

ЯКУТСКИЙ ЭКОНОМИКО-ПРАВОВОЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ПРОФСОЮЗОВ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«АКАДЕМИЯ ТРУДА И СОЦИАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ»

Одобрено на заседании
кафедры правоведения и основ
профсоюзного движения
протокол № 8 от 10.03.2025 г.

Рекомендовано на заседании
УМС протокол № 4 от 10.03.2025 г.



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по учебной
и воспитательной работе

А.Д. Рабинович

Рабочая программа учебной дисциплины

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Направление подготовки
40.03.01 Юриспруденция

Профиль подготовки
Общий

Квалификация выпускника
Бакалавр

Якутск 2025

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА», СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Целью изучения дисциплины является овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности.

Задачи дисциплины:

- обучение способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, совершенствования сформированных компетентностей;
- совершенствование конкретных двигательных действий, развитие двигательных способностей, формирование умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность;
- создание возможности для обучающегося реализовать свой интерес к дисциплине;
- овладение знаниями и умениями, необходимыми для творческого использования природных и социальных процессов функционирования физической культуры для личностного и профессионального развития, разработки и реализации мер защиты человека от негативных последствий гиподинамии и переутомления в процессе трудовой деятельности;
- подготовка к применению полученных знаний и умений в своей будущей жизни и практической деятельности, в том числе при планировании мероприятий по привлечению молодого поколения к ведению здорового образа жизни, организации физкультурно-оздоровительных мероприятий и соревнований по различным видам спорта.

1.1 Планируемые результаты обучения по дисциплине.

Освоение дисциплины направлено на формирование у студентов следующих компетенций:

Общекультурных:

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

Список дисциплин, знание которых необходимо для изучения курса данной дисциплины.

1. Школьный курс физической культуры.

Требования к входным знаниям, умениям и навыкам студента по физической культуре:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы физических упражнений различной направленности;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни с целью:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
- в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

1.2. Результаты освоения образовательной программы:

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, основные упражнения, способствующие профилактике гиподинамии, и других негативных явлений, возникающих в результате офисного образа жизни юриста.

Уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, на практике применять навыки здорового образа жизни и избегать вредных привычек.

Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности, способами улучшения физического здоровья, путем тренировки, направленной на поддержание организма юриста в хорошей физической форме.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие знания, умения и навыки:

Студент должен знать:

- научно-практические и биологические основы физической культуры и здорового образа жизни (ОК-8);
- основы здорового образа жизни студента и последствия вредных привычек (ОК-8);
- основы методики самостоятельных занятий и методы самоконтроля за состоянием своего организма (ОК-8);
- о природных и социальных процессах функционирования физической культуры общества (ОК-8);
- о роли физической культуры в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности (ОК-8);
- о творческом использовании физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей (ОК-8);

Студент должен уметь:

- творчески использовать природные и социальные процессы функционирования физической культуры для личностного и профессионального развития и самосовершенствования (ОК-8);
- творчески использовать природные и социальные процессы функционирования физической культуры для организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности (ОК-8);
- использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности (ОК-8);

Студент должен владеть:

- методами творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей (ОК-8);
- способами приобретения личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей (ОК-8);
- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности (ОК-8);
- способами оказания первой медицинской помощи при ранениях, несчастных случаях и заболеваниях (ОК-8).

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В СТРУКТУРЕ ОП ВО

Дисциплина «Физическая культура» в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом представляет собой дисциплину базовой части учебного плана (Б1.Б.7). Дисциплина базируется на изученных в ходе освоения основной образовательной программы среднего общего образования дисциплинах физическая культура, основы безопасности жизнедеятельности, биология. Дисциплина предшествует изучению дисциплины базовой части учебного плана

безопасность жизнедеятельности (Б1.Б.6), а также элективных дисциплин по физической культуре.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Объем дисциплины «Физическая культура»	Всего часов		
	Для очной формы обучения	Для очно-заочной формы обучения	Для заочной формы обучения
Общая трудоемкость дисциплины (зачетных единиц/часов)	2/72	2/72	2/72
Аудиторная работа (всего)	18	10	8
в том числе:	-	-	-
Лекции	2	10	8
Семинары, практические занятия	16	-	-
Лабораторные работы	-	-	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	54	62	60
Вид промежуточной аттестации (зачет, зачет с оценкой, экзамен)	Зачет	Зачет	Зачет

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА», СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

4.1 Содержание дисциплины

1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ И СОЦИОКУЛЬТУРНОЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Физическая культура в структуре профессионального образования. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта в вузах РФ. Динамика работоспособности студентов в учебном году, регулирование работоспособности и профилактика утомления.

2. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА К ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ФАКТОРАМ СРЕДЫ ОБИТАНИЯ

Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

3. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО ОТРАЖЕНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Влияние образа жизни на

здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Использование средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Динамика работоспособности студентов в учебном году, регулирование работоспособности и профилактика утомления.

4. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Возможность и условия коррекции физического развития средствами физической культуры и спорта. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Формы занятий физическими упражнениями. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений.

5. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ (ППФП)

Экономическая эффективность физической культуры и спорта. Внедрение физкультурно-массовой работы на предприятиях как одно из направлений профсоюзной деятельности. Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Цели, задачи, средства ППФП, место в системе подготовки бакалавра. Факторы, определяющие содержание ППФП, методика подбора средств ППФП. Основное содержание ППФП бакалавра. Производственная гимнастика. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.

6. ВРАЧЕБНЫЙ, ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ

Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

4.2. Структура и содержание дисциплины «Физическая культура»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы, 72 часа.

Таблица 1

п/п	Название раздела, темы	Форма обучения											Компетенции	
		Очная				Очно-заочная				Заочная				
		Всего	Аудиторные занятия			Самостоятельная работа	Всего	Аудиторные занятия			Всего	Аудиторные занятия		
			Лекции	Семинарские	Интерактивные			Лекции	Семинарские	Интерактивные		Лекции		Семинарские

	2							0	1	2	3	4	5	6	7	8
	Ф К в професси ональной подготов ке и социокул ьтурное развитие личности студента.	3					3			1	3				1	K-8
	Со циально- биологич еские основы адаптаци и организм а к физическ ой и умственн ой деятельн ости	1					1				1					K-8
	Зд оровый образ жизни и его отражени е в професси ональной деятельн ости	1					1				1					K-8
	Об щая физическ ая и спортивн ая подготов ка студенто в в образоват ельном процессе	1					1				1					K-8
	Пр															

офессион ально-прикладн ая подготов ка студенто в	3					3				1	3				1	K-8
Вр ачебный, педагогич еский и самоконт роль в процес се занятий	3					3				3	3				1	K-8
Всего часов	2		6		4	2	0			2	2				0	
Вид промежуточной аттестации	Зачет					Зачет					Зачет					
Зачетные единицы		,1	,4	,3	,5		,3			,7		,1	,1	,1	,6	

Примечание: на заочной форме обучения 4 часа отводится на сдачу зачета.

Форма итогового контроля – зачет.

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В процессе физического воспитания студентов очной формы обучения активно применяются внеаудиторные методы работы: участие студентов во внутренних и выездных соревнованиях в качестве спортсменов, представителей команды, участие в судействе соревнований, выполнение обязанностей технического персонала, а также самостоятельные занятия физическими упражнениями по рекомендации преподавателя. Самостоятельная работа студентов всех форм обучения проводится в форме тренировочных или оздоровительных занятий по выбору студента и в соответствии с индивидуальным состоянием здоровья, как на базе Академии, так и вне нее: в спортивных организациях, клубах или в иной доступной форме. Студенты всех форм обучения сдают устный зачет по теоретическому (лекционному) материалу.

Литература для подготовки к зачету представлена в п. 7.

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины «Физическая культура» и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Рабочая программа учебной дисциплины обеспечена фондом оценочных средств для проведения входного, текущего контроля знаний, промежуточной и итоговой аттестации.

Проверка текущих знаний проводится в форме контрольных тестов для оценки физической подготовленности студентов (в ходе практических занятий) и выполнения письменных заданий (в ходе СРС – написания рефератов).

Форма итогового контроля – зачет (для основной и спортивной групп – выполнение контрольных нормативов, для специальной медицинской группы – защита реферата).

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

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

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

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

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению;
- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;
- студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;
- студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

Программой предусматривается следующий перечень обязательных методико-практических занятий.

Рекомендуемые методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура»

Часть 1

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, оказание первой помощи).
2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (утренняя зарядка, медленный бег, спортивная ходьба и т.д.).
4. Основы методики самостоятельного выполнения общеразвивающих упражнений.
5. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
6. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

Часть 2

1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
2. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).
3. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
4. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
5. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
6. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.

7. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.

Часть 3

1. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
2. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
3. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
4. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

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

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

Обязательными видами физических упражнений для включения в рабочую программу по физической культуре являются: отдельные дисциплины легкой атлетики (бег 100 м - мужчины, женщины; бег 2000 м - женщины; бег 3000 м - мужчины), спортивные игры, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

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

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

Для проведения практических занятий студенты распределяются в учебные отделения: основное, специальное и спортивное. Распределение в учебные отделения проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивной подготовленности, интересов студента.

В основное отделение зачисляются студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам.

В специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу. Учебные группы комплектуются по полу и с учетом уровня функционального состояния студентов.

Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на длительный срок, зачисляются в специальное учебное отделение для освоения доступных им разделов учебной программы.

В спортивное учебное отделение - учебные группы по видам спорта (системам физических упражнений), зачисляются студенты второго и старших курсов основной медицинской группы, показавшие хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и желание углубленно заниматься одним из видов спорта, занятия по которым организованы в вузе. В отдельных случаях к занятиям в спортивном отделении могут быть допущены студенты I курса, имеющие достаточную спортивную подготовленность в избранном виде спорта, но без освобождения от теоретических и методико-практических занятий. Студенты спортивного учебного отделения выполняют обязательные требования и нормативы (тесты), установленные для основного отделения и в те же сроки. Отдельные студенты, имеющие высокую спортивную квалификацию и отличную общую физическую

подготовленность, могут быть переведены на индивидуальный график занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений с выполнением в установленные сроки обязательных зачетных требований и тестов.

Перевод студентов из одного учебного отделения (или учебной группы) в другое, осуществляется по их желанию только после успешного окончания семестра или учебного года. Перевод в специальное учебное отделение по медицинскому заключению может проводиться в любое время учебного года. В конце каждого семестра и учебного года студенты всех учебных отделений, выполнившие учебную программу, сдают зачет по физической культуре, состоящий из трех разделов:

1. Овладение теоретическим и методическим разделами программы, методическими умениями и навыками.
2. Общая физическая и спортивно-техническая подготовка.
3. Жизненно необходимые умения и навыки. Профессионально прикладная физическая подготовка.

Практический учебный материал для специального учебного отделения разрабатывается с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента. Учебный материал имеет корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Студенты специального учебного отделения (включая занимающихся в группах лечебной физической культуры и освобожденных от практических занятий) пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья.

Методические указания по выполнению самостоятельных работ по дисциплине «Физическая культура»

Требования к письменным работам

Самостоятельная работа предназначена для углубления и расширения знаний по дисциплине «Физическая культура».

К оформлению самостоятельной работы предъявляются следующие требования:

1. *Титульный лист*:
 - название учебного заведения;
 - кафедра теории и истории государства и права;
 - название дисциплины;
 - тема самостоятельной работы;
 - курс, группа;
 - фамилия, имя, отчество автора;
 - проверил: занимаемая должность, ученая степень Ф.И.О.;
 - внизу страницы: город, год;
 - нумерация на титульном листе отсутствует.
2. *Оглавление* включает перечень наименований глав и параграфов (введение, главы, параграфы, заключение, список использованной литературы, приложения, если имеются) с указанием номера страницы. Каждый параграф основного текста должен быть пронумерован. Порядковая нумерация включает номер главы и порядковый номер параграфа, например: 1.1., 1.2., 1.3. и т.д. Расстояние между заголовками и последующим текстом составляет 3 интервала.
3. *Введение*: раскрывается актуальность работы, ставится цель и вытекающие из цели задачи. Объем – 1,5-2 страницы.
4. *Основная часть* самостоятельной работы должна быть подразделена на две главы, каждая из которых обычно разбивается на 2-3 параграфа. Каждая глава и параграф должны иметь название, не совпадающее с названием темы, но поясняющее и расширяющее исследуемую проблему. Название и содержание глав не должно выходить за пределы темы, а название и содержание параграфов – за рамки соответствующей главы. Особое внимание необходимо обратить на логические связи между главами и

параграфами и логические переходы от одной главы к другой, от одного параграфа к другому, внутри параграфов – от одного рассматриваемого вопроса к другому. Общий объем основной части работы не более 25 страниц (без приложений), выполненных шрифтом Times New Roman 14 через 1,5 интервала. Текст содержания работы излагается с использованием научного стиля.

5. *Заключение*: вывод по исследуемой в работе проблеме. В заключении освещаются основные теоретические положения, обобщаются результаты исследования по теме работы, делаются общие выводы по исследуемой проблеме. Заключение имеет связь с основной частью работы и вытекает из нее. В заключении не допускается продолжение описания исследуемых в работе вопросов, использование цитат, таблицы, рисунки и т.д. Объем 2,5-3 страницы.

6. *Список использованной литературы* завершает самостоятельную работу. Используемые источники указываются в алфавитном порядке, причем сначала учебные пособия, а затем статьи периодической печати (минимум 7 источников).

Весь текст должен уместиться в рамку с полями: левое – 30 мм, правое – 15 мм, верхнее и нижнее – 20 мм. Все листы работы (кроме титульного – первого листа) нумеруются арабскими цифрами. Нумерация страниц сквозная от титульного листа, включая иллюстрации, графики и т.д. Номер страницы проставляется в верхнем правом углу либо по центру листа вверху, точка после номера не ставится.

Требования к тексту основного содержания следующие: каждая глава – с новой страницы, а параграф с абзаца. Каждая глава должна иметь заголовок, пронумерованный арабскими цифрами, каждая новая мысль должна начинаться с абзаца. Заголовки и подзаголовки выделяются жирным шрифтом.

Использование в работе дословных цитат, цифровых данных, схем и др., заимствованных из литературных источников должно сопровождаться ссылкой на источник.

Оформление ссылок на источник может производиться двумя способами:

1) цифрами в тексте, выделенными квадратными скобками и указывающими порядковый номер источника в списке литературы и номер страницы, с которой заимствована цитируемая мысль (например: [4, с. 35]);

2) внизу страницы подстрочной сноской, содержащей фамилию и инициалы автора или авторов, название (заголовок) источника, место издания, издательство, год издания, страницу, с которой заимствовано высказывание. Ссылки обозначаются цифрами и нумеруются в пределах страницы 1, 2, 3 и т.д.). Если на одной странице несколько ссылок на один и тот же источник, то в первой ссылке дается его полное библиографическое описание, в следующих – «Там же», с указанием страницы (размер шрифта № 10)

Если в самостоятельной работе используются таблицы, то каждая должна иметь порядковый номер и заголовок. Таблицы нумеруются арабскими цифрами. При небольшом количестве таблиц нумерация может быть сквозная в пределах всей работы (кроме приложений), либо нумерация в пределах каждой главы работы. Номер состоит из двух цифр, первая обозначает номер главы, вторая – порядковый номер таблицы в пределах данной главы.

Правила оформления: на границе правого поля над таблицей пишется слово «Таблица» и ставится номер, состоящий из двух арабских цифр, знак № - не ставится. Если в работе таблица одна – она не нумеруется. Заголовок к таблице выполняется строчными буквами, первая прописная. В конце заголовка точка не ставится. Высота строк таблицы не менее 8 мм. В том случае, если цифровые данные в графах таблицы выражены в различных единицах физических величин, то их указывают в заголовке каждой графы. Если все параметры выражены в одной единице физической величины, ее сокращенное обозначение помещается в заголовке к таблице. Повторяющийся в графе текст, состоящий из одного слова, допускается заменять кавычками, если строки в таблице не разделены линиями. Если повторяющийся текст состоит из двух и более слов, то при первом повторении его заменяют словами «То же», при последующих – кавычками.

На таблицы в тексте должны быть ссылки, при этом слово «Таблица» пишется сокращенно и указывается ее номер (например, табл. 3). Таблицы в тексте помещаются сразу после абзацев, содержащих ссылку на них. Внизу под таблицей указывается источник данных.

Все иллюстрации именуется рисунками и помещаются сразу после ссылки на них в тексте. Рисунки нумеруются арабскими цифрами, сквозной нумерацией в пределах всей работы (кроме приложений) или в пределах главы. Если в работе одна иллюстрация ее не нумеруют. Каждый рисунок

сопровождается названием, которое помещается под рисунком рядом с номером. Слово «Рисунок» под иллюстрацией пишется сокращенно: «рис.» (например, рис. 1). Рисунки рекомендуется выполнять черным цветом с использованием различных вариантов штриховки.

Самостоятельная работа выполняется в соответствии с выбранной темой.

Темы самостоятельных работ по дисциплине «Физическая культура»

Часть 1

1. Виды спортивного плавания.
2. Воспитание физических качеств.
3. Движения для здоровья.
4. Дыхательная гимнастика.
5. Закаливание и спорт.
6. Закаливание организма.
7. Здоровый образ жизни.
8. История развития зимних Олимпийских игр.
9. История развития физкультуры и спорта в России.
10. Коллективные игры на свежем воздухе.
11. Комплекс упражнений утренней гимнастики.
12. Лечебная гимнастика в вузе.
13. Лечебная гимнастика в школе.
14. Лечебная гимнастика для плоскостопия.
15. Наука и высокие технологии в большом спорте.
16. Национальные виды спорта в Республике Саха (Якутия).
17. Оздоровительный бег.
18. Основы физической и спортивной подготовки.
19. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
20. Профилактика близорукости.
21. Профилактика простудных заболеваний.
22. Профилактика травматизма на уроках физической культуры.
23. Реабилитация после болезни, травмы.
24. Система дыхательной гимнастики.
25. Социально-биологические основы физкультуры и спорта.
26. Спортивный массаж.
27. Сумо как вид спорта.
28. Физиологические особенности человека и их развитие.
29. Физическая культура и спорт.
30. Физическое воспитание в вузе.
31. Физическое воспитание детей в подростковом возрасте.
32. Физическое воспитание детей в раннем возрасте.
33. Футбол в Европе, клубные соревнования.
34. Шахматы как вид спорта.
35. Экология и здоровье человека.

Часть 2

История физической культуры и спорта:

1. Системы физического воспитания в различных исторических формациях (первобытнообщинный строй, феодальный строй, индустриальный строй, постиндустриальный строй).
2. Исторические личности в спорте и их роль.
3. Физическое воспитание в Китае.
4. Афинская система воспитания.
5. Спартанская система воспитания.
6. Летние Олимпийские игры 1980 в Москве.
7. Зимние Олимпийские игры 2014 в Сочи.
8. История возникновения футбола.
9. История развития футбола в России.

10. История развития футбола в Якутии.
11. Российский чемпионат по футболу текущего года.
12. История возникновения баскетбола.
13. История развития баскетбола в России.
14. История возникновения волейбола.
15. История развития волейбола в России.
16. История летних олимпийских игр.
17. История зимних олимпийских игр.
18. История развития параолимпийских игр.
19. История развития сурдлимпийских игр.
20. История развития специальной олимпиады.
21. Олимпийские игры древности.
22. Олимпийские игры современности.
23. История физического воспитания в Якутии.
24. История физической культуры в России.
25. История и развитие комплекса ГТО.

Часть 3

Здоровый образ жизни:

1. ЗОЖ студентов.
2. Авторские программы и методики ЗОЖ.
3. Физиологические критерии здоровья.
4. Психологические особенности ЗОЖ.
5. Закаливание организма средствами физкультуры.
6. Вредные привычки как разрушители здоровья.
7. Утренняя гимнастика и зарядка как факторы ЗОЖ.
8. Витамины и их роль в жизни человека.
9. Минеральные вещества и их роль в жизни человека.
10. Здоровое питание.
11. Расчёт энергопотребления питания при различных физических нагрузках.
12. Правильный режим дня.
13. Личная гигиена.
14. Банные процедуры и их влияние на оздоровление организма человека.
15. Аутотренинг и медитация для улучшения физических возможностей человека.
16. Йога как одна из древнейших систем оздоровления духа и тела.
17. Методика снятия стресса при физических нагрузках.
18. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
19. Дневник самоконтроля. Порядок ведения и заполнения.

Часть 4

Лечебная физкультура:

1. ЛФК при собственном заболевании.
2. Гиподинамия и пути её исправления.
3. Причины ожирения и её устранение средствами физической культуры.
4. Анорексия (симптомы, причины, лечение).
5. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
6. Скандинавская ходьба (история, техника, эффект от занятий).
7. Оздоровительное дыхание.
8. Методы коррекции осанки и телосложения.
9. Коррекция плоскостопия.
10. Коррекция зрения физическими упражнениями.
11. Физическая культура для беременных.
12. Гимнастика в послеродовой период.
13. Физическая культура для новорождённых.

14. Массаж и самомассаж.
15. Продолжительность жизни, старение, обеспечение активного долголетия.

Часть 5

Атлетическая гимнастика:

1. Перестройка мышц под влиянием физических нагрузок (гипертрофия).
2. Стретчинг, комплекс упражнений.
3. Аэробика и её виды.
4. Пауэрлифтинг.
5. Правила соревнований по пауэрлифтингу.
6. Методика тренировок по пауэрлифтингу.
7. Армрестлинг.
8. Правила соревнований по армрестлингу.
9. Методика тренировок по армрестлингу.
10. Фитнес и его разновидности.
11. Система тренировок при наборе массы тела.
12. Системы тренировок при уменьшении массы тела.
13. Арнольд Шварценеггер – легенда бодибилдинга.

Самостоятельная работа должна содержать комплекс физических упражнений (практическое задание), в который следует включить 8–10 упражнений с указанием исходных положений и количеством повторений. Ниже приводится перечень рекомендуемых комплексов упражнений:

1. Комплекс физкультурной микропаузы при утомлении глаз.
2. Комплекс упражнений физкультурной паузы для работников умственного труда.
3. Комплекс физических упражнений утренней гигиенической гимнастики.
4. Комплекс физических упражнений для тренировки сосудов головного мозга.
5. Комплекс физических упражнений для развития мышц живота.
6. Комплекс физических упражнений для развития мышц спины.
7. Комплекс физических упражнений для развития силы мышц плечевого пояса.
8. Комплекс физических упражнений для развития силы мышц ног.
9. Комплекс физических упражнений для развития гибкости позвоночника.
10. Комплекс физических упражнений, способствующий формированию правильной осанки.
11. Комплекс общеразвивающих упражнений.

Оценка освоения учебного материала по дисциплине «Физическая культура»

Студенты всех учебных отделений, выполнившие рабочую учебную программу, сдают зачет по физической культуре. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов соответствующих тестов. По каждому из нижеуказанных трех подразделов выставляется отдельная оценка. Общая оценка за семестр определяется как среднее арифметическое положительных оценок по всем трем разделам учебной деятельности.

Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения студентами конкретного раздела, вида учебной работы. Текущий – позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы. Итоговый контроль (зачеты, экзамены) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

Первый подраздел: овладение методическими умениями и навыками.

Усвоение материала раздела определяется по уровню овладения соответствующими практическими умениями и навыками их использования на оценку не ниже "удовлетворительно".

Второй подраздел: общая физическая и спортивно-техническая подготовка.

В каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля за физической подготовленностью в каждом втором полугодии.

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже чем на одно очко.

Третий подраздел: жизненно необходимые умения и навыки. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценка в очках, разрабатываются с учетом профиля бакалавров и специалистов.

Тесты для овладения жизненно необходимыми умениями и навыками (передвижение на лыжах и плавание) являются обязательными. Для оценки тестов могут использоваться таблицы примерной оценки упражнений.

В каждом семестре студенты выполняют 2 - 3 теста по данному разделу подготовки.

Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в вуз и активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце - как определяющие сдвиг за прошедший учебный период.

Зачетный уровень средней суммарной оценки в очках устанавливается для каждого семестра.

В исключительных случаях, по представлению преподавателя учебной группы, решением кафедры студентам, не выполнившим отдельные практические зачетные нормативы может быть поставлен семестровый зачет. Это положение может быть использовано при условии регулярного посещения студентом учебных занятий и при существенных положительных сдвигах в физической подготовленности в зачетных упражнениях.

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

Условием допуска к итоговой аттестации по физической культуре является выполнение обязательных тестов по общефизической и профессионально-прикладной физической подготовке, предусмотренных в течение последнего семестра обучения не ниже "удовлетворительно".

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

Студент, завершивший обучение по дисциплине "Физическая культура", должен обнаружить знание, общую и специальную физическую подготовленность, соответствующие требованиям федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по данной обязательной дисциплине. Студенты, временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам устного опроса и тематических рефератов.

Примерные контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов по дисциплине «Физическая культура»

Тесты (м –мин, с-сек)	Оценка в очках									
	юноши					девушки				
Бег (мин.,сек.): Юноши 5000 м (м.,с.)	1.30	2.30	3.30	4.50	5.40	9.00	0.15	1.00	2.00	2.30

девушки 3000 м										
Прыжки в высоту с разбега (см)	45	40	35	30	25					
Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)						0	6	0		
Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз)						2	0			
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	5	2								
Силовой переворот в упор на перекладине (кол-во раз)										
В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	0									
Профессионально-прикладная подготовка	Упражнения и тесты разрабатываются с учетом направлений высшего образования									

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины «Физическая культура»

8.

Основная литература					
	Авторы, составители	Наименование	Издательство, год	Год	Наличие в ЭБС
	Зюкин А. В.	Физическая культура и спорт	Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена	2019	http://www.iprbookshop.ru/98630.html
	Быченков С. В.	Физическая культура	Вузовское образование	2016	http://www.iprbookshop.ru/49867
	Лопатин Н. А.	Физическая культура	Кемеровский государственный институт культуры	2019	http://www.iprbookshop.ru/95578.html
	Небытова Л. А.	Физическая культура	Северо-Кавказский федеральный университет	2017	http://www.iprbookshop.ru/75608.html
	Татарова С.Ю.	Физическая культура как один	Научный консультант	2017	http://www.iprbookshop.ru/65688.html

		из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов			
Дополнительная литература					
	Мостова Т. Н.	Физическая культура. Подвижные игры в системе физического воспитания в ВУЗе	МАБИБ	016	http://www.iprbookshop.ru/65717.html
	Каткова А. М.	Физическая культура и спорт	Московский педагогический государственный университет	018	http://www.iprbookshop.ru/79030.html

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»)), необходимых для освоения дисциплины «Физическая культура»

п/п	Интернет ресурс (адрес)	Описание ресурса
	www.lib.sportedu.ru	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
	biblioclub.ru	Университетская библиотека онлайн
	bibl.atiso.ru	Электронный каталог библиотеки ОУП ВО АТиСО
	www.fizkult-ura.ru	Физкульт-Ура. Информационный проект по физической культуре и спорту
	metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9	Методсовет: методические материалы по физической культуре
	fizkultura-na5.ru	(Сайт учителей физической культуры)
	www.fizkulturavshkole.ru	(Физкультура в школе: методика преподавания, новые технологии)
	www.fismag.ru	Сайт журнала «Физкультура и спорт»
	cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set	(Основы физической культуры и спорта в вузе)
	www.sport-ural.ru	Уральский государственный университет физической культуры
	www.sportedu.ru	(Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма)
	www.rusathletics.com	(Легкая атлетика России)
	www.volley.ru	(Всероссийская Федерация

		волейбола)
	www.basket.ru	(Российская Федерация баскетбола)
	www.edu.ru	(электронный каталог учебных пособий, научных статей);
	www.ysu.library.ru	(электронный ресурс библиотеки СВФУ имени М.К. Аммосова)
	pervaya-pomosch.com	(сайт по оказанию первой медицинской помощи)
	www.consultantplus.ru.	(электронный ресурс СПС «Консультант+»)
	www.takzdorovo.ru	(Здоровая Россия: здоровый образ жизни)
	www.SkiSport.ru	(сайт журнала «Лыжный спорт»)

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Методические указания по освоению теоретического материала

Посещение теоретических занятий с конспектированием лекционного материала обязательно для всех студентов. При составлении конспекта рекомендуется: кратко фиксировать основные положения, формулировки и выводы; отмечать ключевые слова и термины; обозначить вопросы, термины, материал, которые вызывают трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии. Уделить внимание наиболее проблемным понятиям.

Методические указания по выполнению практических занятий

Курс дисциплины «Физическая культура» рекомендован студентам ЯЭПИ (филиал) ОУП ВО «АТиСО» всех форм обучения всех направлений подготовки бакалавриата, независимо от состояния здоровья, физического развития и спортивной подготовленности.

Процесс обучения для очной формы обучения организован в форме теоретических и методико-практических занятий, для заочной формы обучения - в форме теоретических занятий. Значительное место занимает самостоятельная работа студентов.

Посещение теоретических занятий с конспектированием лекционного материала обязательно для всех студентов. При составлении конспекта рекомендуется: кратко фиксировать основные положения, формулировки и выводы; отмечать ключевые слова и термины; обозначить вопросы, которые вызывают трудности, и обратиться за консультацией к лектору или к преподавателю на практическом занятии.

Зачетно-экзаменационная сессия по дисциплине «Физическая культура» (*промежуточная аттестация*) проводится в форме зачета с записью в зачетной книжке «зачтено». Зачет выставляется на основании результатов освоения дисциплины и распространяется на студентов, посещающих практические занятия и обнаруживших владение материалом на сессии.

Студентам с ограниченными возможностями сдают по выбору устный зачет по теоретическому (лекционному) материалу или выполняют реферат на индивидуально подобранную тему. При возможности организации индивидуального подхода и усиленного педагогического контроля студенты данной категории могут быть допущены к посещению методико-практических занятий.

Самостоятельная работа студентов всех форм обучения организуется в форме тренировочных или оздоровительных занятий по выбору студента и в соответствии с индивидуальным состоянием здоровья как на базе Академии, так и вне нее: в спортивных организациях, фитнес-клубах или в иной доступной форме.

10. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ

КУЛЬТУРА», ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

п/п	Название программы/Системы	Описание программы/Системы
	ConsultantPlus	компьютерная <u>справочно-правовая система</u> в России, разрабатывается компанией «КонсультантПлюс» и содержит свыше 100 миллионов документов по состоянию на декабрь 2017 г.
	Office_XP	С ее помощью осуществляется подготовка текстовых документов и рефератов.
	Система тестирования «Индиго»	Проведение тренировочного и контрольного тестирования студентов по дисциплине.

11 Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура»

При проведении практических занятий по дисциплине используется специально оборудованный спортивный зал со всем необходимым инвентарем, а также тренажерный зал. Студенты также могут пользоваться компьютерами, оснащенными необходимым программным обеспечением, в том числе обучающими программами, а также имеющими доступ к сети Интернет для работы с сайтами – источниками дополнительной информации по дисциплине.

Оборудование учебного кабинета:

- спортивный инвентарь;
- доска;
- средства для оказания первой медицинской помощи.

12. Образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины «Физическая культура»

п/п	№ семестра	Виды учебной работы	Образовательные технологии	Особенности проведения занятий (индивидуальные/ групповые)
	1	Практические занятия	Обучение правилам техники безопасности и оказания первой помощи при проведении занятий по физической культуре и спортивных соревнований с проверкой знаний студентов	Групповые, индивидуальные
	1	Практические	Формирование знаний и методических умений студентов по организации самостоятельных занятий физическими упражнениями	Групповые, индивидуальные
	1	Практические занятия	Технология личностно-ориентированного образования с применением дифференцированного	Индивидуальные

			обучения в зависимости от индивидуальных особенностей студентов	
	1	Практические занятия	Метод написания рефератов (по тематике)	Индивидуальные
	1	Практические занятия	Организация соревнований по различным видам спорта как внутри института, так и с командами других образовательных учреждений	Групповые
	1	Практические занятия	Методы дифференцированного обучения с учащимися, имеющими отклонения в здоровье (снижение установленных нормативов по выполнению упражнений)	Индивидуальные

Приложение 1

к разделу 6 Фонд оценочных средств для

проведения промежуточной аттестации

обучающихся по дисциплине «Физическая культура»

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

Этапами формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы являются семестры.

п/п	Код формируемой компетенции и ее содержание	Этапы (семестры) формирования компетенции в процессе освоения ООП		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
	ОК – 8- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1-8	1-10	1-7

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

В зависимости от количества баллов оценивание компетентности студента оценивается по уровням: от 3 до 4 баллов - «минимальный уровень», от 5 до 7 баллов - «базовый уровень», от 8 до 9 баллов - «высокий уровень».

Описание показателей и критериев оценивания компетенций

Показатель и оценивания	Критерии оценивания компетенций	Шкала оценивания
-------------------------	---------------------------------	------------------

Понимание смысла компетенции	Имеет базовые общие знания в рамках диапазона выделенных задач (1 балл) Понимает факты, принципы, процессы, общие понятия в пределах области исследования. В большинстве случаев способен выявить достоверные источники информации, обработать, анализировать информацию. (2 балла) Имеет фактические и теоретические знания в пределах области исследования с пониманием границ применимости (3 балла)	Минимальный уровень Базовый уровень Высокий уровень
Освоение компетенции в рамках изучения дисциплины	Наличие основных умений, требуемых для выполнения простых задач. Способен применять только типичные, наиболее часто встречающиеся приемы по конкретной сформулированной (выделенной) задаче (1 балл) Имеет диапазон практических умений, требуемых для решения определенных проблем в области исследования. В большинстве случаев способен выявить достоверные источники информации, обработать, анализировать информацию. (2 балла) Имеет широкий диапазон практических умений, требуемых для развития творческих решений, абстрагирования проблем. Способен выявлять проблемы и умеет находить способы решения, применяя современные методы и технологии. (3 балла)	Минимальный уровень Базовый уровень Высокий уровень
Способность применять на практике знания, полученные в ходе изучения дисциплины	Способен работать при прямом наблюдении. Способен применять теоретические знания к решению конкретных задач. (1 балл) Может взять на себя ответственность за завершение задач в исследовании, приспосабливает свое поведение к обстоятельствам в решении проблем. Затрудняется в решении сложных, неординарных проблем, не выделяет типичных ошибок и возможных сложностей при решении той или иной проблемы (2 балла) Способен контролировать работу, проводить оценку, совершенствовать действия работы. Умеет выбрать эффективный прием решения задач по возникающим проблемам. (3 балла)	Минимальный уровень Базовый уровень Высокий уровень

Шкала оценки в системе «зачтено – не зачтено»

п/п	Оценка за ответ	Характеристика ответа
	Зачтено	Достаточный объем знаний в рамках изучения дисциплины В ответе используется научная терминология. Стилистическое и логическое изложение ответа на вопрос правильное Умеет делать выводы без существенных ошибок Владеет инструментарием изучаемой дисциплины, умеет его использовать в решении стандартных (типовых) задач. Ориентируется в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине. Активен на практических (лабораторных) занятиях, допустимый

		уровень культуры исполнения заданий. Количество баллов за освоение компетенций от 3 до 9
	Не зачтено	Не достаточно полный объем знаний в рамках изучения дисциплины В ответе не используется научная терминология. Изложение ответа на вопрос с существенными стилистическими и логическими ошибками. Не умеет делать выводы по результатам изучения дисциплины Слабое владение инструментарием изучаемой дисциплины, не компетентность в решении стандартных (типовых) задач. Не умеет ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине. Пассивность на практических (лабораторных) занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий. Не сформированы компетенции, умения и навыки. Количество баллов за освоение компетенций менее 3. Отказ от ответа или отсутствие ответа.

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

Этап формирования компетенций в процессе изучения дисциплины «Физическая культура» характеризуется следующими типовыми контрольными заданиями:

1. Типовые контрольные вопросы для подготовки к зачету при проведении промежуточной аттестации по дисциплине

Тема: «Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности».

1. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
 2. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система.
- Гомеостаз.
3. Общее представление о строении тела человека.
 4. Виды тканей организма и их свойства.
 5. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.
 6. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.
 7. Представление о костной системе. Скелет человека.
 8. Представление о мышечной системе.
 9. Кровь. Ее состав и функции.
 10. Система кровообращения. Ее основные составляющие.
 11. Сердце как главный орган кровеносной системы (строение и функции).
 12. Представление о сердечно-сосудистой системе.
 13. Показатели деятельности сердечно-сосудистой системы.
 14. Представление о дыхательной системе. Внешнее и внутреннее дыхание.
 15. Показатели деятельности дыхательной системы.
 16. Представление о пищеварительной системе.
 17. Представление о выделительной системе.
 18. ЦНС, ее отделы и функции. Понятие о рефлексной дуге.
 19. Вегетативная и соматическая нервная система. Симпатическая и парасимпатическая нервная система.
 20. Нервная и гуморальная регуляция физиологических процессов в организме.
 21. Понятие о сенсорной системе. Анализаторы.

22. Формирование двигательного навыка.
23. Понятие об эндокринной системе. Железы внутренней секреции.
24. Обмен веществ и энергии. Состав пищи.
25. Физическое развитие человека.
26. Адаптация и устойчивость организма человека к различным внешним условиям внешней среды.
27. Влияние наследственности на физическое развитие и жизнедеятельность человека.
28. Функциональная активность человека. Представление о работоспособности человека.
29. Характеристика умственного и физического труда.
30. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
31. Физиологическая характеристика утомления и восстановления. Виды утомления и восстановления.
32. Утомление при физической и умственной деятельности.
33. Представление о биологических ритмах человека. Влияние биологических ритмов на работоспособность.
34. Гипокинезия и гиподинамия.
35. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности.
36. Физиологическая классификация физических упражнений.
37. Совершенствование отдельных систем организма под воздействием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.
38. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями и спортом (разминка, вбрасывание, предстартовое состояние, «мертвая точка», «второе дыхание»).

Тема: «Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности».

1. Здоровье человека как ценность.
2. Виды здоровья.
3. Факторы, влияющие на здоровье.
4. Здоровый образ жизни и его составляющие.
5. Режим труда и отдыха.
6. Правильная организация сна.
7. Организация двигательной активности.
8. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья.
9. Рациональное питание - организация и принципы.
10. Закаливание - принципы и средства.
11. Закливание водой
12. Закливание воздухом и солнцем
13. Правила личной гигиены.
14. Профилактика вредных привычек.
15. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
16. Критерии эффективности здорового образа жизни.
17. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

Тема: «Общая физическая, специальная и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе».

1. Понятия физической культуры и физического воспитания.
2. Методические принципы физического воспитания. Методический принцип сознательности и активности.
3. Методические принципы наглядности и доступности.
4. Методические принципы систематичности и динамичности.
5. Средства и методы физического воспитания.
6. Метод регламентированного упражнения. Игровой метод.
7. Соревновательный метод. Словесный и сенсорный методы.
8. Формы занятий физическими упражнениями в вузе.
9. Двигательное умение и двигательный навык.
10. Этапы обучения движениям.

11. Физическая нагрузка, ее объем и интенсивность
12. Зоны интенсивности физических нагрузок по ЧСС.
13. Значение мышечной релаксации.
14. Возможность коррекции физического развития и телосложения в студенческом возрасте.
15. Физические качества. Основные физические качества
16. Физическое качество сила.
17. Физическое качество быстрота.
18. Физическое качество выносливость.
19. Физическое качество ловкость (координационные способности).
20. Физическое качество гибкость.
21. Общая и специальная физическая подготовка, их цели и задачи.
22. Структура подготовленности спортсмена. Техническая подготовленность.
23. Тактическая и психическая подготовленность спортсмена.
24. Вид спорта. Спортивные соревнования.
25. Спортивные разряды и звания в РФ.
26. Система и особенности студенческих соревнований.
27. Классификация видов спорта.

Тема: «Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов».

1. Экономическая эффективность физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и спорт в плане социального развития предприятия.
3. Понятие ППФП
4. Цели и задачи ППФП.
5. Место ППФП в системе физического воспитания.
6. Основные факторы, определяющие содержание ППФП.
7. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП.
8. Методика подбора средств ППФП студентов.
9. Динамика работоспособности
10. Условия высокой умственной работоспособности.
11. Физиологические основы производственной гимнастики.
12. Упражнения для комплексов производственной гимнастики.
13. Формы производственной гимнастики.
14. Составление комплексов производственной гимнастики.
15. Содержание комплексов для 1-2 групп профессий.
16. Содержание комплексов для 3-4 групп профессий.
17. Санитарно-гигиенические требования к месту проведения производственной гимнастики.
18. Самомассаж.
19. Доминанта и способы ее торможения.

Тема: «Врачебный, педагогический и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом»

1. Врачебный контроль, его цели и задачи.
2. Медицинское обследование, его задачи.
3. Виды медицинского обследования.
4. Распределение студентов по медицинским группам.
5. Определение телосложения.
6. Критерии физического развития.
7. Методы стандартов, корреляции, индексов.
8. Понятия функциональной диагностики.
9. Функциональные пробы в состоянии покоя.
10. Функциональные пробы и тесты с физической нагрузкой.
11. Педагогический контроль, его цели и задачи.
12. Виды и содержание педагогического контроля.

13. Самоконтроль, его содержание.
14. Дневник самоконтроля.
15. Объективные показатели самоконтроля.
16. Субъективные показатели самоконтроля.
17. Функциональные пробы и тесты при самоконтроле.
18. Критерии оценки самоконтроля.
19. Отклонения в состоянии здоровья в процессе занятий физкультурой и спортом: боль в боку, «мертвая точка», сердцебиение, одышка, судороги.

Тема: «Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями».

1. Двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
2. Организация занятий физическими упражнениями.
3. Формы самостоятельных занятий.
4. Содержание самостоятельных занятий.
5. Возрастные особенности содержания занятий.
6. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
7. Планирование объема и интенсивности физической нагрузки с учетом учебной нагрузки.
8. Управление самостоятельными занятиями с учетом индивидуальных особенностей занимающегося.
9. Граница интенсивности физической нагрузки для студентов.
10. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
11. Пульсовые режимы рациональной физической нагрузки для студентов.
12. ЧСС\ПАНО у лиц разного возраста.
13. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.
14. Особенности занятий, направленных на активный отдых.
15. Особенности занятий, направленных на коррекцию физического развития и телосложения.
16. Особенности занятий, направленных на акцентированное развитие отдельных физических качеств.
17. Профилактика травматизма.

Контрольные вопросы к зачету для студентов очной, очно-заочной и заочной форм обучения

1. Физическое воспитание в системе высшего образования.
2. Понятия «физическая культура» и «физическое воспитание».
3. Кровь: состав и функции.
4. Сердечнососудистая система.
5. Круги кровообращения.
6. Дыхательная система.
7. Опорно-двигательный аппарат.
8. Мышечная система.
9. Костная система.
10. Нервная система.
11. Формирование двигательных навыков.
12. Роль двигательной активности в жизни человека.
13. Средства физического воспитания.
14. Основные физические качества человека.
15. Общая физическая подготовка.
16. Специальная физическая подготовка и ее виды.
17. Спортивная подготовка. Спорт.
18. Классификация видов спорта.
19. Цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
20. Экономическая эффективность физической культуры и спорта.

2. Типовые практические задания (тесты) для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Тесты физической подготовленности

	Оценки Тесты	Юноши			Девушки		
					5	4	3
	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	0	0	0	4	1	7
	Поднимание корпуса (сед) из положения лежа, руки за головой, ноги согнуты и закреплены (кол-во раз за 30 сек.)	6	3	0	4	2	1
	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами, руки вперед (см.)	1			3	1	9
	Прыжок с места толчком 2-х ног (см.)	33	05	85	80	55	35
	Приседания на 2-х ногах, руки за головой (кол-во раз)	0	5	0	5	3	2

3. Тематика рефератов для студентов специального отделения и временно освобождённых от практических занятий по физической культуре

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при заболевании... *(название диагноза)*.

3. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при заболевании... *(название диагноза)*.

4. Составление и обоснование индивидуального комплекса упражнений ЛФК и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки нагрузок) при заболевании... *(название диагноза)*.

5. Выбор вида спорта или системы физических упражнений для самостоятельных занятий и обоснование с позиций индивидуального состояния здоровья.

6. Составление индивидуального плана тренировочного занятия избранным видом спорта или системой физических упражнений с учетом индивидуального состояния здоровья *(комплекс упражнений с указанием дозировки нагрузок)*.

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

ВАРИАНТ № 1

	ВОПРОС	ВАРИАНТЫ ОТВЕТОВ
	Основа физической культуры – это:	а) двигательная деятельность в форме физических упражнений; б) умственная деятельность в форме двигательной активности; в) социальные потребности в общении, игре, развлечении; г) часть общечеловеческой культуры.
	После выполнения упражнений производственной гимнастики...	а) работоспособность сохраняется; б) работоспособность увеличивается; в) работоспособность восстанавливается; г) работоспособность падает.
	К основным видам диагностики относятся:	а) врачебный контроль, диспансеризация, врачебно-педагогический контроль; б) этапное обследование, текущее обследование, тестирование физических качеств; в) метод стандартов, функциональные пробы, антропометрические индексы; г) лечебная физическая культура, профессиональная прикладная физическая культура.
	Дайте определение понятию «здоровье»:	а) отсутствие болезней и физических дефектов; б) отсутствие болезней и хорошее физическое развитие; в) состояние полного физического, психического и социального благополучия.
	Дайте определение понятию «пульс»:	а) колебание стенок артерий от действия левого желудочка; б) колебание стенок артерий от действия правого желудочка; в) колебание стенок артерий от действия правого и левого предсердия.
	Метод регламентированного упражнения предусматривает:	а) твердо определенную программу движений; б) точное дозирование нагрузки и отдыха; в) четкий контроль выполнения техники движений; г) все перечисленное.
	В комплекс утренней гимнастики входят упражнения:	а) корригирующей и профилактической направленности; б) силовой и скоростно-силовой направленности; в) лечебной и профилактической направленности.
	Максимальное потребление кислорода – это:	а) наименьшее количество кислорода, которое может усвоить организм при максимальной для него работе; б) наибольшее количество кислорода, которое может усвоить организм при минимальной для него работе; в) наибольшее количество кислорода, которое может усвоить организм при максимальной для него работе.
	Перечислить виды производственной гимнастики	а) вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропауза активного отдыха; б) вводная гимнастика, физкультурная пауза, попутная тренировка, микропауза активного отдыха; в) вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, виды спорта по выбору.
0	Дать общий обзор скелетных мышц человека.	а) мышцы туловища, мышцы головы и шеи, мышцы верхних конечностей, мышцы нижних конечностей; б) мышцы спины и живота, мимические мышцы, мышцы плеча, мышцы бедра; в) длинные мышцы спины, прямые и косые мышцы живота, мышцы верхних конечностей, мышцы нижних конечностей.
	Назовите группу	а) подготовительная;

1	здоровья, к которой относятся студенты с патологическими отклонениями в состоянии здоровья	б) основная; в) специальная медицинская.
2	Наиболее эффективными факторами, укрепляющими здоровье, являются:	а) профессиональное занятие спортом; б) ультрафиолетовое излучение и климат среднегорья; в) регулярные занятия физкультурой и закаливание.
3	Сердечнососудистая система состоит из...	а) большого и малого кругов кровообращения; б) большого, малого и среднего кругов кровообращения; в) артериальной и венозной крови; г) лимфатической и кровеносной систем.
4	К питательным веществам, поступающим с пищей, относятся...	а) белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины, вода; б) белки, жиры, углеводы; в) белки, жиры, углеводы, кислород; г) витамины, вода, кислород.
5	Жиры начинают использоваться организмом как источник энергии...	а) только при интенсивной работе, когда запасы углеводов истощились; б) только при кратковременной физической нагрузке; в) только в физических упражнениях скоростно-силовой направленности; г) только в упражнениях направленных на развитие гибкости.
6	К объективным показателям самоконтроля относятся:	а) пульс, кровяное давление, общее самочувствие, ростовесовой индекс; б) пульс, кровяное давление, длина тела, масса тела, экскурсия грудной клетки; в) пульс, систолическое давление, длина тела, масса тела, аппетит.
7	Виды анализаторов:	а) зрительный, слуховой, обонятельный, вкусовой, дедуктивный, равновесный; б) зрительный, слуховой, обонятельный, вкусовой, болевой, вестибулярный, чувствительный; в) зрительный, слуховой, обонятельный, вкусовой, тактильный, вестибулярный, проприоцептивный.
8	Назовите задачи медицинского осмотра.	а) определить состояние здоровья студентов и распределить их по группам: основной, подготовительной, специальной; б) провести общую диспансеризацию; в) разработать тренировочную программу для развития общей выносливости; г) контроль за ростом и массой тела.
9	Назовите главный орган кровеносной системы.	а) сердце; б) эластичные сосуды; в) круги кровообращения.
0	Дайте определение понятию «абсолютная сила»:	а) суммарная сила всех мышечных групп, участвующих в данном движении; б) суммарная сила мышц верхних конечностей, участвующих в данном движении; в) способность проявлять усилия в упражнениях с

		применением околопредельных отягощений.
--	--	---

Критерии оценки результатов тестирования

п/п	Оценка за ответ	Характеристика ответа
	Зачтено	50% и более верных ответов
	Не зачтено	менее 50% верных ответов