирование, тезирование, аннотирование (по выбору).                    | Тестирование.                                       |       |
| Изучение темы 1.4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.                                                                                                                             | Конспект, реферат, цитирование, тезирование, аннотирование (по выбору). | Собеседование. Тестирование.                        | -/-/2 |
| Изучение темы 1.5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.                                                                                                    | Конспект, реферат, цитирование, тезирование, аннотирование (по выбору). | Собеседование. Тестирование.                        | -/-/2 |
| Освоение темы 2.1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направлений коррекции.                                                              | Индивидуальная программа применения освоенной методики.                 | Анализ инд. программы, собеседование, тестирование. | -/-/2 |
| Освоение темы 2.2. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.) | Индивидуальная программа применения освоенной методики                  | Анализ инд. программы, собеседование, тестирование. | -/-/4 |
| Освоение темы 2.3. Основы методики самомассажа.                                                                                                                                                                               | Конспект, реферат                                                       | Собеседование. Тестирование.                        | -/-/4 |
| Освоение темы 2.4. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.                                                                                                                                                           | Индивидуальная программа применения освоенной методики                  | Анализ инд. программы, собеседование, тестирование. | -/-/4 |
| Освоение темы 2.5. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.                                                              | Индивидуальная программа применения освоенной методики                  | Анализ инд. программы, собеседование, тестирование. | -/-/4 |
| Изучение темы 1.5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.                                                                                                    | Конспект, реферат, цитирование, тезирование, аннотирование (по выбору). | Собеседование. Тестирование.                        | -/-/2 |
| Освоение темы 2.6. Методика регулирующей гимнастики для глаз.                                                                                                                                                                 | Индивидуальная программа применения освоенной методики                  | Анализ инд. программы, собеседование, тестирование. | -/-/2 |
| Освоение темы 2.7. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).                                                                                              | Индивидуальная программа применения освоенной методики                  | Анализ инд. программы, собеседование, тестирование. | -/-/4 |
| Освоение темы 2.8. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).                                                                                                                         | Индивидуальная программа применения освоенной методики                  | Анализ инд. программы, собеседование, тестирование. | -/-/2 |
| Освоение темы 2.9 Методика проведения                                                                                                                                                                                         | Инд-я программа                                                         | Анализ инд.                                         | -/-/4 |

|                                                                                                                                          |                                                             |                                                     |               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------|
| учебно-тренировочного занятия.                                                                                                           | применения освоенной методики.                              | программы, собеседование, тестирование.             |               |
| Освоение темы 2.10. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.       | Индивидуальная программа применения освоенной методики      | Анализ инд. программы, собеседование, тестирование. | -/-/4         |
| Освоение темы 2.11. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.         | Инд-я программа применения освоенной методики.              | Анализ инд. программы, собеседование, тестирование. | -/-/2         |
| Освоение темы 2.12. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.                                                                      | Индивидуальная программа применения освоенной методики      | Анализ инд. программы, собеседование, тестирование. | -/-/2         |
| Освоение темы 2.13. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.             | Индивидуальная программа применения освоенной методики      | Анализ инд. программы, собеседование, тестирование. | -/-/2         |
| Освоение темы 2.14. Тестирование уровня развития физических качеств и сформированности профессионально-прикладной физической подготовки. | Результаты тестирования, знак отличия ВФСК ГТО (по выбору). | Диагностическая карта, сдача норм ВФСК ГТО.         | -/-/6         |
| <b>Итого</b>                                                                                                                             |                                                             |                                                     | <b>-/-/58</b> |

Рекомендуемая лит-ра: 1-11

### Содержание заданий для самостоятельной работы

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

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 развития физической культуры как дисциплины.
5. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
6. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
7. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
8. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
9. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
10. Олимпийские игры современности, герои отечественного спорта.
11. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
12. Организация здорового образа жизни студента.
13. Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании).
14. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
15. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
16. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.
17. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.

18. Значение физической культуры для будущего специалиста (применительно к будущей профессиональной деятельности).
19. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
20. Восточные единоборства. Специфика. Развиваемые качества.
21. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний.
22. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
23. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
24. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
25. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.
26. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.
27. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
28. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
29. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
30. Анализ системы физической культуры в высших учебных заведениях.
31. История развития вида спорта (по выбору). Влияние на человека.

### **Письменные работы могут быть представлены в различных формах:**

- реферат - письменный доклад или выступление по определённой теме, в котором собрана информация из одного или нескольких источников. Рефераты могут являться изложением содержания научной работы, художественной книги и т. п.

- эссе - прозаическое сочинение небольшого объема и свободной композиции, выражающее индивидуальные впечатления и соображения по конкретному поводу или вопросу и заведомо не претендующее на определяющую или исчерпывающую трактовку предмета.

- аннотирование – предельно краткое связное описание просмотренной или прочитанной книги (статьи), ее содержания, источников, характера и назначения;

- Тезирование – лаконичное воспроизведение основных утверждений автора без привлечения фактического материала;

- Цитирование – дословное выписывание из текста выдержек, извлечений, наиболее существенно отражающих ту или иную мысль автора;

- Конспектирование – краткое и последовательное изложение содержания прочитанного.

- Конспект – сложный способ изложения содержания книги или статьи в логической последовательности. Конспект аккумулирует в себе предыдущие виды записи, позволяет всесторонне охватить содержание книги, статьи. Поэтому умение составлять план, тезисы, делать выписки и другие записи определяет и технологию составления конспекта.

- План - это схема прочитанного материала, краткий (или подробный) перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Подробно составленный план вполне заменяет конспект;

- другое.

### **Вопросы для самоконтроля**

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.

## **6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины Инновационные образовательные технологии**

Согласно «Инструкции по организации и содержанию работы кафедр физической культуры в высших учебных заведениях» и требованиям ФГОС, 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 8-12 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.

В начале семестра студентам необходимо ознакомиться с технологической картой дисциплины, выяснить, какие результаты освоения дисциплины заявлены (знания, умения, практический опыт). Для успешного освоения дисциплины студентам необходимо выполнить задания, предусмотренные рабочей учебной программой дисциплины и пройти контрольные точки в сроки, указанные в технологической карте (раздел 10). От качества и полноты их выполнения будет зависеть уровень сформированности компетенции и оценка текущей успеваемости по дисциплине. По итогам текущей успеваемости студенту может быть выставлена оценка по промежуточной аттестации, если это предусмотрено технологической картой дисциплины.

Основной формой освоения дисциплины является контактная работа с преподавателем - лекции, практические занятия, консультации (в том числе индивидуальные), в том числе проводимые с применением дистанционных технологий.

На лекционных и практических занятиях вырабатываются навыки и умения обучающихся по применению полученных знаний в конкретных ситуациях. По окончании изучения дисциплины проводится промежуточная аттестация (зачет).

Регулярное посещение аудиторных занятий не только способствует успешному овладению знаниями, но и помогает организовать время, т.к. все виды учебных занятий распределены в семестре планомерно, с учетом необходимых временных затрат.

Контрольные занятия, зачеты, обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения студентами конкретного раздела, вида учебной работы. Текущий - позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы. Промежуточная аттестация - зачет дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической и психофизической готовности к профессиональной деятельности.

Усвоение материала разделов определяется по уровню овладения теоретическими и методическими знаниями, соответствующими практическими умениями и навыками.

Студенты всех учебных отделений, выполнившие рабочую учебную программу сдают зачет. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий дисциплины «Физическая культура и спорт», обеспечивающей физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Оценки результатов учебно-тренировочных занятий определяются по технологической карте, при условии выполнения каждого из запланированных тестов не ниже минимального уровня подготовленности.

Условием допуска к промежуточной аттестации по дисциплине является выполнение обязательных тестов по общефизической и профессионально-прикладной физической подготовке

не ниже минимального уровня. Промежуточная аттестация проводится в форме экспертной оценки по методико-практическому разделу программы.

Студенты специального отделения выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья. В конце семестра они, а также освобожденные от практических занятий представляют тематические рефераты по теме, связанной с их индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья.

В процессе обучения применяются инновационные образовательные технологии: слайд-лекции, разбор конкретных ситуаций, обсуждение проблемной ситуации, видео-практикумы, карта самодиагностики и корректирующих действий.

## 7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (зачет)

Фонды оценочных средств, позволяющие оценить уровень сформированности компетенций и результаты освоения дисциплины, представлены следующими компонентами:

| Код оцениваемой компетенции | Тип контроля             | Вид контроля                                                                                                                                                                                                                                 | Количество элементов (количество вопросов, заданий), шт.                             |
|-----------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК-8                        | Текущий контроль         | Тестирование по темам лекционных занятий<br>Собеседование, устный опрос, подготовка докладов, индивидуальные задания.<br>Тестирование физической подготовленности, проведение и участие в спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях. | 76 тестовых заданий<br><br>Тесты определения физической подготовленности (нормативы) |
| ОК-8                        | Промежуточная аттестация | Зачет (очная форма обучения)<br><br>Зачет (заочная форма обучения)                                                                                                                                                                           | По результатам накопительного рейтинга<br><br>Компьютерное тестирование (76)         |

### 7.1. Типовые оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

| Результаты освоения дисциплины                                                                                           | Оценочные средства (перечень вопросов, заданий и др.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Знает:</b> естественно - научные основы здорового образа жизни.<br>Современные эффективные методы укрепления здоровья | 1. Сопоставьте удельный вес факторов, определяющих риск для здоровья<br>L: Образ жизни<br>L: Генетика<br>L: Внешняя среда, природно-климатические условия<br>L: Здравоохранение, медицинская активность<br>R: 50%<br>R: 19%<br>R: 21%<br>R: 10%<br>2. Норма ночного сна<br>-: 7,5-8 ч.<br>-: 6-6,5 ч.<br>-: 10-10,5 ч.<br>3. Укажите оптимальный недельный двигательный объем для |

студентов.

-: 2-6 ч.

-: 6-12 ч.

-: 12-16 ч.

4. Назовите основной фактор, влияющий на объём оптимальной двигательной активности

-: интенсивность

-: погода

5. Что является важным средством профилактики негативных последствий охлаждения организма или действия высоких температур?

6. Укажите объективные 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.

7. 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.

8. Как называется способность человека выполнять конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности?

9. После экзамена, чтобы ускорить восстановительные процессы и снять нервное напряжение, полезно выполнить

-: циклические упражнения умеренной интенсивности (при ЧСС 120—140 удар/мин).

-: упражнения, вызывающие резкое обострение эмоционального состояния (соревнования, единоборства, ответственные спортивные игры)

10. Занятия физическими упражнениями в экзаменационный период должны иметь

-: развивающую направленность

-: поддерживающую направленность

11. Укажите принципы физического воспитания.

-: сознательности и активности

-: наглядности

-: доступности

-: креативности

-: систематичности

-: динамичности

12. Укажите принцип, предусматривающий формирование осмысленного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями

-: принцип сознательности и активности

-: принцип наглядности

-: принцип доступности

13. Назовите принцип предусматривающий создание правильного представления, образа двигательного задания или отдельного элемента

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>перед попыткой выполнить его.</p> <p>14. Назовите принцип обязывающий строго учитывать возрастные и половые особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в физических и психических способностях занимающихся.</p> <p>15. Свойство живых систем, состоящее в том, что организм не просто возмещает рабочие траты; а компенсирует их «с избытком».</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-: эффект сверхвосстановления</li> <li>-: суперкомпенсаторный эффект</li> <li>-: эффект тренированности</li> <li>-: эффект отдыха</li> </ul> |
| <p><b>Умеет:</b> выбирать эффективные средства, необходимые для интеллектуального и профессионального саморазвития. Определять цели и задачи физического самосовершенствования, выбирать средства, необходимые для обеспечения должного уровня физического развития и обеспечения здоровья.</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение тестов на определение уровня развития физических качеств.</li> <li>2. Выполнение основных технических приёмов волейбола.</li> <li>3. Выполнение основных технических приёмов баскетбола.</li> <li>4. Разработка и проведение утренней гигиенической гимнастики или вводной части занятия.</li> <li>5. Разработка и проведение «малых форм» физической культуры.</li> <li>6. Демонстрация знаний и умений судейства спортивных игр.</li> </ol>                                                                     |
| <p><b>Имеет практический опыт:</b> создания необходимых условий и решения на практике конкретных задач физического самосовершенствования и сохранения своего здоровья.</p>                                                                                                                      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разработка индивидуальной программы оздоровительной направленности.</li> <li>2. Разработка индивидуальной программы на развитие физических качеств.</li> <li>3. Разработка индивидуальной программы ППФП.</li> <li>4. Разработка индивидуальной программы ПФК.</li> <li>5. Участие (по выбору) в спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях вуза.</li> </ol>                                                                                                                                                          |

### Тесты определения физической подготовленности

| <div> <div>Уровень<br/>подготовленности</div> <div>Тесты</div> </div> | Юноши    |          |          | Девушки  |          |          |
|-----------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
|                                                                       | Низкий   | Средний  | Высокий  | Низкий   | Средний  | Высокий  |
|                                                                       | 3 баллов | 5 баллов | 7 баллов | 3 баллов | 5 баллов | 7 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                                                      |          |          |          |          |          |          |
| вес до 85/70 кг                                                       | 14,30    | 13,10    | 12,00    | 12,15    | 11,20    | 10,15    |
| вес более 85/70 кг                                                    | 15,30    | 13,50    | 12,30    | 13,15    | 11,55    | 10,35    |
| 3а) Подтягивания на перекладине*                                      |          |          |          |          |          |          |
| вес до 85 кг                                                          | 5        | 9        | 15       |          |          |          |
| вес более 85 кг                                                       | 2        | 7        | 12       |          |          |          |
| 3б) Отжимания в упоре на брусьях                                      |          |          |          |          |          |          |
| Вес до 85 кг                                                          | 5        | 9        | 15       |          |          |          |
| Вес более 85 кг                                                       | 2        | 7        | 12       |          |          |          |
| 3. Отжимания в упоре лежа                                             |          |          |          |          |          |          |
| Вес до 70 кг                                                          |          |          |          | 5        | 9        | 15       |
| Вес 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 может быть заменен на предложенный ниже - вариант б.

## **7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания**

Рабочая учебная программа дисциплины содержит следующие структурные элементы:

- перечень компетенций, формируемых в результате изучения дисциплины с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы;
- 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 (далее – задания). Задания по каждой компетенции, как правило, не должны повторяться.

Требования по формированию задания на оценку ЗНАНИЙ:

- обучающийся должен воспроизводить и объяснять учебный материал с требуемой степенью научной точности и полноты;
- применяются средства оценивания компетенций: тестирование, вопросы по основным понятиям дисциплины и т.п.

Требования по формированию задания на оценку УМЕНИЙ:

- обучающийся должен решать типовые задачи (выполнять задания) на основе воспроизведения стандартных алгоритмов решения;
- применяются следующие средства оценивания компетенций: простые ситуационные задачи (задания) с коротким ответом или простым действием, упражнения, задания на соответствие или на установление правильной последовательности, эссе и другое.

Требования по формированию задания на оценку навыков и (или) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

- обучающийся должен решать усложненные задачи (выполнять задания) на основе приобретенных знаний, умений и навыков, с их применением в определенных ситуациях;
- применяются средства оценивания компетенций: задания требующие многошаговых решений как в известной, так и в нестандартной ситуациях, задания, требующие поэтапного решения и развернутого ответа, ситуационные задачи, проектная деятельность, задания расчетно-графического типа. Средства оценивания компетенций выбираются в соответствии с заявленными результатами обучения по дисциплине.

Процедура выставления оценки доводится до сведения обучающихся в течение месяца с начала изучения дисциплины путем ознакомления их с технологической картой дисциплины, которая является неотъемлемой частью рабочей учебной программы по дисциплине.

В результате оценивания компетенций на различных этапах их формирования по дисциплине студенту начисляются баллы по шкале, указанной в рабочей учебной программе по дисциплине.

### **7.2.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

Успешность усвоения дисциплины характеризуется качественной оценкой на основе листа оценки сформированности компетенций, который является приложением к зачетно-экзаменационной ведомости при проведении промежуточной аттестации по дисциплине.

#### **Критерии оценивания компетенций**

*Компетенция считается сформированной*, 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 компетенции.

*Компетенция считается сформированной*, 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 компетенции.

*Компетенция считается несформированной*, если студент при выполнении заданий не демонстрирует знаний учебного материала, допускает ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы, не демонстрирует необходимых умений, доля невыполненных заданий, предусмотренных рабочей учебной программой составляет 55 %, качество выполненных заданий не соответствует установленным требованиям, качество их выполнения оценено числом баллов ниже 61, что соответствует *допороговому уровню*.

### **Шкала оценки уровня освоения дисциплины**

Качественная оценка может быть выражена: в процентном отношении качества усвоения дисциплины, которая соответствует баллам, и переводится в уровневую шкалу и оценки «отлично» / 5, «хорошо» / 4, «удовлетворительно» / 3, «неудовлетворительно» / 2, «зачтено», «не зачтено». Преподаватель ведет письменный учет текущей успеваемости студента в соответствии с технологической картой по дисциплине.

#### *Шкала оценки результатов освоения дисциплины, сформированности компетенций*

| <b>Шкалы оценки уровня сформированности компетенции (й)</b> |                              | <b>Шкала оценки уровня освоения дисциплины</b> |                                                         |                                    |
|-------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------|
| <i>Уровневая шкала оценки компетенций</i>                   | <i>100 балльная шкала, %</i> | <i>100 балльная шкала, %</i>                   | <i>5-балльная шкала, дифференцированная оценка/балл</i> | <i>недифференцированная оценка</i> |
| допороговый                                                 | ниже 61                      | ниже 61                                        | «неудовлетворительно» / 2                               | не зачтено                         |
| пороговый                                                   | 61-85,9                      | 70-85,9                                        | «хорошо» / 4                                            | зачтено                            |
|                                                             |                              | 61-69,9                                        | «удовлетворительно» / 3                                 | зачтено                            |
| повышенный                                                  | 86-100                       | 86-100                                         | «отлично» / 5                                           | зачтено                            |

## **8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

#### **Списки основной литературы**

1. Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности [Электронный ресурс] : учеб. для вузов по направлению подгот. 49.03.01 "Физ. культура" (квалификация (степень) "бакалавр") / Л. К. Караулова. - Документ Bookread2. - М. : ИНФРА-М, 2017. - 335 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=567347>.

2. Учебно-методическое пособие "Специализация волейбол" по дисциплине "Физическая культура" [Электронный ресурс] : 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. - Режим доступа: <http://elib.tolgass.ru>. Режим доступа: <http://elib.tolgass.ru>.

3. Учебно-методическое пособие по дисциплине "Физическая культура". "Теоретические основы развития физических качеств" [Электронный ресурс] : 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. - Режим доступа: <http://elib.tolgas.ru>.

4. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие для вузов / Е. С. Григорович [и др.] ; под ред. Е. С. Григоровича, В. А. Переверзева. - 4-е изд., испр. - Документ Bookread2. - Минск : Вышэйшая шк, 2014. - 351 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=509590>.

#### ***Списки дополнительной литературы***

5. Марков, К. К. Техника современного волейбола [Электронный ресурс] : монография / К. К. Марков ; Сиб. федер. ун-т. - Документ HTML. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2013. - 220 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread.php?book=492800>.

6. Марков, К. К. Тренер – педагог и психолог [Электронный ресурс] : монография / К. К. Марков, О. О. Николаева ; Сиб. федер. ун-т. - Документ HTML. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2013. - 248 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread.php?book=492855>.

7. Учебно-методическое пособие по дисциплине "Физическая культура". Методика подготовки и тематика рефератов по физической культуре [Электронный ресурс] : для студентов всех специальностей / Поволж. гос. ун-т сервиса (ПВГУС), Каф. "Физ. воспитание" ; сост.: О. Н. Кувшинов, Л. А. Коновалова. - Документ Adobe Acrobat. - Тольятти : ПВГУС, 2008. - 300 КБ, 27 с. - Режим доступа: <http://elib.tolgas.ru>.

8. Учебно-методическое пособие по дисциплине "Физическая культура". Основы техники, тактики и правил игры в волейбол [Электронный ресурс] : для студентов всех специальностей / Поволж. гос. ун-т сервиса (ПВГУС), Каф. "Физ. воспитание" ; сост.: О. Н. Кувшинов, О. В. Удовиченко. - Документ Adobe Acrobat. - Тольятти : ПВГУС, 2008. - 1,54 МБ, 42 с. - Режим доступа: <http://elib.tolgas.ru>.

9. Учебно-методическое пособие по дисциплине "Физическая культура". Обучение технике игры в настольный теннис [Электронный ресурс] : для студентов всех специальностей и направлений / Поволж. гос. ун-т сервиса (ФГБОУ ВПО "ПВГУС"), Каф. "Физ. воспитание" ; сост. Ю. Е. Малинин. - Документ Adobe Acrobat. - Тольятти : ПВГУС, 2012. - 3,85 МБ, 34 с. - Режим доступа: <http://elib.tolgas.ru>.

10. Учебно-методическое пособие по дисциплине "Физическая культура". Здоровьесберегающие технологии [Электронный ресурс] : для студентов всех специальностей и направлений / Поволж. гос. ун-т сервиса (ПВГУС), Каф. "Физ. воспитание" ; сост. Г. Я. Барашина. - Документ Adobe Acrobat. - Тольятти : ПВГУС, 2010. - 477,8 КБ, 40 с. - Режим доступа: <http://elib.tolgas.ru>.

11. Учебно-методическое пособие по дисциплине "Физическая культура". Методика проведения оздоровительной программы фитбол [Электронный ресурс] : для студентов всех специальностей / Поволж. гос. ун-т сервиса (ПВГУС), Каф. "Физ. воспитание" ; сост. Л. А. Коновалова. - Документ Adobe Acrobat. - Тольятти : ПВГУС, 2008. - 1,26 МБ, 33 с. : ил. - Режим доступа: <http://elib.tolgas.ru>.

### **8.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"** (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины

#### ***Интернет-ресурсы:***

1. Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс] : журнал. - Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/ru>. - Загл. с экрана.

2. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка [Электронный ресурс] : науч.-метод. журнал. - Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2>.

3. Физкультура и Спорт [Электронный ресурс] : журнал. - Режим доступа: <http://www.fismag.ru/>. - Загл. с экрана.
4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>. - Загл. с экрана.
5. Электронная библиотечная система Поволжского государственного университета сервиса [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://elib.tolgas.ru/>. - Загл. с экрана.
6. Электронно-библиотечная система Znanium.com [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://znanium.com/>. – Загл. с экрана.

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

Краткая характеристика применяемого программного обеспечения

| № п/п | Программный продукт                      | Назначение при освоении дисциплины                                                |
|-------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Операционная система Microsoft Windows.  | Обеспечение работы ПК                                                             |
| 2     | Пакет офисных программ Microsoft Office. | При выполнении индивидуальных заданий, написании рефератов, подготовке к зачетам. |

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

**10.1. 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 брусками. 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, зеркальной стеной, пожарной выкидной эвакуационной лестницей и страховочными системами. 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.                                                                                                                                                                                                                         |
| 4 | Тренажёрный зал.                                               | Оборудован: тренажёром гребца, велотренажёром, тренажёрной беговой дорожкой, шаговым тренажёром, универсальным силовым тренажёром. Используются: гантели, штанги с прямым грифом и изогнутым, гимнастические коврики, гимнастические палки.                                                                                                                                                                                          |

# 11. Примерная технологическая карта дисциплины «Физическая культура и спорт»

Кафедра «Физическое воспитание»

направление подготовки 54.03.01 «Дизайн»направленность (профиль) «Графический дизайн и искусство интерьера»

| № | Виды контрольных точек                                                                                                                                                                                                 | Кол-во контр. точек | Кол-во баллов за 1 контр. точку | Срок прохождения контрольных точек |    |    |    |              |    |    |    |    |                        |    |    |    |             |    |    |           |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------------------|------------------------------------|----|----|----|--------------|----|----|----|----|------------------------|----|----|----|-------------|----|----|-----------|
|   |                                                                                                                                                                                                                        |                     |                                 | Сентябрь/февраль                   |    |    |    | Октябрь/март |    |    |    |    | Ноябрь/апрель          |    |    |    | Декабрь/май |    |    |           |
|   |                                                                                                                                                                                                                        |                     |                                 | 1                                  | 2  | 3  | 4  | 5            | 6  | 7  | 8  | 9  | 10                     | 11 | 12 | 13 | 14          | 15 | 16 | 17        |
| 1 | Тестовые нормативы по физической и технической подготовленности                                                                                                                                                        | 5                   | От 3 до 7                       |                                    |    |    |    |              |    |    |    | *  | *                      |    |    |    | *           | *  | *  |           |
| 2 | Тестирование уровня знаний по темам теоретического раздела                                                                                                                                                             | 1                   | От 5 до 15                      |                                    |    |    |    |              |    |    |    |    |                        |    |    |    | *           |    |    |           |
| 3 | Выполнение индивидуальных заданий для освобожденных от методико-практических занятий по состоянию здоровья (справка ВКК из госмедучреждения):<br>-выбор и обсуждение темы реферата<br>-уровень знаний по теме реферата | 1<br>1              | 20<br>36-66                     |                                    | *  |    |    |              |    |    |    |    |                        |    |    | *  |             |    |    |           |
| 4 | Методико-практические занятия:<br>-активная работа на занятиях;<br>-пропуск уч.занятий по болезни, разрешение деканата<br>военкомат и др. уважительные причины;<br>-пропуск уч.занятий без уважительной причины        | 26                  | 1<br>0<br>-1                    | **                                 | ** | ** | ** | **           | ** | ** | ** | ** | *                      | *  | *  | *  | *           | *  | *  | *         |
| 5 | Выполнение научно-исследовательской работы и выступление на научно-практической конференции                                                                                                                            | 4                   | До 6                            |                                    |    | *  |    |              |    |    | *  |    |                        |    | *  |    |             | *  |    |           |
|   | Формы контроля                                                                                                                                                                                                         |                     |                                 |                                    |    |    |    |              |    |    |    |    | атт<br>ест<br>аци<br>я |    |    |    |             |    |    | заче<br>т |

\* Суммарный рейтинг при выполнении всех обязательных контрольных точек для оценки "удовлетворительно" (зачет) составляет не менее 61 балла, "хорошо" (зачет) не менее 70 баллов, "отлично" (зачет) 86 баллов, при условии выполнения всех контрольных нормативов по физической подготовленности не ниже минимального уровня и 100% посещаемости методико-практических занятий.

\* к тестированию по физической подготовленности допускаются студенты, освоившие методико-практический курс дисциплины в объеме не менее 75%.

\* виды контрольных точек с №1 по 4 – обязательные, 5 – творческие (по выбору).

\* суммирование баллов итоговой успеваемости производится, если выполнены требования по обязательным видам контрольных точек.

