

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Андрей Драгомирович Хлутков
Должность: директор
Дата подписания: 04.04.2024 19:07:04
Уникальный программный ключ:
880f7c07c583b07b775f6604a630281b13ca9fd2

Приложение 7 ОП ВО

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»
СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ

Кафедра физической культуры и спорта.
(наименование кафедры)

УТВЕРЖДЕНА
решением кафедры физической культуры и спорта
Протокол № 11 от «27» июня 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.08 «Физическая культура».

(индекс, наименование дисциплины (модуля), в соответствии с учебным планом)

40.03.01 Юриспруденция.

(код, наименование направления подготовки (специальности))

Юридическая деятельность.

(направленность(и) (профиль (и)/специализация(ии))

Бакалавр.

(квалификация)

Очная, очно-заочная, заочная.

(форма(ы) обучения)

Год набора – 2020

Санкт-Петербург, 2020 г.

Автор(ы)-составитель(и):

Доцент
(ученое звание, ученая степень, должность)

(подпись)

Ефимов-Комаров В.Ю.

Кандидат социологических наук, доцент
(ученое звание, ученая степень, должность)

(подпись)

Кузнецов П.К.

РАССМОТРЕНА И РЕКОМЕНДОВАНА
для использования в учебном процессе
Кафедрой физической культуры и спорта
(наименование кафедры)

Протокол № 11 от «27» июня 2019 г.

Заведующий кафедрой физической культуры и спорта
Кандидат социологических наук
(ученое звание, ученая степень, должность)

(подпись) Кузнецов П.К.

© Ефимов-Комаров В.Ю., Кузнецов П.К.
© СЗИУ РАНХиГС

СОСТАВ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы.....	4
2	Объём и место дисциплины в структуре образовательной программы.....	9
3	Содержание и структура дисциплины.....	12
3.1	<i>Структура дисциплины</i>	12
3.2	<i>Содержание дисциплины</i>	14
3.2.1	<i>Дидактические единицы теоретического раздела</i>	14
3.2.2	<i>Дидактические единицы методико-практического раздела</i>	16
4	Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине.....	18
4.1	<i>Материалы текущего контроля успеваемости</i>	18
4.2	<i>Оценочные средства для промежуточной аттестации</i>	27
4.3	<i>Описание шкалы оценивания критериев и средств текущей и промежуточной аттестации, балльно-рейтинговая система по дисциплине</i>	29
4.4	<i>Описание шкалы оценивания сформированности компетенции</i>	30
5	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	32
6	Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	37
6.1	<i>Основная литература</i>	37
6.2	<i>Дополнительная литература</i>	37
6.3	<i>Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы</i>	37
6.4	<i>Нормативные правовые документы</i>	40
6.5	<i>Интернет-ресурсы</i>	40
6.6	<i>Иные источники и базы данных</i>	41
7	Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	42

1 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы

Дисциплина «Физическая культура» обеспечивает овладение компетенцией **УК ОС-7**: способен поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

УК ОС-7 относится к категории «Самоорганизация и саморазвитие (в т.ч. здоровьесбережение)».

Овладение данной компетенцией основывается на следующих результатах освоения основной образовательной программы среднего общего образования:

- личностные результаты:
 - ✓ принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
 - ✓ бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
 - ✓ личностные результаты освоения адаптированной основной образовательной программы:
 - ✓ для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
 - ✓ владение навыками пространственной и социально-бытовой ориентировки;
- предметные результаты:
 - ✓ 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);
 - ✓ владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
 - ✓ владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
 - ✓ владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
 - ✓ владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- для слепых и слабовидящих обучающихся:
 - ✓ сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
 - ✓ для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
 - ✓ овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;
 - ✓ овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
 - ✓ овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
 - ✓ – овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

УК ОС-7 относится к числу многокомпонентных компетенций.

Алгоритм формирования компетенции базируется на представлении о физической культуре личности, как социально-детерминированной области общей культуры человека, представляющей собой качественное, системное, динамичное состояние, характеризующееся определенным уровнем специальной образованности, физического совершенства, мотивационно-ценностных ориентаций и социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности и выражающейся в физической готовности к социальной и профессиональной деятельности.

Формирование компетенции базируется на системном учебно-тренировочном процессе, включающем

регулярные занятия в группах (ЛФК, СМГ, освобожденные, инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья).

Результатом образования в области физической культуры должно быть создание устойчивой мотивации и потребности в выборе здорового и продуктивного стиля жизни, в физическом самосовершенствовании, приобретении личного опыта творческого использования ее средств и методов, в достижении установленного уровня психофизической подготовленности.

Формирование компетенции осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, где вводятся темы по обучению студентов разнообразным способам физкультурной (двигательной) деятельности, которые используются как в индивидуальных, так и коллективных формах занятий. При этом содержание учебного материала, ориентировано на формирование самостоятельной деятельности. Эта ориентация побуждает обучающихся к активному самообразованию, поиску, отбору, анализу и использованию соответствующей информации, взаимодействию и творческому сотрудничеству.

Этапы формирования компетенции в процессе освоения образовательной программы

Формирование УК ОС-7 осуществляется в рамках трех последовательных этапов:

- 1 этап (код этапа – УК ОС-7.1): способен вовлекаться в организованные и самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия;
- 2 этап (код этапа – УК ОС-7.2): способен вовлекаться в самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия, поддерживать и развивать уровень своей физической подготовленности на основе самостоятельного выбора вида физкультурно-спортивной деятельности, исходя из личных и профессиональных целей;
- 3 этап (код этапа – УК ОС-7.3): способен разработать программу физического саморазвития.

Таблица 1

Описание критериев и показателей оценивания компетенции на различных этапах ее формирования по дисциплине «Физическая культура»

Этап освоения компетенции	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Средства (методы) оценивания
УК ОС-7.1: способен вовлекаться в организованные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия	Посещает учебные занятия по дисциплине	Посещает учебные занятия по дисциплине для получения итоговой оценки. Вовлечен в дополнительные секционные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия. Участвует в физкультурно-оздоровительной и спортивной жизни академии. Выступает в различных межфакультетских соревнованиях, спартакиаде академии. Выступает на соревнованиях по избранному виду спорта различного уровня и масштаба за честь академии.	Зачет в форме тестирование специальной физической подготовленности
УК ОС-7.2: способен вовлекаться в самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия, поддерживать и развивать уровень своей физической подготовленности на основе самостоятельного выбора вида физкультурно-спортивной	Посещает самостоятельные занятия по дисциплине	Вовлечен в самостоятельные секционные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия. Участвует в физкультурно-оздоровительной и спортивной жизни академии. Выступает в различных межфакультетских соревнованиях, спартакиаде академии. Выступает на соревнованиях по избранному виду спорта различного уровня и масштаба за честь академии.	Зачет в форме тестирование специальной физической подготовленности

деятельности, исходя из личных и профессиональных целей			
УК ОС-73: способен разработать и реализовать программу физического саморазвития	Разрабатывает и реализует программу физического саморазвития. Посещает самостоятельные занятия по физической культуре в рамках программы саморазвития.	Составляет комплексы упражнений, направленных на укрепление собственного здоровья. способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений.	Зачет в форме тестирование специальной физической подготовленности

В результате освоения дисциплины у студентов должны быть:

- сформированы знания:

- базовых ценностей физической культуры, как части мировой культуры;
- научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- социально-биологических и педагогических основ физического воспитания и самовоспитания;
- роли оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей организма человека, в укреплении и поддержании его здоровья и психофизической работоспособности;
- методик самостоятельного использования средств физической культуры и спорта для рекреации в процессе учебной и профессиональной деятельности, для коррекции общей психофизической нагрузки.

- сформированы умения:

- использовать основные положения и законы естественнонаучных дисциплин в профессиональной деятельности, применять методы математического анализа и моделирования, теоретического и экспериментального исследования при разработке самостоятельных программ оздоровления, физического развития;
- разрабатывать индивидуально подобранные комплексы специальной оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической и суставной гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой, с готовностью к кооперации с коллегами, работе в коллективе.
- самостоятельно методически правильно использовать средства и методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения;
- использовать занятия физическими упражнениями и различными видами спорта для формирования, развития психических качеств и свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности (нравственно-волевых, коммуникативных, организаторских, лидерских, уверенности в своих силах, толерантности, самодисциплины, гражданственности, патриотизма и др.).

- сформированы навыки:

- личностного и профессионального самосовершенствования, саморазвития, саморегулирования, самоорганизации, самоконтроля для расширения границ своих профессионально – практических познаний;
- умения использовать методы и средства познания, различные формы и методы обучения и самоконтроля, новые образовательные технологии, для своего интеллектуального развития и повышения культурного уровня;
- формирования, поддержания и использования конструктивных общефизических и социально –

психологических ресурсов, необходимых для здорового образа жизни;

- использования широких спектров ценностей мировой и отечественной физической культуры, спорта, оздоровительных систем для самоопределения, профессионально-личностного и субъективного развития личности в физическом воспитании и самосовершенствовании;
- саморазвития для повышения квалификации и мастерства.

Студенты также должны овладеть навыками:

- использования физических упражнений в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации, организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

2 Объём и место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к блоку Б1.Б.08 базовой части программы бакалавриата и является обязательной для всех форм обучения.

Дисциплина может быть реализована с применением дистанционных образовательных технологий.

Доступ к системе дистанционных образовательных технологий осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства, и в том числе на портале: <https://sziu-de.ranepa.ru/>. Пароль и логин к личному кабинету / профилю предоставляется студенту в деканате.

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

Вид работы	Трудоемкость (в академических часах / астр.ч. / зач.ед.)
Очная форма обучения	
Общая трудоемкость	72/ 54/ 2
Контактная работа с преподавателем	56
Лекции	8
Практические занятия	48
Самостоятельная работа	16
Контроль	0
Формы текущего контроля	Тестирование, устный ответ, презентация, практическое задание
Форма промежуточной аттестации	Зачет
Заочная форма обучения	
Общая трудоемкость	72/ 54/ 2
Контактная работа с преподавателем	8
Лекции	8
Практические занятия	0
Самостоятельная работа	60
Контроль	4
Формы текущего контроля	Тестирование, устный ответ, презентация, практическое задание
Форма промежуточной аттестации	Зачет
Очно-заочная форма обучения	
Общая трудоемкость	72/ 54/ 2
Контактная работа с преподавателем	8
Лекции	8
Практические занятия	0
Самостоятельная работа	64
Контроль	0
Формы текущего контроля	Тестирование, устный ответ, презентация, практическое задание

Форма промежуточной аттестации	Зачет
--------------------------------	-------

Приступая к изучению дисциплины, студент должен на уровне программы общеобразовательной школы:

Знать:

- принципы и функции физкультурно-оздоровительной деятельности, основы здорового образа жизни, основы базовой общефизической подготовки, роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей организма человека.

Уметь:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы общеразвивающих упражнений, преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения,
- самостоятельно анализировать специальную научную литературу по физической культуре.

Владеть:

- способностью к участию в реализации форм физкультурно-досуговой деятельности, навыками применения полученных знаний о человеке, обществе, истории, культуре в учебной деятельности.

Особенностью компетенций дисциплины «Физическая культура» является их направленность на развитие и сохранение здоровья, высокой профессиональной работоспособности, формирование компетентностной совокупности бакалавра на основе правильного использования средств физической культуры и методов физического воспитания, поэтому дисциплина «Физическая культура» имеет прямую и косвенную связь со всеми учебными дисциплинами ООП, в том числе, для которых является предшествующей.

Данная учебная дисциплина логически и содержательно-методически связана с дисциплинами:

1. Элективные курсы по физической культуре – в части практической реализации прикладных знаний по использованию средств физической культуры в повседневной жизни, самостоятельному использованию основных методов физической тренировки для укрепления здоровья и успешной социальной и профессиональной деятельности.

2. Безопасность жизнедеятельности - в части формирования установки на здоровый образ жизни, развития специальных физических качеств, устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды.

3. История - в части приобретения знаний развития физической культуры общества как части общей культуры человечества.

3 Содержание и структура дисциплины

3.1 Структура дисциплины

Таблица 3

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины (модуля), час.					СРС	Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					
			Лекция	Семинар	ПЗ	КСР		
1	2	3	4	5	6	7	8	9

Очная форма обучения

Теоретический раздел

Тема 1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	5	1		3		1	О, Т, П
Тема 2	Социально-биологические основы физической культуры.	4			3		1	О, Т, П
Тема 3	Психофизиологические основы учебного процесса.	4			3		1	О, Т, П

	Средства физической культуры в регулировании работоспособности							
Тема 4	Теоретические основы спортивной подготовки	5	1		3		1	О,Т,П
Тема 5	Основы здорового образа жизни.	4			3		1	О,Т,П
Тема 6	Индивидуальный выбор вида спорта или системы физических упражнений. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	5	1		3		1	О,Т,П
Тема 7	Контроль и самоконтроль во время занятий физическими упражнениями и спортом.	5	1		3		1	О,Т,П
Тема 8	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	5	1		3		1	О,Т,П
Методико-практический раздел								
Тема 1	Определение уровня физического развития.	9	1		6		2	ПЗ
Тема 2	Определение уровня функционального состояния организма.	9	1		6		2	ПЗ
Тема 3	Проектирование режима оптимальной двигательной активности.	8			6		2	ПЗ
Тема 4	Методика развития основных физических качеств	9	1		6		2	ПЗ
Промежуточная аттестация					6			Зачет
Всего:		72	8		48		16	
Заочная форма обучения								
Теоретический раздел								
Тема 1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СЗИУ.	17	2				15	О,Т,П
Тема 2	Основы здорового образа жизни (ЗОЖ)	17	2				15	О,Т,П
Методико-практический раздел								
Тема 1	Определение уровня физического развития.	17	2				15	ПЗ
Тема 2	Определение уровня функционального состояния организма.	17	2				15	ПЗ
Промежуточная аттестация		4						Зачет
Всего:		72	8				60	
Очно-заочная форма обучения								

<i>Теоретический раздел</i>							
Тема 1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СЗИУ.	9	1			8	О,Т,П
Тема 2	Основы здорового образа жизни (ЗОЖ)	9	1			8	О,Т,П
Тема 3	Самостоятельные занятия физическими упражнениями и самоконтроль во время занятий	9	1			8	О,Т,П
Тема 4	Профессионально-прикладная физическая подготовка	9	1			8	О,Т,П
<i>Методико-практический раздел</i>							
Тема 1	Определение уровня физического развития.	9	1			8	ПЗ
Тема 2	Определение уровня функционального состояния организма	9	1			8	ПЗ
Тема 3	Проектирование режима оптимальной двигательной активности.	9	1			8	ПЗ
Тема 4	Методика развития основных физических качеств	9	1			8	ПЗ
Всего:		72	8			64	зачет

Примечание:

*** – формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), тестирование (Т), реферат (Р), презентация (П), практическое задание (ПЗ) и др.*

3.2 Содержание дисциплины

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

Лекционный материал излагается по потокам с применением электронных презентаций, разработанных на кафедре. Содержание лекций должно соответствовать заявленным дидактическим единицам. В ходе лекции приветствуется привлечение студентов к дискуссии.

На семинарских занятиях текущий контроль оценки знаний проводится в виде устного опроса по материалам лекций, представления электронных презентаций по вопросам лекции данных для самостоятельного изучения, выполнения тестового задания.

На методико-практических занятиях текущий контроль оценки знаний и уровня владения различными методиками по физической культуре проводится в виде выполнения практических заданий.

3.2.1 Дидактические единицы теоретического раздела

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

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Сущность физической культуры в

различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Основные понятия, структура и средства физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина в системе высшего образования. Основные положения организации учебного процесса физического воспитания в СЗИУ РАНХиГС.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Характеристика функциональных систем организма и их совершенствование под воздействием направленной физической нагрузки.

Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Тема 3. Психофизиологические основы учебного процесса. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Гипокинезия, гиподинамия и их влияние на организм человека. Влияние оздоровительной физической культуры на состояние организма. Психофизиологическая характеристика труда студента. Характеристика работоспособности. Взаимосвязь работоспособности и утомления. Психофизиологическое состояние студента в период сессии. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.

Тема 4. Теоретические основы спортивной тренировки. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.

Цель, задачи и принципы спортивной тренировки. Виды спортивной подготовки. Эффективность тренировочного процесса. Характеристика и развитие физических качеств. Понятие о физической нагрузке. Зоны и интенсивность физических нагрузок.

Тема 5. Основы здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) отражает обобщенную типовую структуру жизнедеятельности, для которой характерны единство и целесообразность процессов самоорганизации и самодисциплины, саморегуляции и саморазвития, направленных на укрепление адаптационных возможностей организма, полноценную самореализацию своих сил, дарований и способностей в общекультурном и профессиональном развитии. Здоровье человека обеспечивают многие составляющие образа жизни. Элементы ЗОЖ и их характеристика.

Валеология — наука о здоровье. Цели и задачи, и основные направления валеологии.

Тема 6. Индивидуальный выбор вида спорта или системы физических упражнений. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Социальные функции спорта. Олимпийские игры. Единая всероссийская спортивная классификация. Краткая характеристика основных видов спорта и систем физических упражнений.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

Тема 7. Контроль и самоконтроль во время занятий физическими упражнениями и спортом.

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей самоконтроля.

Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.

Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Организация, формы и средства ППФП студентов в ВУЗе. Контроль эффективности профессионально-прикладной физической подготовки студентов по специальности. Профессиограмма. Свойства и качества личности, имеющие существенное значение для успеха в работе. Прямой и косвенный (опосредованный) перенос развития физических качеств и двигательных навыков методом моделирования.

3.2.2 Дидактические единицы методико-практического раздела

Тема 1. Определение уровня физического развития.

План занятия.

1. Обработка данных о персональном развитии физических качеств.
2. Проведение антропометрических исследований.
3. Выполнение практических заданий.

Тема 2. Определение функционального состояния и ответной реакции организма на физическую нагрузку.

План занятия.

1. Проведение исследований основных систем организма
2. Проведение тестов и проб ответной реакции организма на физическую нагрузку.
3. Выполнение практических заданий.

Тема 3. Проектирование режима оптимальной двигательной активности.

План занятия.

1. Проведение исследования двигательной активности.
2. Проектирование режима оптимальной двигательной активности.
3. Обучение и проведение основных видов самоконтроля.
4. Методика применения дополнительных средств физической культуры - гигиена спорта.
5. Выполнение практических заданий.

Тема 4. Методика развития физических качеств. (выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость и координационные способности).

План занятия.

1. Основные методики развития физического качества.
2. Практическое выполнение тренировочного задания.
3. Выполнение практических заданий:
 - проведение тренировки в роли преподавателя/тренера;
 - проведение подготовительной части занятия/оценка проведения;
 - проведение основной части занятия/оценка проведения;
 - проведение заключительной части занятия/оценка проведения.
4. Самоконтроль самочувствия.

4 Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине

Промежуточная аттестация может проводиться с использованием дистанционных образовательных технологий.

4.1 Материалы текущего контроля успеваемости

Вопросы тестирования:

1. Физическая культура – это ...
 - а) специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей
 - б) процесс формирования потребности в занятиях физическими упражнениями в интересах всестороннего развития личности, выработке ценностных ориентаций, убеждений, вкусов, привычек, наклонностей
 - в) использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощённых формах для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой, отвлечения от обычных видов трудовой, бытовой, спортивной, военной деятельности
2. Какое понятие не является деятельностным компонентом физической культуры?
 - а) двигательная реабилитация
 - б) физическое воспитание
 - в) физическое упражнение
 - г) физическая рекреация
3. Комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на [реабилитацию](#), и [адаптацию](#) к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров,

препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества – это?

- а) лечебная физическая культура
- б) адаптивная физическая культура
- в) физическая реабилитация

4. Двигательная активность – это...

а) суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни
б) двигательное действие или совокупность нескольких действий, применяемых для физического совершенствования человека

- в) любые движения тела при помощи мышечной силы, сопровождающиеся расходом энергии

5. К циклическим упражнениям относятся:

- а) метания, прыжки, бег, ходьба
- б) стрельба, бег, плавание, езда на велосипеде
- в) бег, ходьба, гребля, бег на лыжах
- г) бег, гребля, плавание, метания

6. Разница между максимальным и минимальным давлением называется?

- а) артериальным давлением
- б) систолическим давлением
- в) пульсовым давлением
- г) диастолическим давлением

7. Сколько позвонков в грудном отделе позвоночного столба

- а) 12 б) 5 в) 7 г) 10

8. Какие форменные элементы крови отвечают за её свёртываемость

- а) эритроциты
- б) тромбоциты
- в) лейкоциты

9. Как называются мышцы, выполняющие одинаковую функцию?

- а) синергисты
- б) агонисты
- в) антагонисты

10. К какой системе организма относится печень?

- а) сердечно-сосудистой
- б) кроветворной
- в) эндокринной
- г) пищеварительной

11. Фаза генерализации двигательного навыка характеризуется?

а) дифференцированным торможением излишнего возбуждения и его концентрации в нужных зонах головного мозга

- б) выполнением движения автоматически, без участия внимания и мышления
- в) расширением и усилением возбудительного процесса, в результате чего в работу включаются

дополнительные группы мышц

12. Под воздействием регулярных физических нагрузок

- а) размеры и масса сердца уменьшаются
- б) ЧСС в покое увеличивается
- в) ЖЕЛ уменьшается
- г) частота дыхания уменьшается

13. Если в мышцах преобладают белые волокна, то к какому типу физических нагрузок человек будет проявлять особые способности?

- а) к анаэробному
- б) к аэробному

14. Использование средств физической культуры для активного отдыха людей – это?

- а) физическая реабилитация
- б) мышечная релаксация

в) физическая рекреация

15. Венозные сосуды – это?

а) сосуды, несущие венозную кровь

б) сосуды, несущие кровь от органа к сердцу

в) сосуды, несущие кровь от сердца к органу

16. Пониженная двигательная активность это?

а) физиологическая незрелость

б) гипокинезия

в) акинезия

17. Какое высказывание не верно.

При пониженной двигательной активности:

а) ЧСС увеличивается как в покое, так и при нагрузках

б) сердце уменьшается в объёме

в) объём остаточного воздуха в лёгких уменьшается

г) систолический и минутный объёмы крови уменьшаются

18. Способностью человека к выполнению конкретной трудовой задачи в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности называют?

а) выносливостью

б) вработываемостью

в) работоспособностью

19. Какое из физических качеств, чрезмерно развитое, отрицательно влияет на гибкость?

а) быстрота

б) сила

в) выносливость

г) ловкость

20. Что является примером проявления взрывной силы?

а) прыжки

б) жим штанги

в) приземление на опору при различных видах прыжков

г) удержание положения «планка»

21. Оптимальный объём физической нагрузки в неделю для лиц 16-20 лет – это ...?

а) 7-8 ч/нед

б) 12-13 ч/нед

в) 9-10 ч/нед

г) 8-9 ч/нед

22. Третьей фазой работоспособности является:

а) фаза компенсации

б) фаза декомпенсации

в) фаза срыва

г) фаза субкомпенсации

23. Усталость – это ...?

а) субъективные ощущения внутреннего состояния физиологического и психологического комфорта или дискомфорта

б) накопление утомления по причинам нерационального режима труда и отдыха при отсутствии своевременного восстановления

в) комплекс субъективных ощущений, сопровождающийся развитием состояния утомления

г) временное объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки на организм человека

24. Задачами ОФП являются:

а) развитие физических качеств и тактических действий спортсмена

б) укрепление здоровья, обеспечение всестороннего гармонического физического развития

в) совершенствование физических способностей спортсмена

25. Способностью человека выполнять движения с большой амплитудой называется?

- а) подвижность
- б) эластичность
- в) стретчинг
- г) гибкость

26. Мышечная сила – это ...?

- а) способность проявлять большие мышечные усилия
- б) способность проявлять мышечные усилия в как можно более короткое время
- в) способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему за счёт мышечных напряжений

напряжений

27. Какой вид спортивной подготовки позволяет наиболее эффективно использовать все стороны подготовленности спортсмена в борьбе с соперником?

28. Какие интервалы отдыха, преимущественно, обеспечивают развитие специальной выносливости?

- а) полные
- б) сокращённые
- в) удлинённые

29. Что из перечисленного относится к внутренним факторам, влияющим на работоспособность человека?

- а) характеристика рабочей среды
- б) взаимоотношения в коллективе
- в) тренированность

30. При регулярных занятиях физическими упражнениями происходит повышение устойчивости к разным неблагоприятным факторам внешней среды. Каким эффектом это является?

- а) неспецифическим
- б) специфическим

31. Какие упражнения не следует включать в комплекс утренней гигиенической гимнастики?

- а) упражнения статического характера
- б) дыхательные упражнения
- в) силовые упражнения с небольшими отягощениями
- г) упражнения на гибкость

32. В возрасте 60 лет и старше не рекомендуется:

- а) упражнения аэробного характера
- б) упражнения анаэробного характера
- в) занятия физическими упражнениями с элементами лечебной физической культуры

33. Для развития ловкости используют упражнения?

- а) с ускорениями
- б) с резиновыми амортизаторами
- в) с новыми и сложными движениями

34. Для развития устойчивости к длительной концентрации внимания используется?

- а) пулевая стрельба
- б) акробатика
- в) спортивные игры
- г) занятия на открытом воздухе

35. Циклические виды спорта в основном используются для развития?

- а) силы
- б) выносливости
- в) гибкости
- г) ловкости

36. Для увеличения интенсивности силовых упражнений нужно:

- а) уменьшить число повторений упражнения
- б) замедлить темп выполнения упражнения
- в) увеличить паузу отдыха между упражнениями
- г) уменьшить амплитуду движений

37. Зона оптимальных нагрузок по ЧСС для лиц 17-20 лет:

- а) 177-200 уд/мин

б) 172-195 уд/мин

в) 150-177 уд/мин

г) 168-190 уд/мин

38. Первые современные Олимпийские игры состоялись в Афинах в:

а) 1886 г.

б) 1896 г.

в) 1894 г.

г) 1898 г.

39. Спортивное достижение – это?

а) устойчивая характеристика спортсмена, обобщающая итоги выступлений на спортивных соревнованиях за определённый отрезок времени

б) количественный или качественный уровень показателей в спорте

в) показатель спортивного мастерства и способностей спортсмена, выраженный в конкретных результатах

40. Какой нормативный документ определяет порядок присвоения и подтверждения официальных

спортивных званий и разрядов в РФ?

41. Какой континент обозначает красное кольцо на олимпийском флаге?

а) Европу

б) Америку

в) Австралию

г) Азию

д) Африку

42. Какая из нижеперечисленных аббревиатур является спортивным разрядом?

а) МС

б) МСМК

в) КМС

43. Сколько занятий в неделю будет достаточно, чтобы повысить физическое состояние организма?

а) 3 б) 2 в) 4

44. От какого фактора меньше всего зависит уровень здоровья человека?

а) условия и образ жизни

б) генетика

в) состояние окружающей среды

г) здравоохранение

45. Какой из перечисленных витаминов является жирорастворимым?

а) С б) Вв) К г) РР

46. Что не относится к субъективным данным о состоянии организма в дневнике самоконтроля?

а) аппетит

б) работоспособность

в) пульс

г) мышечные боли

47. Процесс изменения форм и функций организма под воздействием естественных условий или под воздействием целенаправленного использования физических упражнений – это ...?

а) физическое развитие

б) физическая подготовленность

в) функциональное состояние

48. Какая из перечисленных функциональных проб определяет вестибулярную устойчивость?

а) проба Руфье

б) проба Генчи

в) проба Штанге

г) проба Ромберга

49. В каком положении у человека пульс реже?

а) сидя

б) лёжа

в) стоя

50. Средствами оценки физической подготовленности являются?
- ортостатические пробы
 - наружный осмотр
 - антропометрия
 - контрольные тесты
51. Метод антропометрических индексов позволяет?
- развивать координационные способности человека
 - оценивать изменения пропорциональности физического развития
 - увеличить работоспособность основных систем жизнеобеспечения
52. Какую функциональную пробу используют для оценки внешнего дыхания?
- пробу Яроцкого
 - пробу Серкина
 - пробу Ромберга
 - пробу Летунова
53. Какие параметры физического развития наиболее легко поддаются коррекции?
- рост и вес
 - вес и параметры отдельных частей тела
 - параметры отдельных частей тела и рост
54. Какие функциональные пробы позволяют судить о параметрах системы транспорта кислорода?
- аэробные
 - анаэробные
55. При какой степени утомления осанка расслабленная, шаг неуверенный?
- небольшая
 - средняя
 - большая
56. Целью профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) является?
- всестороннее гармоничное физическое развитие
 - развитие физических качеств
 - психофизическая подготовленность к успешной профессиональной деятельности
57. Какой из перечисленных признаков не относится к признакам, определяющим конкретное содержание ППФП?
- условия и характер труда
 - уровень заработной платы
 - специфика профессиональных заболеваний
 - режим труда и отдыха
58. Какой из перечисленных видов спорта является специальным прикладным?
- футбол
 - спортивная гимнастика
 - лёгкая атлетика
 - подводный спорт
59. Что относится к вспомогательным средствам ППФП?
- прикладные физические упражнения
 - специальные технические приспособления
 - прикладные виды спорта
 - оздоровительные силы природы
60. Система признаков, описывающих ту или иную профессию это?
- профессиограмма
 - профессионально-прикладная физическая подготовка

4.2 *Оценочные средства для промежуточной аттестации*

Перечень вопросов для подготовки к зачету (в каждом билете два вопроса по теоретическому разделу и один вопрос методико-практической направленности):

1. Раскройте понятие «физическая культура».

2. Какие материальные и духовные компоненты физической культуры вы знаете?
3. Раскройте понятие «физическое развитие». Можно ли корректировать этот процесс?
4. Раскройте понятие «спорт».
5. Какие средства физической культуры вы знаете?
6. Назовите задачи физического воспитания студентов.
7. Какими компетенциями должен обладать выпускник вуза в области физической культуры: что знать? что уметь? чем владеть?
8. Каким образом студенты распределяются по учебным отделениям?
9. Основное содержание теоретического модуля программы по физической культуре в СЗИУ.
10. Основное содержание методико-практического модуля программы по физической культуре в СЗИУ.
11. Основное содержание практического модуля программы по физической культуре в СЗИУ.
12. Основное содержание контрольного модуля программы по физической культуре в СЗИУ.
13. Социально-биологические основы физической культуры (раскройте понятие).
14. Функции скелета.
15. Классификация костей.
16. Функции мышечной системы.
17. Классификация мышц.
18. Чем отличаются белые и красные волокна мышц?
19. Опишите состав крови.
20. Какие типы сосудов вы знаете?
21. Расскажите про малый и большой круги кровообращения.
22. Перечислите показатели работоспособности сердечно-сосудистой системы.
23. Перечислите показатели работоспособности дыхательной системы.
24. Какие виды спорта наиболее эффективно влияют на развитие дыхательной системы?
25. Опишите этапы формирования двигательного навыка.
26. Какие анализаторы вы знаете?
27. Перечислите основные железы эндокринной системы.
28. Что такое нервное возбуждение и торможение?
29. Каким образом направленные физические нагрузки влияют на системы организма человека?
30. Что является основой жизнедеятельности организма человека?
31. Какие изменения в организме возникают вследствие гиподинамии?
32. Что такое оптимальный двигательный режим?
33. Какие трудности возникают у первокурсников при переходе на вузовские формы обучения?
34. Что такое работоспособность? Какие факторы на нее влияют?
35. Какие периоды работоспособности вы знаете?
36. Как влияет на организм длительное пребывание в положении сидя?
37. В чем различие между усталостью, утомлением и переутомлением?
38. Какие изменения показателей в организме студента отмечаются в период экзаменационной сессии?
39. Какие «малые формы физической культуры» используются в режиме учебного труда студента?
40. В чем заключается цель спортивной тренировки?
41. Перечислите принципы спортивной тренировки. Поясните принцип доступности.
42. Перечислите этапы многолетней спортивной подготовки.
43. Перечислите виды спортивной подготовки. Охарактеризуйте один из видов.
44. Что такое ОФП и СФП?
45. Что такое физические качества человека? Перечислите основные физические качества.
46. В чем различие между плавной силой и взрывной силой?
47. В чем различие между ловкостью и координационными способностями?
48. Что такое физическая нагрузка? Перечислите виды физ. нагрузки.
49. Перечислите четыре уровня интенсивности работы при выполнении упражнения и дайте характеристику работе с интенсивностью большой мощности.
50. Какие способы повышения физической нагрузки вы знаете?
51. Определите понятие «здоровье».
52. Перечислите показатели индивидуального здоровья.

53. Какие компоненты здоровья вы знаете?
54. Что такое физическое здоровье? Перечислите основные факторы физического здоровья.
55. Что такое сексуальное здоровье?
56. Что такое здоровый образ жизни? Перечислите основные элементы ЗОЖ.
57. В чем заключается соблюдение режима дня?
58. Чем опасно постоянное недосыпание?
59. Для чего организму нужны углеводы? Какие виды углеводов вы знаете? Чем они отличаются?
60. Почему необходимо следить за гликемическим индексом употребляемых продуктов питания?
61. Какой двигательный режим считается оптимальным для студента, студентки?
62. Каковы последствия употребления наркотиков?
63. Что такое валеология? Какие направления валеологии вы знаете?
64. Чем отличаются массовый спорт и спорт высших достижений?
65. Что такое ЕВСК?
66. Организационные особенности студенческого спорта.
67. Кто является основателем современных Олимпийских игр? Что входит в олимпийскую символику?
68. Характеристика видов спорта по принципу воздействия на развитие физических качеств.
69. Виды направленности самостоятельных занятий физическими упражнениями.
70. Цели самостоятельных занятий физическими упражнениями.
71. Характеристика систем физических упражнений: аэробики, атлетической гимнастики.
72. Особенности содержания самостоятельных занятий физическими упражнениями в зависимости от возраста.
73. Особенности самостоятельных занятий физическими упражнениями для женщин.
74. Дозирование интенсивности нагрузки и факторы, влияющие на интенсивности нагрузки.
75. Оптимальная двигательная активность.
76. Что предусматривает программа врачебного обследования?
77. С помощью каких показателей оценивается физическое развитие человека?
78. Перечислите известные вам антропометрические индексы. Где они применяются?
79. Какие способы оценки функционального состояния организма вы знаете?
80. Какие функциональные пробы применяются для оценки состояния сердечно-сосудистой системы?
81. Какие функциональные пробы применяются для оценки состояния дыхательной системы?
82. Какие функциональные пробы применяются для оценки вестибулярной устойчивости?
83. Содержание педагогического контроля.
84. Методы и виды педагогического контроля.
85. Перечислите объективные и субъективные показатели самоконтроля.
86. Какой метод педагогического контроля используют для оценки физической подготовленности студентов?
87. Понятие ППФП, ее цель и задачи.
88. Прикладные знания, умения и навыки.
89. Прикладные психические, физические и специальные качества.
90. Что такое профессиограмма?

4.3 Описание шкалы оценивания критериев и средств текущей и промежуточной аттестации, балльно-рейтинговая система по дисциплине

Таблица 4

Оценочные средства (формы текущего и промежуточного контроля)	Показатели оценки	Критерии оценки
Тестирование	Процент правильных ответов на вопросы теста.	Менее 50% – 0 баллов; 75%-79% – 3 балла; 80%-90% – 4 балла; 91-100% – 5 баллов.

Устный ответ	-полнота ответа, -владение терминологией, -использование современных материалов, -умение отстаивать и формулировать личные выводы.	Выполнение всех требований -5 баллов Не выполнение 1 требования - 4 балла Не выполнение 2 требований - 3 балла Не выполнение 3 требований - 0 баллов
Презентация	Содержательность. Наглядность. Наличие современных примеров. Соответствие теме. Умение выстраивать ассоциативный ряд информации.	Выполнение требований - 5 баллов Не выполнение 1 требования - 4 балла Не выполнение 2 требований - 3 балла Не выполнение 3 требований - 0 баллов
Практическое задание	Знание методик. Владение терминологией. Способность самостоятельного использования методик Способность самостоятельного использования средств ФК. Владение самоконтролем при занятиях ФУ.	Выполнение требований - 5 баллов Не выполнение 1 требования - 4 балла Не выполнение 2 требований - 3 балла Не выполнение 3 требований - 0 баллов
Педагогическое наблюдение	Стремление к освоению материала, посещаемость занятий, активность на занятиях	Постоянное высокое, среднее, низкое: стремление к освоению материала, посещаемости занятий, активности на занятиях
Зачет	Корректность и полнота ответа с опорой на терминологический аппарат дисциплины с приведением современных примеров. Полный ответ – 21-30 баллов Неполный ответ с примерами – 15-20 баллов Неполный ответ без примеров – 5-14 баллов Неполный ответ и незнание понятийно-терминологического аппарата дисциплины – 0 баллов	Оценка ответа осуществляется по среднему арифметическому от суммы оценок за три ответа. При необходимости преимущество имеет ответ на методико-практический вопрос. Критерии оценки ответа на каждый вопрос: 1. Корректность, полнота и логика раскрытия материала, владение терминологией, использование современных примеров использования средств и методов ФК (до 5 баллов). 2. Уровень готовности самостоятельного использования знаний, средств и методов ФК, согласно компетенции по дисциплине (до 5 баллов).

4.4 Описание шкалы оценивания сформированности компетенции

Таблица 5

Компетенция или ее компонент	Вид контроля	Критерии	Показатели уровня сформированности компетенций на различных этапах их формирования (<i>знания, практические умения, опыт деятельности, которые должен получить и уметь продемонстрировать обучающийся</i>)			Средства и технологии оценки уровней сформированности компетенций
			Минимальный уровень	Базовый уровень	Высокий уровень	

УКОС-7 способен поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональн ой деятельности	Текущий контроль и промежу. аттестация	Когнитивный	Студент частично знает основные методы и средства физической культуры	Студент знает основные методы и средства физической культуры; знает основные средства укрепления здоровья	Студент знает методы и средства физической культуры; знает эффективные средства укрепления здоровья	Собеседование Тестирование Устный ответ
		Деятельностный	Студент эпизодически участвует в некоторых видах работ на семинарских занятиях; владеет основными средствами физического воспитания и укрепления здоровья	Студент участвует во всех видах работ на занятиях; владеет основными средствами использования методов физического воспитания и укрепления здоровья	Студент активно участвует во всех видах работ на занятиях; владеет средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья	Выполнение презентации на заданную тему
		Мотивационный	Студент демонстрирует неустойчивое, эпизодическое стремление овладеть знаниями и умениями, не проявляет интереса к изучаемому материалу, часто пассивен на занятиях, частично готов к достижению должного уровня физической подготовленности	Студент демонстрирует устойчивое стремление овладеть знаниями и умениями, готовность применить их на практике, проявляет интерес к изучаемому материалу, в основном готов к достижению должного уровня физической подготовленности	Студент демонстрирует высокий уровень стремления овладеть знаниями, умениями и готовность применить их на практике, проявляет устойчивый интерес к изучаемому материалу, готов к достижению должного уровня физической подготовленности	Педагогическое наблюдение

5 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Интерактивные формы обучения, предусмотренные в рамках данной учебной дисциплины, направлены также и на развитие культуры мышления, способности к обобщению, анализу, восприятию информации, умения логически верно, аргументировано и ясно строить устную речь. Именно поэтому активные формы занятий, предусмотренные в рамках учебной дисциплины, предполагают высокую речевую, творческую и физическую активность студентов, построены на вербальной коммуникации, должны включать элементы дискуссий и обсуждений. Презентации на заданную тему, выполняемые студентами в ходе изучения данной учебной дисциплины, рекомендуется подготавливать в группах. Такая форма организации работы студентов способствует формированию готовности к кооперации с коллегами, работе в коллективе.

Преподаватель выступает как эксперт по решению студентом конкретной задачи: освоение и самостоятельное воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Методы,

рекомендованные для применения в обучении

- словесный метод (начальный этап обучения);
- метод наглядного восприятия;
- игровой метод;
- метод моделирования.

Учебный материал по дисциплине «Физическая культура» дифференцирован через систему лекций и практических занятий, которые предусматриваются планом по всем специальностям и профилям для всех форм обучения.

Теоретический раздел состоит из лекций, которые организуются по потокам с использованием мультимедийных технологий и семинаров к ним. Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социально - культурной деятельности. Текущий контроль осуществляется на занятиях семинарского типа устным опросом, представлением презентации на заданную тему, тестированием по вопросам лекций и вопросам, рекомендованным для самостоятельного изучения.

Методико-практический раздел направлен на выполнение студентами практических заданий по контролю овладения основными методиками спортивной тренировки, самообследования уровня физического развития и здоровья, функционального состояния организма, методиками развития физических качеств.

В ходе лекционных занятий необходимо вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации, положительный опыт в ораторском искусстве. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций.

В ходе подготовки к лекциям и семинарам изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой. Подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на семинар. Готовясь к докладу или представлению презентации, обращаться за методической помощью к преподавателю. Составить план-конспект своего выступления. Продумать примеры с целью обеспечения тесной связи изучаемой теории с реальной жизнью. Своевременное и качественное выполнение самостоятельной работы базируется на соблюдении настоящих рекомендаций и изучении рекомендованной литературы. Студент может дополнить список использованной литературы современными источниками, не представленными в списке рекомендованной литературы, и в дальнейшем использовать собственные подготовленные учебные материалы при написании курсовых и дипломных работ.

Текущая и промежуточная аттестация

На изучение дисциплины в объем самостоятельной работы по дисциплине включается следующее:

- изучение теоретических вопросов по всем темам дисциплины;
- подготовка к текущему контролю успеваемости студентов в контрольной точке (текущая аттестация);
- подготовка к зачету (промежуточная аттестация).

Процедура проведения оценочных мероприятий имеет следующий вид:

1) Текущий контроль. В семестре проводятся контрольные точки, варианты тестовых заданий и практических заданий представлены в п. 5.2. Студентам, пропускающим занятия, выдаются дополнительные задания – представить конспект пропущенного занятия с последующим собеседованием по теме занятия.

2) Промежуточная аттестация. Зачет проводится по расписанию сессии. Форма проведения зачета – устная. Требование к содержанию ответа – дать краткий, но обоснованный с позиций дисциплины четкий ответ на поставленный вопрос. Количество вопросов в билете – 3. Итоговая оценка определяется как сумма оценок, полученных по результатам зачета. Проверка ответов и объявление результатов производится в день зачета. Результаты аттестации заносятся в экзаменационную ведомость и зачетную книжку студента. Студенты, не прошедшие промежуточную аттестацию по графику сессии, должны ликвидировать задолженность в

установленном порядке.

Залогом успешного освоения этой дисциплины является обязательное посещение лекционных и практических занятий. На практических занятиях материал, изложенный на лекциях, закрепляется выполнением практических заданий для успешной сдачи зачета.

Рекомендации по использованию материалов рабочей программы дисциплины (РПД)

Для самостоятельной работы важное значение имеют разделы «Содержание и структура дисциплины» и «Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине». В первом разделе указываются все разделы и темы изучаемой дисциплины, а также виды занятий и планируемый объем в академических часах, рекомендуемая литература и электронные образовательные ресурсы. Работая с РПД, необходимо обратить внимание на следующее:

- отдельные разделы или темы дисциплины не разбираются на лекциях, но отводятся на самостоятельное изучение по рекомендуемой учебной литературе и учебно-методическим разработкам;
- усвоение теоретических положений, методик и др., входящих в самостоятельно изучаемые темы дисциплины необходимо самостоятельно контролировать по вопросам для самоконтроля;
- материалы тем, отведенных на самостоятельное изучение, в обязательном порядке входят составной частью в темы текущего и промежуточного контроля;
- на каждое практическое занятие отводится два часа самостоятельной работы для выполнения домашнего задания, полученного в аудитории;
- учебные материалы различного вида и назначения, разработанные сотрудниками кафедры или взятые из внешних источников, которые рекомендуются для использования студентами при изучении теоретического курса, при подготовке презентаций. Эти материалы доступны студенту в электронной форме в режиме чтения. Запрещается фрагменты Методических рекомендаций сканировать и вставлять в свою работу.

Работа с учебной и научной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к контрольным работам и экзамену. Она включает проработку лекционного материала – изучение рекомендованных источников и литературы по тематике лекций. Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, предложенных преподавателем схем (при их демонстрации), основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу.

Работу с литературой следует начинать с анализа РПД, в которой перечислены основная и дополнительная литература, учебно-методические издания необходимые для изучения дисциплины и работы на практических занятиях. Выбрав нужный источник, следует найти интересующий раздел по оглавлению или алфавитному указателю, а также одноименный раздел конспекта лекций или учебного пособия. В случае возникших затруднений в понимании учебного материала следует обратиться к другим источникам, где изложение может оказаться более доступным. Необходимо отметить, что работа с литературой не только полезна как средство более глубокого изучения любой дисциплины, но и является неотъемлемой частью профессиональной деятельности будущего выпускника.

Самостоятельная работа студента

Самостоятельная работа (СР) как вид деятельности студента многогранна. В качестве форм СР при изучении дисциплины предлагаются:

- работа с научной и учебной литературой;
- подготовка доклада к практическому занятию;
- более глубокое изучение с вопросами, изучаемыми на практических занятиях;
- подготовка к семинарским и методико-практическим занятиям и к зачету;

Задачи самостоятельной работы:

- обретение навыков самостоятельной научно-исследовательской работы на основании анализа текстов литературных источников и применения различных методов исследования;
- выработка умения самостоятельно и критически подходить к изучаемому материалу.

Технология СР должна обеспечивать овладение знаниями, закрепление и систематизацию знаний, формирование умений и навыков. Апробированная технология характеризуется алгоритмом, который включает следующие логически связанные действия студента:

- чтение текста (учебника, пособия, конспекта лекций);
- конспектирование текста;
- ответы на контрольные вопросы;

- подготовка презентаций по материалам, рекомендованным для самостоятельного изучения;
- составление планов и тезисов ответа.

Студенты, выполнившие все требования учебного плана и учебной программы, допускаются к промежуточной аттестации (зачёт), успешность которой определяется по таблице оценки уровня сформированности компетенций по программе обучения, но с учётом работы студента по всем разделам программы, выполнением тестового и практического задания по теории и методике физической культуры.

6 Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

6.1 Основная литература

1. Физическая культура и спорт: учеб. пособие для студентов 1—3 курсов / сост. Л. В. Морозова, Т. И. Мельникова, П. К. Кузнецов [и др.]. — СПб.: ИПЦ СЗИУ РАНХиГС, 2018. — 204 с.

6.2 Дополнительная литература

1. Ефимова-Комарова Л.Б. Физическая культура. Практикум по самоконтролю / Л. Б. Ефимова-Комарова, В. Ю. Ефимов-Комаров, А. В. Токарева; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования Рос. акад. нар. хоз- ва и гос. службы при Президенте Рос. Федерации, Сев.-Зап. ин-т упр. — СПб.:СЗИУ - фил. РАНХиГС, 2016.
2. Мельникова Т. И. Фитнес в вузе. Часть I. Классическая и силовая аэробика: учеб. пособие / Т. И. Мельникова, Л. В. Морозова, И. Б. Пилина. — СПб.: ИПЦ СЗИУ — фил. РАНХиГС, 2015. — 216 с.

6.3 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Таблица 6

Распределение часов внеаудиторной самостоятельной работы студента при изучении дисциплины и вопросы для самостоятельного изучения

Наименование темы или раздела дисциплины (модуля)	Трудоемкость, час.	Список рекомендуемой литературы		Вопросы для самостоятельного изучения
		Основная	Дополнительная	
1.Теоретический раздел	32/40*/24**			Указаны в лекциях и материалах тестирования
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	4/6*/6**	1	1-2	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры.
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.	4/4*/-**	1	1-2	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
Тема 3.	4/6*/-**	1	1-2	Гипокинезия, гиподинамия и их влияние на

Психофизиологические основы учебного процесса. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.				организм человека. Влияние оздоровительной физической культуры на состояние организма. Психофизиологическая характеристика труда студента. Характеристика работоспособности. Взаимосвязь работоспособности и утомления. Психофизиологическое состояние студента в период сессии. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.
Тема 4. Теоретические основы спортивной подготовки	4/4*/-***	1	1-2	Цель, задачи и принципы спортивной тренировки. Виды спортивной подготовки. Эффективность тренировочного процесса. Характеристика и развитие физических качеств. Понятие о физической нагрузке. Зоны и интенсивность физических нагрузок.
Тема 5. Основы здорового образа жизни.	4/6*/6***	1	1-2	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Валеология — наука о здоровье. Цели и задачи, и основные направления валеологии.
Тема 6. Индивидуальный выбор вида спорта или системы физических упражнений. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	4/4*/4***	1	1-2	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Социальные функции спорта. Олимпийские игры. Единая всероссийская спортивная классификация. Краткая характеристика основных видов спорта и систем физических упражнений. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
Тема 7. Контроль и самоконтроль во время занятий физическими упражнениями и спортом.	4/6*/2***	1	1-2	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

				Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей самоконтроля.
Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	4/4*/6**	1	1-2	Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Организация, формы и средства ППФП студентов в ВУЗе. Контроль эффективности профессионально-прикладной физической подготовки студентов по специальности. Профессиограмма. Свойства и качества личности, имеющие существенное значение для успеха в работе. Прямой и косвенный (опосредованный) перенос развития физических качеств и двигательных навыков. Метод моделирования.
Методико-практический раздел	8/20*/32**			
Определение уровня здоровья, физического развития	2/10*/8**	1	1-2	Тест Кулера, Самоконтроль физической нагрузки, пульсовая стоимость нагрузки
Определение уровня функционального состояния организма	2/10*/8**	1	1-2	Тест PWC-170, проба Штанге, Генчи, Проба с 10 приседаниями, Проба Летунова, Гарвардский степ-тест, ортостатическая проба, антропометрия
Проектирование режима оптимальной двигательной активности.	2/-*/8**	1	1-2	Дозированная физическая нагрузка, пульсометрия
Методика развития основных физических качеств	2/-*/8**	1	1-2	Методики развития физических качеств избранным видом спорта или системой физических упражнений с учетом ППФП.
ИТОГО	40/60*/56**			

*- для заочной формы обучения **- для очно-заочной формы обучения

6.4 Нормативные правовые документы

1. Приказ Государственного комитета РФ по высшему образованию от 26 июля 1994г. № 777.
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 1 декабря 1999 г. N 1025 «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования».
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 05.04.2017 № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры№.
4. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 12 апреля 2013 г. № 148н «Об утверждении уровней квалификации в целях разработки проектов профессиональных стандартов» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 27 мая 2013 г., регистрационный № 28534).
5. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

6. Методические рекомендации по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащённости образовательного процесса. письмо Минобрнауки России от 08.04.2014 г. № АК-44/05вн.

7. Образовательный стандарт Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ (далее – Академия), утвержденного приказом ректора Академии от 18 августа 2016 г. № 01-4567 и разработанного на основе федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки.

6.5 Интернет-ресурсы

Таблица 7

Наименование ресурса сети «Интернет»	Электронный адрес ресурса
Раздел «Кафедры физической культуры и спорта» на официальном сайте СЗИУ	https://sziu.ranepa.ru/struktura/kafedry/kafedra-fizicheskoy-kultury-i-sporta
Подписные электронные ресурсы	<p>http://nwapa.spb.ru/ к следующим подписным электронным ресурсам:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Электронные учебники электронно-библиотечной системы (ЭБС) «Айбукс» • Электронные учебники электронно-библиотечной системы (ЭБС) «Лань»
	<ol style="list-style-type: none"> 1. http://rfs.ru 2. http://sportbox.ru 3. http://sovспорт.ru 4. http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура 5. http://www.zavuch.info/metodichka/advanced-search-results/26965 6. http://www.k-yroky.ru/load/153 7. ГАРАНТ.РУ: http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71509076/#ixzz4hJDvDBbo

6.6 Иные источники и базы данных

Не используются

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

Таблица 8

Методический кабинет для проведения учебных занятий лекций, групповых занятий и индивидуальных консультаций.	Комплект мультимедийного оборудования (персональный комплект, мультимедийный проектор, экран, аудиосистема), тонометр, спирометр, весы, ростомер, измерительная лента, секундомер, комплект учебной мебели, подключение к компьютерной сети СЗИУ, выход в Internet, учебно-методические стенды, плакаты, учебно-методическая литература, компьютерное обеспечение.
Компьютерная аудитория (для самостоятельной работы обучающихся)	Рабочие места с ПК (стол компьютерный, системный блок, монитор, клавиатура, мышь), стол рабочий, подключение к компьютерной сети СЗИУ, выход в Internet
Спортивное сооружение по адресу Будапештская ул., 38	