

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Выборгов Дмитрий Александрович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 2019-03-20 10:00:00  
Уникальный программный идентификатор:  
c3b3b9c625f6c113afa2a2c42baff9e05a38b76e

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 ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Б.1.О.11 «Физическая культура и спорт»**

Направление подготовки:

**39.03.02 «Социальная работа»**

Направленность (профиль) программы бакалавриата:  
**«Социальная работа в системе социальных служб»**

Квалификация выпускника: **бакалавр**

Тольятти 2019



## АННОТАЦИЯ

### Б.1.О.11 «Физическая культура и спорт»

Дисциплина относится к обязательной части Блока 1. Дисциплины (модули) программы бакалавриата (Модуль гуманитарных и социально-экономических дисциплин).

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

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Основание (ПС) *для профессиональных компетенций
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИУК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.	<p><b>Знает:</b> закономерности функционирования здорового организма; практические основы физической культуры и спорта</p> <p><b>Умеет:</b> поддерживать должный уровень физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности</p> <p><b>Владеет:</b> методами поддержки должного уровня физической подготовленности.</p>	
	ИУК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.	<p><b>Знает:</b> способы обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с применением методов и средств физической культуры</p> <p><b>Умеет:</b> использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей</p> <p><b>Владеет:</b> технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности, средствами обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	
	ИУК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	<p><b>Знает:</b> нормы здорового образа жизни; средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья.</p> <p><b>Умеет:</b> использовать на практике средства физической культуры, спорта, методы физического воспитания для формирования здорового образа и стиля жизни</p> <p><b>Владеет:</b> основными навыками технико-тактических упражнений; навыками использования средств физической культуры для укрепления здоровья, поддержания хорошей психофизической подготовки.</p>	

**Краткое содержание дисциплины:**

Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента

Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания

Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья.

Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.

Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.

Профессионально прикладная физическая подготовка будущих специалистов

Методико-практические занятия

*Для инвалидов и лиц с ОВЗ установлен особый порядок освоения дисциплины*

***Б.1.О.11 Физическая культура и спорт.***

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

## 1.1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является: формирование у обучающихся универсальных компетенций для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

## 1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Основание (ПС) *для профессиональных компетенций
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИУК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации социальной и профессиональной деятельности.	<p><b>Знает:</b> закономерности функционирования здорового организма; практические основы физической культуры и спорта</p> <p><b>Умеет:</b> поддерживать должный уровень физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности</p> <p><b>Владеет:</b> методами поддержки должного уровня физической подготовленности.</p>	
	ИУК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.	<p><b>Знает:</b> способы обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с применением методов и средств физической культуры</p> <p><b>Умеет:</b> использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей</p> <p><b>Владеет:</b> технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности, средствами обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	
	ИУК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	<p><b>Знает:</b> нормы здорового образа жизни; средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья.</p> <p><b>Умеет:</b> использовать на практике средства физической культуры, спорта, методы физического воспитания для формирования здорового образа и стиля жизни</p> <p><b>Владеет:</b> основными навыками технико-тактических упражнений; навыками использования средств физической культуры для укрепления здоровья, поддержания хорошей психофизической подготовки.</p>	

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина относится к обязательной части Блока 1. Дисциплины (модули) программы бакалавриата (Модуль гуманитарных и социально-экономических дисциплин).

Освоение дисциплины осуществляется: по очной форме обучения во 2 семестре, по заочной форме обучения во 2 семестре.

Дисциплины, на освоении которых базируется данная дисциплина:

- «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина).

Дисциплины, для которых необходимы знания, умения, навыки, приобретаемые в результате изучения данной дисциплины:

- «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина);

- «Планирование профессиональной карьеры».

*Основные положения дисциплины в дальнейшем будут использованы при прохождении практики и выполнении выпускной квалификационной работы.*

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Виды учебных занятий и работы обучающихся	Трудоёмкость, час
<b>Формат изучения дисциплины</b> (традиционный или с использованием элементов электронного обучения)	Традиционный и с использованием элементов электронного обучения
<b>Общая трудоёмкость дисциплины</b>	<b>72</b>
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (всего), в т.ч.:</b>	<b>72 / 10</b>
<b>занятия лекционного типа</b> (лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками)	<b>20 / 6</b>
<b>занятия семинарского типа</b> (семинары, практические занятия, практикумы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия)	<b>52 / 4</b>
<b>Самостоятельная работа всего, в т.ч.:</b>	<b>- / 58</b>
Самоподготовка по темам (разделам) дисциплины	<b>- / 58</b>
Выполнение курсового проекта /курсовой работы	- / -
<b>Контроль (часы на экзамен, зачет)</b>	<b>- / 4</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>зачет</b>

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

### 3.1. Содержание дисциплины, структурированное по темам, для студентов ОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код формируемой компетенции и индикаторы достижения компетенций	Наименование разделов, тем	Виды учебной работы				Формы проведения учебной работы
		Контактная работа			Самостоятельная работа, час	
		Лекции, час	Лабораторные работы, час	Практические занятия, час		
<b>2 семестр</b>						
	Теоретический					
УК-7: ИУК-7.1 - ИУК-7.3	Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	2				<i>Лекция-визуализация</i>
УК-7: ИУК-7.1 - ИУК-7.3	Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.	4				<i>Лекция-визуализация</i>
УК-7: ИУК-7.1 - ИУК-7.3	Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.	2				<i>Лекция-визуализация</i>
УК-7: ИУК-7.1 - ИУК-7.3	Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.	6				<i>Лекция-визуализация</i>
УК-7: ИУК-7.1 - ИУК-7.3	Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.	4				<i>Лекция-визуализация</i>
УК-7: ИУК-7.1 - ИУК-7.3	Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП).	2				<i>Лекция-визуализация</i>
	Методико-практический					
УК-7: ИУК-7.1 - ИУК-7.3	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направлений коррекции.			2		<i>Методико-практическое занятие</i>
УК-7:	Методика составления индивидуальных			4		<i>Методико-практическое занятие</i>



Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код формируемой компетенции и индикаторы достижения компетенций	Наименование разделов, тем	Виды учебной работы				Формы проведения учебной работы
		Контактная работа			Самостоятельная работа, час	
		Лекции, час	Лабораторные работы, час	Практические занятия, час		
ИУК-7.1 - ИУК-7.3	программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.					
УК-7: ИУК-7.1 - ИУК-7.3	Основы методики самомассажа.			2		<i>Методико-практическое занятие</i>
УК-7: ИУК-7.1 - ИУК-7.3	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.			6		<i>Методико-практическое занятие</i>
УК-7: ИУК-7.1 - ИУК-7.3	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.			4		<i>Методико-практическое занятие</i>
УК-7: ИУК-7.1 - ИУК-7.3	Методика регулирующей гимнастики для глаз.			2		<i>Методико-практическое занятие</i>
УК-7: ИУК-7.1 - ИУК-7.3	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).			4		<i>Методико-практическое занятие</i>
УК-7: ИУК-7.1 - ИУК-7.3	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).			4		<i>Методико-практическое занятие</i>
УК-7: ИУК-7.1 - ИУК-7.3	Методика проведения учебно-тренировочного занятия.			4		<i>Методико-практическое занятие</i>
УК-7: ИУК-7.1 - ИУК-7.3	Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.			4		<i>Методико-практическое занятие</i>
УК-7: ИУК-7.1 - ИУК-7.3	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.			2		<i>Методико-практическое занятие</i>

Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код формируемой компетенции и индикаторы достижения компетенций	Наименование разделов, тем	Виды учебной работы				Формы проведения учебной работы
		Контактная работа			Самостоятельная работа, час	
		Лекции, час	Лабораторные работы, час	Практические занятия, час		
УК-7: ИУК-7.1 - ИУК-7.3	Средства и методы мышечной релаксации в спорте.			2		<i>Методико-практическое занятие</i>
УК-7: ИУК-7.1 - ИУК-7.3	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.			2		<i>Методико-практическое занятие</i>
УК-7: ИУК-7.1 - ИУК-7.3	Методика проведения производственной гимнастики с учётом профессиограммы - заданных условий и характера труда.			4		<i>Методико-практическое занятие</i>
УК-7: ИУК-7.1 - ИУК-7.3	Тестирование уровня развития физических качеств.			6		<i>Тестирование физических качеств</i>
<b>ИТОГО за 2 семестр</b>		<b>20</b>		<b>52</b>		

**Формы и критерии текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации  
(технологическая карта для студентов очной формы обучения)**

Формы текущего контроля	Условия допуска	Количество контрольных точек	Количество баллов за 1 контр. точку	Макс. возм. кол-во баллов
Тестирование (собеседование) уровня знаний по темам теоретического раздела	допускаются все студенты	1	5 - 15	15
Методико-практические занятия: -активная работа на занятиях.	медицинское заключение о состоянии здоровья	26	1	26
Тестовые нормативы по физической подготовленности.	медицинское заключение о состоянии здоровья, систематическое посещение методико-практических занятий	5	3 - 7	35
<i>Творческий рейтинг :</i> - выступление на соревнованиях ПВГУС, массовых соревнованиях всероссийского масштаба, Универсиаде вузов; - выполнение научно-исследовательской работы и	медицинское заключение о состоянии здоровья	не регламентировано	3 – 12	12

выступление на научно-практической конференции.	допускаются все студенты	4	3	12
	<b>Итого по дисциплине</b>			<b>100 баллов</b>
<b>для освобожденных от методико-практических занятий по состоянию здоровья (справка ВКК из госмедучреждения)</b>				
Выполнение индивидуальных заданий для освобожденных от методико-практических занятий по состоянию здоровья (справка ВКК из госмедучреждения):	медицинское заключение о состоянии здоровья			
-выбор и обсуждение темы реферата		1	20	20
-уровень знаний по теме реферата		1	36 - 65	65
Тестирование (собеседование) уровня знаний по темам теоретического раздела	допускаются все студенты	1	5 - 15	15
	<b>Итого по дисциплине</b>			<b>100 баллов</b>

Форма проведения промежуточной аттестации	Условия допуска	Шкалы оценки уровня сформированности результатов обучения		Шкала оценки уровня освоения дисциплины		
		Уровневая шкала оценки компетенций	100 бальная шкала, %	100 бальная шкала, %	5-бальная шкала, дифференцированная оценка/балл	недифференцированная оценка
зачет (по накопительному рейтингу или компьютерное тестирование)	медицинское заключение о состоянии здоровья, систематическое посещение методико-практических занятий	допороговый	ниже 61	ниже 61	«неудовлетворительно» / 2	не зачтено
		пороговый	61-85,9	61-69,9	«удовлетворительно» / 3	зачтено
				70-85,9	«хорошо» / 4	зачтено
		повышенный	86-100	86-100	«отлично» / 5	зачтено

### 3.2. Содержание дисциплины, структурированное по темам, для студентов ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код формируемой компетенции и индикаторы достижения компетенций	Наименование разделов, тем	Виды учебной работы					Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)	
		Контактная работа			Формы проведения контактной работы : лекций, лабораторных, практических занятий	Самостоятельная работа		
		Лекции, час	Лабораторные работы, час	Практические занятия, час		в часах		формы организации самостоятельной работы
<b>2 семестр</b>								
УК-7: ИУК-7.1 - ИУК-7.3	Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	2			Лекция-визуализация			Тест, собеседование
УК-7: ИУК-7.1 - ИУК-7.3	Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.	-				4	Самостоятельное изучение темы	Тест, собеседование
УК-7: ИУК-7.1 - ИУК-7.3	Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.	-				2	Самостоятельное изучение темы	Тест, собеседование
УК-7: ИУК-7.1 - ИУК-7.3	Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.	2			Лекция-визуализация	4	Самостоятельное изучение темы	Тест, собеседование
УК-7: ИУК-7.1 - ИУК-7.3	Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.	2			Лекция-визуализация	2	Самостоятельное изучение темы	Тест, собеседование
УК-7: ИУК-7.1 - ИУК-7.3	Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП).	-			Лекция-визуализация	2		Тест, собеседование

Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код формируемой компетенции и индикаторы достижения компетенций	Наименование разделов, тем	Виды учебной работы						Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
		Контактная работа			Формы проведения контактной работы : лекций, лабораторных, практических занятий	Самостоятельная работа		
		Лекции, час	Лабораторные работы, час	Практические занятия, час		в часах	формы организации самостоятельной работы	
	Методико-практический							
УК-7: ИУК-7.1 - ИУК-7.3	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направлений коррекции.					2	Самостоятельное изучение темы	Методико-практическая работа. Собеседование.
УК-7: ИУК-7.1 - ИУК-7.3	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.					4	Самостоятельное изучение темы	
УК-7: ИУК-7.1 - ИУК-7.3	Основы методики самомассажа.					2	Самостоятельное изучение темы	
УК-7: ИУК-7.1 - ИУК-7.3	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.			1	Выполнение методико-практического задания	7	Самостоятельное выполнение методико-практического задания	
УК-7: ИУК-7.1 - ИУК-7.3	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или					4	Самостоятельное изучение темы	

Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код формируемой компетенции и индикаторы достижения компетенций	Наименование разделов, тем	Виды учебной работы						Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
		Контактная работа			Формы проведения контактной работы : лекций, лабораторных, практических занятий	Самостоятельная работа		
		Лекции, час	Лабораторные работы, час	Практические занятия, час		в часах	формы организации самостоятельной работы	
	тренировочной направленности.							
УК-7: ИУК-7.1 - ИУК-7.3	Методика регулирующей гимнастики для глаз.					2	Самостоятельное изучение темы	
УК-7: ИУК-7.1 - ИУК-7.3	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).					4	Самостоятельное изучение темы	
УК-7: ИУК-7.1 - ИУК-7.3	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).					4	Самостоятельное изучение темы	Методико-практическая работа. Собеседование. Тестирование.
УК-7: ИУК-7.1 - ИУК-7.3	Методика проведения учебно-тренировочного занятия.					4	Самостоятельное изучение темы	
УК-7: ИУК-7.1 - ИУК-7.3	Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.			2	Выполнение методико-практического задания	6	Самостоятельное выполнение методико-практического задания	
УК-7: ИУК-7.1 - ИУК-7.3	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.					2	Самостоятельное изучение темы	
УК-7: ИУК-7.1 - ИУК-7.3	Средства и методы мышечной релаксации в спорте.					2	Самостоятельное изучение темы	
УК-7: ИУК-7.1 - ИУК-7.3	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.					2	Самостоятельное изучение темы	

Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код формируемой компетенции и индикаторы достижения компетенций	Наименование разделов, тем	Виды учебной работы					Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)	
		Контактная работа			Формы проведения контактной работы : лекций, лабораторных, практических занятий	Самостоятельная работа		
		Лекции, час	Лабораторные работы, час	Практические занятия, час		в часах		формы организации самостоятельной работы
УК-7: ИУК-7.1 - ИУК-7.3	Методика проведения производственной гимнастики с учётом профессиограммы - заданных условий и характера труда.			1	Выполнение методико-практического задания	3	Самостоятельное выполнение методико-практического задания	
<b>ИТОГО за 2 семестр</b>		<b>6</b>		<b>4</b>		<b>62</b>		

**Формы и критерии текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации  
(технологическая карта для студентов заочной формы обучения)**

Формы текущего контроля	Условия допуска	Количество контрольных точек	Количество баллов за 1 контр. точку	Макс. возм. кол-во баллов
Тестирование (собеседование) уровня знаний по темам теоретического раздела.	допускаются все студенты	1	10 - 20 - 30	30
Методико-практическая работа. Собеседование. Тестирование.	тема задания определяется согласно медицинского заключения о состоянии здоровья	1	21 - 31 - 46	46
<i>Творческий рейтинг :</i> - выступление на соревнованиях ПВГУС, массовых соревнованиях всероссийского масштаба, Универсиаде вузов; - выполнение научно-исследовательской работы и выступление на научно-практической конференции.	медицинское заключение о состоянии здоровья	не регламентировано	3 – 12	12
	допускаются все студенты	4	3	12
<b>Итого по дисциплине</b>				<b>100 баллов</b>

Форма проведения промежуточной аттестации	Условия допуска	Шкалы оценки уровня сформированности результатов обучения		Шкала оценки уровня освоения дисциплины		
		Уровневая шкала оценки компетенций	100 бальная шкала, %	100 бальная шкала, %	5-бальная шкала, дифференцированная оценка/балл	недифференцированная оценка
зачет (по накопительному рейтингу или компьютерное тестирование)	допускаются все студенты	допороговый	ниже 61	ниже 61	«неудовлетворительно» / 2	не зачтено
		пороговый	61-85,9	61-69,9	«удовлетворительно» / 3	зачтено
				70-85,9	«хорошо» / 4	зачтено
		повышенный	86-100	86-100	«отлично» / 5	зачтено

## **4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **4.1. Общие методические рекомендации по освоению дисциплины, образовательные технологии**

Согласно «Инструкции по организации и содержанию работы кафедр «Физическое воспитание» 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. 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.

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

Контактная работа может быть аудиторной, внеаудиторной, а также проводиться в электронной информационно-образовательной среде университета (далее - ЭИОС). В случае проведения части контактной работы по дисциплине в ЭИОС (в соответствии с расписанием учебных занятий), трудоемкость контактной работа в ЭИОС эквивалентна аудиторной работе.

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

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

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

Для оценки знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенции по дисциплине применяется балльно-рейтинговая система контроля и оценки успеваемости студентов. В основу балльно-рейтинговой системы положены принципы, в соответствии с

которыми формирование рейтинга студента осуществляется в ходе текущего контроля успеваемости. Максимальное количество баллов в семестре – 100.

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

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

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

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

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

*Лекционный курс предполагает систематизированное изложение основных вопросов тематического плана. В ходе лекционных занятий раскрываются базовые вопросы в рамках каждой темы дисциплины. Обозначаются ключевые аспекты тем, а также делаются акценты на наиболее сложные и важные положения изучаемого материала. Материалы лекций являются опорной основой для подготовки обучающихся к практическим занятиям / лабораторным работам и выполнения заданий самостоятельной работы, а также к мероприятиям текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине.*

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

#### **4.3. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины на занятиях семинарского типа**

*Практические (семинарские) занятия представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы. Основной формой проведения семинаров и практических занятий является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций, выполнение методико-практических заданий в аудиторных условиях, в том числе и специализированных (физкультурно-спортивных).*

*Практические (семинарские) занятия обучающихся обеспечивают:*

- проверку и уточнение знаний, полученных на лекциях;*
- формирование умений и навыков самодиагностики уровня развития физических качеств, физического развития, функциональной подготовленности и анализа полученных данных с выводами и разработкой программы направленной на развитие и коррекцию состояния организма;*
- подведение итогов занятий по рейтинговой системе, согласно технологической карте дисциплины.*

#### **4.4. Методические указания по самостоятельной работе обучающихся**

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

При выполнении заданий для самостоятельной работы рекомендуется проработка материалов лекций по каждой пройденной теме, а также изучение рекомендуемой литературы, представленной в Разделе 5.

В процессе самостоятельной работы при изучении дисциплины студенты могут использовать в специализированных аудиториях для самостоятельной работы компьютеры, обеспечивающему доступ к программному обеспечению, необходимому для изучения дисциплины, а также доступ через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет» к электронной информационно-образовательной среде университета (ЭИОС) и электронной библиотечной системе (ЭБС), где в электронном виде располагаются учебные и учебно-методические материалы, которые могут быть использованы для самостоятельной работы при изучении дисциплины.

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

## 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

#### Основная литература

1. 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.tolgas.ru>. Режим доступа: <http://elib.tolgas.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>.

#### Дополнительная литература

4. 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>.
5. 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>.
6. 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>.
7. 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>.
8. 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>.
9. 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>.

10. Учебно-методическое пособие по дисциплине "Физическая культура". Методика проведения оздоровительной программы футбол [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>.

## 5.2. Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы, 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.

## 5.3. Программное обеспечение

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

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

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

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

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

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

компьютерные классы университета;

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

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

ЭИОС университета обеспечивает:

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

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

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

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

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

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

### Специально оборудованные кабинеты и аудитории

№	Наименование оборудованных учебных кабинетов и (или) аудиторий	Основное специализированное оборудование
1	Спортивный зал для игровых видов спорта и ОФП.	Оборудован: баскетбольными щитами, волейбольными стойками и сеткой, воротами для мини футбола и гандбола, гимнастическими скамейками, шведскими стенками и

		навесными на них перекладинами, гимнастической перекладиной, параллельными брусьями. В том числе, используется следующий инвентарь: мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные и гандбольные, ракетки и воланы для бадминтона, гимнастические маты и коврики, скакалки.
2	Зал для н/тенниса.	Оборудован: столами для н/тенниса, гимнастическими скамейками, зеркальной стеной, пожарной выкидной эвакуационной лестницей и страховочными системами. Используются ракетки для н/тенниса, гимнастические коврики, мячи для футбола.
3	Зал ЛФК.	Оборудован: тремя зеркальными стенами, гимнастическими скамейками, аудиоаппаратурой. Используются гимнастические коврики и маты, мячи для футбола, 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.

## **8. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ**

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

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

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

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

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



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

### **8.1. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта в ходе текущего контроля успеваемости**

#### **8.1.1. Типовые задания к практическим (методико-практическим) занятиям**

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.

#### **8.1.2. Типовые задания для методико-практических работ.**

1. Разработка индивидуальной программы коррекции телосложения.

2. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств (разработка индивидуальной программы).
3. Разработка и выполнение комплекса производственной гимнастики с учётом профессиограммы - заданных (личных) условий и характера труда

### **8.1.3. Типовые вопросы (задания) для устного (письменного) опроса**

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

занятий. Особенности занятий для женщин.

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

#### 8.1.4. Типовые контрольные тесты определения физической подготовленности.

Уровень подготовленности  Тесты	Юноши			Девушки		
	Низкий 3 баллов	Средний 5 баллов	Высокий 7 баллов	Низкий 3 баллов	Средний 5 баллов	Высокий 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						
Масса до 85/70 кг	14,30	13,10	12,00	12,15	11,20	10,15
Масса более 85/70 кг	15,30	13,50	12,30	13,15	11,55	10,35
3а) Подтягивания на перекладине*	5	9	15			
Масса до 85 кг	2	7	12			
Масса более 85 кг						
3б) Отжимания в упоре на брусьях	5	9	15			
Масса до 85 кг	2	7	12			
Масса более 85 кг						
3а) Отжимания в упоре лежа				5	9	15
Масса до 70 кг				3	7	12
Масса более 70 кг						
3б) Подтягивания на низкой (Н-1м) перекладине				5	9	15
Масса до 70 кг				3	7	12
Масса более 70 кг						
4) Поднимание туловища	20	40	60	20	40	60
5) Наклон вперед в и.п. сед ноги врозь (гибкость)	- 10 см	0 см	+ 10 см	-10см	0 см	+10 см

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

## **8.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта в ходе промежуточной аттестации по дисциплине**

Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине: *зачет (по результатам накопительного рейтинга) или в форме компьютерного тестирования).*

*Устно-письменная форма по экзаменационным билетам предполагается, как правило, для сдачи академической задолженности.*

**Защита методико-практической работы.** *Результаты защиты методико-практической работы выставляются с обязательным проставлением количества баллов, набранных в соответствии с балльно-рейтинговой системой (по столбальной шкале).*

### **Регламент проведения промежуточной аттестации в форме компьютерного тестирования**

Кол-во заданий в банке вопросов	Кол-во заданий, предъявляемых студенту	Время на тестирование, мин.
113	20	20

Полный фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации в форме компьютерного тестирования размещен в банке вопросов данного курса дисциплины в ЭИОС университета <http://sdo.tolgas.ru/>.

В ходе подготовки к промежуточной аттестации обучающимся предоставляется возможность пройти тест самопроверки. Тест для самопроверки по дисциплине размещен в ЭИОС университета <http://sdo.tolgas.ru/> в свободном для студентов доступе.

### **Перечень вопросов и заданий для подготовки к зачету (УК-7: ИУК-7.1 - ИУК-7.3):**

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 попеременно-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.