

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Московский государственный университет  
технологий и управления имени К.Г. Разумовского (Первый казачий  
университет)»**

**Донской казачий государственный институт пищевых технологий и бизнеса  
(филиал) Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования «Московский государственный  
университет технологий и управления имени К.Г. Разумовского (Первый  
казачий университет)»**

**«УТВЕРЖДАЮ»  
Заведующий кафедрой  
«Гуманитарные дисциплины»  
кандидат исторических наук,  
профессор  
\_\_\_\_\_ Рыжкова Н.В.**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **«ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**по направлению подготовки**

**«15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств »  
профиль подготовки:**

**«Автоматизация технологических процессов и производств»**


**Квалификация:**

**« бакалавр»**

**Ростов-на-Дону 2017 г.**

Рабочая программа учебной дисциплины «Прикладная физическая культура» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 15.03.02 «Технологические машины и оборудование», профиль подготовки «Машины и аппараты пищевых производств» (по отраслям) (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 20 октября 2015 г. № 1170 учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования «Машины и аппараты пищевых производств».

Рабочая программа учебной дисциплины разработана рабочей группой в составе: доцент, К.с.н. Шенгелая С.А.

Руководитель образовательной программы высшего образования  
к.т.н., доцент  Павлова И.В.

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании кафедры «Гуманитарные дисциплины»  
Протокол № 1 от «29» августа 2017 года

Заведующий кафедрой  к.и.н., профессор Рыжкова Н.В.

Рабочая программа учебной дисциплины рекомендована к утверждению представителями организаций-работодателей:

ООО «ДонСетьСтройПроект»,  
Начальник отдела АИИС КУЭ, МОП  
и ТСБ



(подпись) С.Б. Бурцев

ООО «Джинт»,  
Генеральный директор, к.т.н.



(подпись)

И.В. Дерябкин

## Оглавление

I. Общие положения .....	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы .....	5
1.3. Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы .....	5
2. Объем учебной дисциплины, включая контактную работы обучающегося с преподавателем и самостоятельную работу обучающегося .....	7
Очная форма обучения .....	7
Очно-заочная форма обучения .....	8
3. Содержание учебной дисциплины .....	8
3.1. Учебно-тематический план по очной форме обучения .....	8
3.2. Учебно-тематический план по очно-заочной форме обучения .....	10
4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине .....	11
4.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине .....	11
5. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине .....	33
5.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине .....	33
5.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы .....	33
5.3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....	36
5.4. 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 .....	39
Круглый стол «Здоровье и здоровый образ жизни» .....	40
5.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций .....	40
6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения учебной дисциплины .....	42
7. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной дисциплины .....	43
8. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины .....	44
9. Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине .....	45
9.1. Информационные технологии .....	45
9.2. Программное обеспечение .....	46
9.3. Информационные справочные системы .....	46

10. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине .....	46
11. Образовательные технологии .....	46
12. Лист регистрации изменений .....	30

## СОДЕРЖАНИЕ

### **I. Общие положения**

### **1.1. Цель и задачи дисциплины**

Цель учебной дисциплины. Целью освоения дисциплины «**Элективные курсы по физической культуре**» являются формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи учебной дисциплины:

**Понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;**

**Знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;**

**Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;**

**Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;**

**Приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;**

**Создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.**

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы**

Дисциплина «Физическая культура» относится к базовой части учебного плана подготовки бакалавров по направлению 15.03.02

Учебная дисциплина «**Элективные курсы по физической культуре**» реализуется в базовой части основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки **15.03.04 «Автоматизация технологических процессов и производств»** очной и очно-заочной формам обучения.

Изучение учебной дисциплины «**Элективные курсы по физической культуре**» базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала ряда учебных дисциплин среднего общего образования: «Физическая культура», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Обществознание», «Биология», «История».

Изучение учебной дисциплины «**Элективные курсы по физической культуре**» является базовым для последующего освоения программного материала учебных дисциплин: «Духовно-нравственные основы и культура российского казачества», «Элективные курсы по физической культуре».

### **1.3. Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы**

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся общекультурной компетенции ОК-4; ОК-5; ОК-7 в соответствии с основной профессиональной образовательной программой по направлению подготовки **15.03.04 «Автоматизация технологических процессов и производств»**.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

ОК-4	Способность к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия;	<b>Знать:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- систему современного русского и иностранного языков;</li> <li>- нормы словоупотребления;</li> <li>- нормы русской грамматики и грамматики иностранного языка;</li> <li>- орфографические нормы современного русского языка и изучаемого иностранного языка;</li> <li>- нормы пунктуации и их возможную вариантность;</li> <li>- литературный язык как особую высшую, обработанную форму общенародного (национального) языка: специфику различных функционально-смысловых типов речи (описание, повествование, рассуждение), разнообразные языковые средства для обеспечения логической связности письменного и устного текста.</li> </ul>
		<b>Уметь:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– создавать устные и письменные, монологические и диалогические речевые произведения научных и деловых жанров с учетом целей, задач, условий общения, включая научное и деловое общение в среде Интернет;</li> <li>- свободно общаться и читать оригинальную монографическую и периодическую литературу на иностранном языке по профессиональной тематике и статьи из газет и журналов, издаваемых на иностранных языках и в сети Интернет.</li> </ul>
		<b>Владеть:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- различными формами, видами устной и письменной коммуникации в учебной и профессиональной деятельности;</li> <li>- технологиями самостоятельной подготовки текстов различной жанрово-стилистической принадлежности культурой речи;</li> <li>- иностранным языком на уровне контакта с носителями языка с целью быть понятым по широкому кругу жизненных и профессиональных вопросов.</li> </ul>
ОК-5	Способность работать в коллективе, толерантно	<b>Знать:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- структуру общества как сложной системы;</li> </ul>

	воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия;		<ul style="list-style-type: none"> <li>- особенности влияния социальной среды на формирование личности и мировоззрения человека;</li> <li>- основные социально-философские концепции и соответствующую проблематику.</li> </ul>
		<b>Уметь:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- корректно применять знания об обществе как системе в различных формах социальной практики;</li> <li>- выделять, формулировать и логично аргументировать собственную мировоззренческую позицию в процессе межличностной коммуникации с учетом ее специфики;</li> <li>- самостоятельно анализировать различные социальные проблемы с использованием философской терминологии и философских подходов.</li> </ul>
		<b>Владеть:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способностями к конструктивной критике и самокритике;</li> <li>- умениями работать в команде, взаимодействовать с экспертами в предметных областях;</li> <li>- навыками воспринимать разнообразие и культурные различия, принимать социальные и этические обязательства.</li> </ul>
ОК-7	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;	<b>Знать:</b>	- основные методы физического воспитания и укрепления здоровья.
		<b>Уметь:</b>	- регулярно следовать им в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих.
		<b>Владеть:</b>	- навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности.

## 2. Объем учебной дисциплины, включая контактную работы обучающегося с преподавателем и самостоятельную работу обучающегося

### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры					
		1	2	3	4	5	6
<b>Аудиторные учебные занятия, всего</b>	<b>328</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>58</b>
В том числе контактная работа обучающихся с преподавателем:							
Учебные занятия лекционного типа							
Учебные занятия семинарского типа	328	54	54	54	54	54	58
Лабораторные занятия							
<b>Самостоятельная работа</b>							

<b>обучающихся*, всего</b>							
В том числе:							
Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение разделов дисциплины в ЭИОС							
Выполнение практических заданий							
Рубежный текущий контроль							
<b>Вид промежуточной аттестации (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)</b>							
<b>Общая трудоемкость учебной дисциплины, з.е.</b>							

\* **Самостоятельная работа** – изучение студентами теоретического материала, подготовка к лекциям, лабораторным работам, практическим и семинарским занятиям, оформление конспектов лекций, написание рефератов, отчетов, курсовых работ, проектов, работа в электронной образовательной среде и др. для приобретения новых теоретических и фактических знаний, теоретических и практических умений.

**Виды самостоятельной учебной работы:** курсовой проект или курсовая работ, расчетно-графическая работа, написание реферата, выполнение типового расчета, домашнее задание (решение задач, перевод текста, конспектирование, составление обзора), подготовка к лабораторным работам и оформление отчетов, научно-исследовательская работа и т.п.

### 3. Содержание учебной дисциплины

#### 3.1. Учебно-тематический план по очной форме обучения

№ п/п	Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов					
		Всего	Самостоятельная работа, в т. ч. промежуточная аттестация	Контактная работа обучающихся с преподавателем			
				Всего	Лекционного типа	Семинарского типа	Лабораторные занятия



1	2	3	4	5	6	7	8
	<b>Модуль 1. Физическая культура, ее социально-биологические основы</b>	<b>32</b>		<b>32</b>		<b>32</b>	
1.	Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	11		11		11	
2.	Тема 1.2 Социально-биологические основы физической культуры	11		11		11	
3.	Тема 1.3 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	10		10		10	
	<b>Модуль 2. Физическая культура в практической деятельности</b>	<b>32</b>		<b>32</b>		<b>32</b>	
4.	Тема 2.1 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	11		11		11	
5.	Тема 2.2 Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	11		11		11	
6.	Тема 2.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	10		10		10	
	<b>Модуль 3. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</b>	<b>32</b>		<b>32</b>		<b>32</b>	
7.	Тема 3.1. Физическая культура как неотъемлемая часть здорового образа жизни.	11		11		11	
8.	Тема 3.2. Роль физической культуры в профессиональной подготовке студентов.	11		11		11	
9.	Тема 3.3. Спорт в жизни современной молодежи.	10		10		10	
	<b>Модуль 4. Психофизиологические основы учебного труда</b>	<b>32</b>		<b>32</b>		<b>32</b>	

	<b>и интеллектуальной деятельности.</b>						
10.	Тема 4.1. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	16		16		16	
11.	Тема 4.2. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	16		16		16	
	<b>Модуль 5. Основные методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b>	32		32		32	
12.	Тема 5.1. Выбор вида спорта.	16		16		16	
13.	Тема 5.2. Современные методики самостоятельных занятий физкультурой.	16		16		16	
	<b>Модуль 6. Игровые виды спорта.</b>	32		32		32	
14.	Тема 6.1. Активные игры на свежем воздухе.	16		16		16	
15.	Тема 6.2. Виды игрового спорта в закрытом помещении.	16		16		16	
	<b>Модуль 7. Спорт и профессиональная деятельность.</b>	32		32		32	
16.	Тема 7.1. Влияние занятием спортом на профессиональную деятельность.	16		16		16	
17.	Тема 7.2. Спортивные объекты в учреждениях и на предприятиях.	16		16		16	
	<b>Модуль 8. Здоровый образ жизни.</b>	32		32		32	
18.	Тема 8.1. Методики поддержания здорового образа жизни.	16		16		16	
19.	Тема 8.2. Спорт и здоровый образ жизни.	16		16		16	
	<b>Модуль 9. Организация дополнительных занятий по физкультуре.</b>	36		36		36	
20.	Тема 9.1. Методика организации и проведения	18		18		18	

	дополнительных занятий по физкультуре.						
21.	Тема 9.2. Дополнительные занятия физкультурой как дополнительный резерв занятия спортом.	18		18		18	
	<b>Модуль 10. Физическая культура в регулировании работоспособности человека.</b>	36		36		36	
22.	Тема 10.1. Нормы времени занятия физкультурой для людей с различной возрастной категорией	18		18		18	
23.	Тема 10.2. Виды спорта, рекомендуемые для людей с различной возрастной категорией.	18		18		18	
ИТОГО:		328		328		328	

#### 4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине

##### 4.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

№ п/п	Раздел, тема	Формы текущего контроля, в т.ч. самостоятельной работы					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практических	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
1	2	3	4	5	6	7	8
	<b>Модуль 1. Физическая культура, ее социально-биологические основы</b>						

	Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	2	эссе	0,5	Собеседование по эссе
	Тема 1.2 Социально-биологические основы физической культуры	3	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	3	эссе	1	Собеседование по эссе
	Тема 1.3 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	3	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	3	эссе	0,5	Собеседование по эссе
	<b>Модуль 2. Физическая культура в практической деятельности</b>						
	Тема 2.1 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	2	эссе	0,5	Собеседование по эссе
	Тема 2.2 Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	3	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	3	эссе	0,5	Собеседование по эссе
	Тема 2.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	3	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	3	эссе	1	Собеседование по эссе

	<b>Модуль 3. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</b>						
	Тема 3.1. Физическая культура как неотъемлемая часть здорового образа жизни.	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	2	эссе	0,5	Собеседование по эссе
	Тема 3.2. Роль физической культуры в профессиональной подготовке студентов.	3	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	3	эссе	1	Собеседование по эссе
	Тема 3.3. Спорт в жизни современной молодежи.	3	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	3	эссе	0,5	Собеседование по эссе
	<b>Модуль 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.</b>						
	Тема 4.1. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	2	эссе	0,5	Собеседование по эссе
	Тема 4.2. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	3	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	3	эссе	1	Собеседование по эссе

	<b>Модуль 5. Основные методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b>						
	Тема 5.1. Выбор вида спорта.	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	2	эссе	0,5	Собеседование по эссе
	Тема 5.2. Современные методики самостоятельных занятий физкультурой.	3	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	3	эссе	1	Собеседование по эссе
	<b>Модуль 6. Игровые виды спорта.</b>						
	Тема 6.1. Активные игры на свежем воздухе.	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	2	эссе	0,5	Собеседование по эссе
	Тема 6.2. Виды игрового спорта в закрытом помещении.	3	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	3	эссе	1	Собеседование по эссе
	<b>Модуль 7. Спорт и профессиональная деятельность.</b>						
	Тема 7.1. Влияние занятием спортом на профессиональную деятельность.	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение	2	эссе	0,5	Собеседование по эссе

			раздела в ЭИОС				
	Тема 7.2. Спортивные объекты в учреждениях и на предприятиях.	3	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	3	эссе	1	Собеседование по эссе
	<b>Модуль 8. Здоровый образ жизни.</b>						
	Тема 8.1. Методики поддержания здорового образа жизни.	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	2	эссе	0,5	Собеседование по эссе
	Тема 8.2. Спорт и здоровый образ жизни.	3	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	3	эссе	1	Собеседование по эссе
	<b>Модуль 9. Организация дополнительных занятий по физкультуре.</b>						
	Тема 9.1. Методика организации и проведения дополнительных занятий по физкультуре.	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	2	эссе	0,5	Собеседование по эссе
	Тема 9.2. Дополнительные занятия физкультурой как дополнительный резерв занятия спортом.	3	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение	3	эссе	1	Собеседование по эссе

			раздела в ЭИОС				
	<b>Модуль 10. Физическая культура в регулировании работоспособности человека.</b>						
	Тема 10.1. Нормы времени занятия физкультурой для людей с различной возрастной категорией	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	2	эссе	0,5	Собеседование по эссе
	Тема 10.2. Виды спорта, рекомендуемые для людей с различной возрастной категорией.	3	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	3	эссе	1	Собеседование по эссе

### **Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре»**

**Цель:** овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.

**Перечень изучаемых элементов содержания:**

Физическая культура и ее социально-биологические основы. Основы здорового образа жизни. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Основы методики самостоятельных занятий физической культурой.

**Модуль 1. Физическая культура, ее социально-биологические основы**

**Цель:** Сформировать представление о понятии физической культуры, спорте, а также о социально-биологических основах физической культуры.

**Перечень изучаемых элементов содержания.**

Физическая культура как феномен общей культуры человека. Краткое содержание. Понятие культура, физическая культура. Возникновение и развитие физической культуры. Роль физической культуры и спорта в современном обществе. Основные направления развития физической культуры и спорта в России на современном этапе. Физическая культура студента.



Структура и средства физической культуры. Материальные и духовные ценности физической культуры. Функции физической культуры. Физическая культура и спорт в образе жизни студентов. Формирование физической культуры личности студента. Физическая культура в вузе – гуманитарная образовательная дисциплина. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система. Краткое содержание. Двигательная активность – жизненно необходимая биологическая потребность организма человека; нормы двигательной активности современного человека; гиподинамия и гипокинезия. Чрезмерные физические нагрузки; механизмы адаптации человека к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; деадаптация и реадаптация человека к физическим нагрузкам. Адаптация отдельных систем организма человека к физкультурно-спортивной деятельности. Краткое содержание. Опорно-двигательный аппарат; нервная система; мышечная система; сердечно-сосудистая система; дыхательная система; изменения в системе пищеварения и выделения. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Образ жизни и здоровье. Краткое содержание. Роль личности и государства в формировании и сохранении здоровья; состояние здоровья населения России; здоровье в системе человеческих ценностей. Понятия «Здоровье», «Болезнь»; основные факторы и виды здоровья; здоровый образ жизни; Оценка состояния здоровья населения. Оценка и самооценка собственного здоровья. Физическая активность и здоровье. Краткое содержание: Физическая активность – определения понятия. Общие механизмы оздоравливающего воздействия физических упражнений на организм человека; основные виды оздоровительной физической культуры; выбор физических упражнений для занятий с оздоровительными целями; основные методические правила дозирования физических нагрузок при оздоровительной тренировке.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Что такое физическая культура?
2. В чем состоят отличительные черты спорта и физической культуры?
3. Каковы цели физического воспитания молодежи.
4. Перечислите основные положения Федерального закона «О физической культуре и спорте в РФ».
5. Дайте определение термину «Физическое развитие».
6. Что вы знаете о физической культуре и спорте в системе образования?
7. В чем состоит цель физического воспитания студентов?
8. Что вы знаете о внеучебных формах физического воспитания в вузе?
9. В чем состоит комплексное воздействие факторов среды на организм человека?
10. Перечислите природно-климатические факторы внешней среды.
11. Каковы основные периоды жизни человека?
12. Что вы знаете об основных системах организма?
13. Посредством чего кости скелета соединяются между собой?
14. К какому виду мускулатуры относятся скелетные мышцы?
15. Сколько мышц насчитывается у человека?
16. Какую функцию осуществляют клетки крови - лейкоциты?
17. Какой пульс считается нормальным для здорового взрослого человека?
18. Какое кровяное давление является нормой у здорового человека в возрасте 18-40 лет?
19. Какое воздействие оказывают систематические занятия физическими упражнениями на дыхательную мускулатуру?
20. Укажите наиболее эффективную форму отдыха при умственном труде.

#### **Модуль 2. Физическая культура в практической деятельности**

**Цель:** Сформировать знания о теоретическом обосновании, а также умения и навыки применения физической культуры в практической деятельности.

### **Перечень изучаемых элементов содержания.**

Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Физическая культура и спорт в жизнедеятельности студентов. Краткое содержание. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Общая физическая подготовка. Гибкость и методика ее развития. Общая и профессионально-прикладная физическая подготовка. Двигательные качества. Основные закономерности развития двигательных качеств. Гибкость и методика развития. Методика развития гибкости на учебно-тренировочных занятиях по физической культуре со студентами. Методика развития двигательных качеств. Краткое содержание. Сила и методика развития. Быстрота и методика развития. Выносливость и методика развития. Виды выносливости. Методика использования средств физической культуры для самостоятельных занятий физическими упражнениями. Параметры физических нагрузок при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Противопоказания для занятий физическими упражнениями. Принципы, средства и способы закаливания. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Характеристика особенностей воздействия видов спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Раскройте планирование, задачи самостоятельных занятий и определите цель.
2. Дайте характеристику формам самостоятельных занятий.
3. Что составляет структуру занятий и их задачи?
4. Дайте характеристику принципов занятий физическими упражнениями.
5. В чем особенность организации занятий женщин?
6. Каковы средства восстановления работоспособности после тренировочных нагрузок?
7. Раскройте физиологические состояния организма, которые возникают при физической культурой и спортом: утомление, перенапряжение, перетренировка, гравитационный шок, гипоклемическое состояние.
8. Назовите основные методы развития физических качеств.
9. Раскройте содержание понятий физических качеств: силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости.
10. Назовите основные средства воспитания общей выносливости.
11. Какие системы классификаций видов спорта вы знаете?
12. Как влияет избранный вами вид спорта (вид двигательной активности) на ваше физическое развитие, физическую подготовленность, вашу психоэмоциональную сферу?
13. Каковы пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности в избранном виде спорта?
14. Как спланировать тренировочный процесс в избранном виде спорта (виде двигательной активности)?
15. Как контролировать эффективность тренировочных занятий?
16. Что представляет собой система студенческих спортивных соревнований?

17. Какие воспитательные и оздоровительные функции выполняют спортивные и подвижные игры?
18. Дайте описание наиболее интересной для вас спортивной игры: ее суть и упрощенные правила.
19. Чем различаются спортивные и подвижные игры?
20. Дайте характеристику рекреационных и спортивных походов.
21. Какое оздоровительное воздействие оказывает активный туризм на организм подрастающего поколения?

**Модуль 3.** Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

**Цель:** Сформировать знания о физической культуре и профессиональной подготовки студентов.

**Перечень изучаемых элементов содержания.**

Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Физическая культура и спорт в жизнедеятельности студентов. Краткое содержание. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Общая физическая подготовка. Гибкость и методика ее развития. Общая и профессионально-прикладная физическая подготовка. Двигательные качества. Основные закономерности развития двигательных качеств. Гибкость и методика развития. Методика развития гибкости на учебно-тренировочных занятиях по физической культуре со студентами. Методика развития двигательных качеств. Краткое содержание. Сила и методика развития. Быстрота и методика развития. Выносливость и методика развития. Виды выносливости. Методика использования средств физической культуры для самостоятельных занятий физическими упражнениями. Параметры физических нагрузок при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Противопоказания для занятий физическими упражнениями. Принципы, средства и способы закаливания. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Характеристика особенностей воздействия видов спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Раскройте планирование, задачи самостоятельных занятий и определите цель.
2. Дайте характеристику формам самостоятельных занятий.
3. Что составляет структуру занятий и их задачи?
4. Дайте характеристику принципов занятий физическими упражнениями.
5. В чем особенность организации занятий женщин?
6. Каковы средства восстановления работоспособности после тренировочных нагрузок?
7. Раскройте физиологические состояния организма, которые возникают при физической культурой и спортом: утомление, перенапряжение, перетренировка, гравитационный шок, гипоклемическое состояние.
8. Назовите основные методы развития физических качеств.

9. Раскройте содержание понятий физических качеств: силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости.
10. Назовите основные средства воспитания общей выносливости.
11. Какие системы классификаций видов спорта вы знаете?
12. Как влияет избранный вами вид спорта (вид двигательной активности) на ваше физическое развитие, физическую подготовленность, вашу психоэмоциональную сферу?
13. Каковы пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности в избранном виде спорта?
14. Как спланировать тренировочный процесс в избранном виде спорта (виде двигательной активности)?
15. Как контролировать эффективность тренировочных занятий?
16. Что представляет собой система студенческих спортивных соревнований?
17. Какие воспитательные и оздоровительные функции выполняют спортивные и подвижные игры?
18. Дайте описание наиболее интересной для вас спортивной игры: ее суть и упрощенные правила.
19. Чем различаются спортивные и подвижные игры?
20. Дайте характеристику рекреационных и спортивных походов.
21. Какое оздоровительное воздействие оказывает активный туризм на организм подрастающего поколения?

**Модуль 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.**

**Цель:** *Сформировать представление о психофизиологических основах учебного труда и интеллектуальной деятельности.*

**Перечень изучаемых элементов содержания.**

Физическая культура как феномен общей культуры человека. Краткое содержание. Понятие культура, физическая культура. Возникновение и развитие физической культуры. Роль физической культуры и спорта в современном обществе. Основные направления развития физической культуры и спорта в России на современном этапе. Физическая культура студента. Структура и средства физической культуры. Материальные и духовные ценности физической культуры. Функции физической культуры. Физическая культура и спорт в образе жизни студентов. Формирование физической культуры личности студента. Физическая культура в вузе – гуманитарная образовательная дисциплина. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система. Краткое содержание. Двигательная активность – жизненно необходимая биологическая потребность организма человека; нормы двигательной активности современного человека; гиподинамия и гипокинезия. Чрезмерные физические нагрузки; механизмы адаптации человека к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; деадаптация и реадаптация человека к физическим нагрузкам. Адаптация отдельных систем организма человека к физкультурно-спортивной деятельности. Краткое содержание. Опорно-двигательный аппарат; нервная система; мышечная система; сердечно-сосудистая система; дыхательная система; изменения в системе пищеварения и выделения. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Образ жизни и здоровье. Краткое содержание. Роль личности и государства в формировании и сохранении здоровья; состояние здоровья населения России; здоровье в системе человеческих ценностей. Понятия «Здоровье», «Болезнь»; основные факторы и виды здоровья; здоровый образ жизни; Оценка состояния здоровья населения. Оценка и самооценка собственного здоровья. Физическая активность и здоровье. Краткое содержание: Физическая активность – определения понятия. Общие механизмы оздоравливающего воздействия физических упражнений на организм человека; основные виды оздоровительной физической культуры; выбор физических упражнений для занятий с оздоровительными целями; основные методические правила дозирования физических нагрузок при оздоровительной тренировке.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. такое физическая культура?
2. В чем состоят отличительные черты спорта и физической культуры?
3. Каковы цели физического воспитания молодежи.
4. Перечислите основные положения Федерального закона «О физической культуре и спорте в РФ».
5. Дайте определение термину «Физическое развитие».
6. Что вы знаете о физической культуре и спорте в системе образования?
7. В чем состоит цель физического воспитания студентов?
8. Что вы знаете о внеучебных формах физического воспитания в вузе?
9. В чем состоит комплексное воздействие факторов среды на организм человека?
10. Перечислите природно-климатические факторы внешней среды.
11. Каковы основные периоды жизни человека?
12. Что вы знаете об основных системах организма?
13. Посредством чего кости скелета соединяются между собой?
14. К какому виду мускулатуры относятся скелетные мышцы?
15. Сколько мышц насчитывается у человека?
16. Какую функцию осуществляют клетки крови - лейкоциты?
17. Какой пульс считается нормальным для здорового взрослого человека?
18. Какое кровяное давление является нормой у здорового человека в возрасте 18-40 лет?
19. Какое воздействие оказывают систематические занятия физическими упражнениями на дыхательную мускулатуру?
20. Укажите наиболее эффективную форму отдыха при умственном труде.

**Модуль 5. Основные методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

**Цель:** Сформировать представление об основных методиках занятиями физическими упражнениями.

**Перечень изучаемых элементов содержания.**

Физическая культура как феномен общей культуры человека. Краткое содержание. Понятие культура, физическая культура. Возникновение и развитие физической культуры. Роль физической культуры и спорта в современном обществе. Основные направления развития физической культуры и спорта в России на современном этапе. Физическая культура студента. Структура и средства физической культуры. Материальные и духовные ценности физической культуры. Функции физической культуры. Физическая культура и спорт в образе жизни студентов. Формирование физической культуры личности студента. Физическая культура в вузе – гуманитарная образовательная дисциплина. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система. Краткое содержание. Двигательная активность – жизненно необходимая биологическая потребность организма человека; нормы двигательной активности современного человека; гиподинамия и гипокinezия. Чрезмерные физические нагрузки; механизмы адаптации человека к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; деадаптация и реадаптация человека к физическим нагрузкам. Адаптация отдельных систем организма человека к физкультурно-спортивной деятельности. Краткое содержание. Опорно-двигательный аппарат; нервная система; мышечная система; сердечно-сосудистая система; дыхательная система; изменения в системе пищеварения и выделения. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Образ жизни и здоровье. Краткое содержание. Роль личности и государства в формировании и сохранении здоровья; состояние здоровья населения России; здоровье в системе человеческих ценностей. Понятия «Здоровье», «Болезнь»; основные факторы и виды здоровья; здоровый образ жизни; Оценка состояния здоровья населения. Оценка и самооценка собственного здоровья. Физическая

активность и здоровье. Краткое содержание: Физическая активность – определения понятия. Общие механизмы оздоравливающего воздействия физических упражнений на организм человека; основные виды оздоровительной физической культуры; выбор физических упражнений для занятий с оздоровительными целями; основные методические правила дозирования физических нагрузок при оздоровительной тренировке.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. такое физическая культура?
2. В чем состоят отличительные черты спорта и физической культуры?
3. Каковы цели физического воспитания молодежи.
4. Перечислите основные положения Федерального закона «О физической культуре и спорте в РФ».
5. Дайте определение термину «Физическое развитие».
6. Что вы знаете о физической культуре и спорте в системе образования?
7. В чем состоит цель физического воспитания студентов?
8. Что вы знаете о внеучебных формах физического воспитания в вузе?
9. В чем состоит комплексное воздействие факторов среды на организм человека?
10. Перечислите природно-климатические факторы внешней среды.
11. Каковы основные периоды жизни человека?
12. Что вы знаете об основных системах организма?
13. Посредством чего кости скелета соединяются между собой?
14. К какому виду мускулатуры относятся скелетные мышцы?
15. Сколько мышц насчитывается у человека?
16. Какую функцию осуществляют клетки крови - лейкоциты?
17. Какой пульс считается нормальным для здорового взрослого человека?
18. Какое кровяное давление является нормой у здорового человека в возрасте 18-40 лет?
19. Какое воздействие оказывают систематические занятия физическими упражнениями на дыхательную мускулатуру?
20. Укажите наиболее эффективную форму отдыха при умственном труде.

**Модуль 6. Игровые виды спорта.**

**Цель:** Сформировать знания об основных игровых видах спорта.

**Перечень изучаемых элементов содержания.**

Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Физическая культура и спорт в жизнедеятельности студентов. Краткое содержание. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Общая физическая подготовка. Гибкость и методика ее развития. Общая и профессионально-прикладная физическая подготовка. Двигательные качества. Основные закономерности развития двигательных качеств. Гибкость и методика развития. Методика развития гибкости на учебно-тренировочных занятиях по физической культуре со студентами. Методика развития двигательных качеств. Краткое содержание. Сила и методика развития. Быстрота и методика развития. Выносливость и методика развития. Виды выносливости. Методика использования средств физической культуры для самостоятельных занятий физическими упражнениями. Параметры физических нагрузок при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Противопоказания для занятий физическими упражнениями. Принципы, средства и способы закаливания. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Характеристика особенностей воздействия видов спорта (системы физических упражнений) на физическое

развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Раскройте планирование, задачи самостоятельных занятий и определите цель.
2. Дайте характеристику формам самостоятельных занятий.
3. Что составляет структуру занятий и их задачи?
4. Дайте характеристику принципов занятий физическими упражнениями.
5. В чем особенность организации занятий женщин?
6. Каковы средства восстановления работоспособности после тренировочных нагрузок?
7. Раскройте физиологические состояния организма, которые возникают при физической культурой и спортом: утомление, перенапряжение, перетренировка, гравитационный шок, гипоклемическое состояние.
8. Назовите основные методы развития физических качеств.
9. Раскройте содержание понятий физических качеств: силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости.
10. Назовите основные средства воспитания общей выносливости.
11. Какие системы классификаций видов спорта вы знаете?
12. Как влияет избранный вами вид спорта (вид двигательной активности) на ваше физическое развитие, физическую подготовленность, вашу психоэмоциональную сферу?
13. Каковы пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности в избранном виде спорта?
14. Как спланировать тренировочный процесс в избранном виде спорта (виде двигательной активности)?
15. Как контролировать эффективность тренировочных занятий?
16. Что представляет собой система студенческих спортивных соревнований?
17. Какие воспитательные и оздоровительные функции выполняют спортивные и подвижные игры?
18. Дайте описание наиболее интересной для вас спортивной игры: ее суть и упрощенные правила.
19. Чем различаются спортивные и подвижные игры?
20. Дайте характеристику рекреационных и спортивных походов.
21. Какое оздоровительное воздействие оказывает активный туризм на организм подрастающего поколения?

#### **Модуль 7. Спорт и профессиональная деятельность.**

**Цель:** *Сформировать представление о спорте и профессиональной деятельности.*

#### **Перечень изучаемых элементов содержания.**

Физическая культура как феномен общей культуры человека. Краткое содержание. Понятие культура, физическая культура. Возникновение и развитие физической культуры. Роль физической культуры и спорта в современном обществе. Основные направления развития физической культуры и спорта в России на современном этапе. Физическая культура студента. Структура и средства физической культуры. Материальные и духовные ценности физической культуры. Функции физической культуры. Физическая культура и спорт в образе жизни студентов. Формирование физической культуры личности студента. Физическая культура в вузе

– гуманитарная образовательная дисциплина. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система. Краткое содержание. Двигательная активность – жизненно необходимая биологическая потребность организма человека; нормы двигательной активности современного человека; гиподинамия и гипокинезия. Чрезмерные физические нагрузки; механизмы адаптации человека к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; деадаптация и реадаптация человека к физическим нагрузкам. Адаптация отдельных систем организма человека к физкультурно-спортивной деятельности. Краткое содержание. Опорно-двигательный аппарат; нервная система; мышечная система; сердечно-сосудистая система; дыхательная система; изменения в системе пищеварения и выделения. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Образ жизни и здоровье. Краткое содержание. Роль личности и государства в формировании и сохранении здоровья; состояние здоровья населения России; здоровье в системе человеческих ценностей. Понятия «Здоровье», «Болезнь»; основные факторы и виды здоровья; здоровый образ жизни; Оценка состояния здоровья населения. Оценка и самооценка собственного здоровья. Физическая активность и здоровье. Краткое содержание: Физическая активность – определения понятия. Общие механизмы оздоравливающего воздействия физических упражнений на организм человека; основные виды оздоровительной физической культуры; выбор физических упражнений для занятий с оздоровительными целями; основные методические правила дозирования физических нагрузок при оздоровительной тренировке.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Что такое физическая культура?
2. В чем состоят отличительные черты спорта и физической культуры?
3. Каковы цели физического воспитания молодежи.
4. Перечислите основные положения Федерального закона «О физической культуре и спорте в РФ».
5. Дайте определение термину «Физическое развитие».
6. Что вы знаете о физической культуре и спорте в системе образования?
7. В чем состоит цель физического воспитания студентов?
8. Что вы знаете о внеучебных формах физического воспитания в вузе?
9. В чем состоит комплексное воздействие факторов среды на организм человека?
10. Перечислите природно-климатические факторы внешней среды.
11. Каковы основные периоды жизни человека?
12. Что вы знаете об основных системах организма?
13. Посредством чего кости скелета соединяются между собой?
14. К какому виду мускулатуры относятся скелетные мышцы?
15. Сколько мышц насчитывается у человека?
16. Какую функцию осуществляют клетки крови - лейкоциты?
17. Какой пульс считается нормальным для здорового взрослого человека?
18. Какое кровяное давление является нормой у здорового человека в возрасте 18-40 лет?
19. Какое воздействие оказывают систематические занятия физическими упражнениями на дыхательную мускулатуру?
20. Укажите наиболее эффективную форму отдыха при умственном труде.

#### **Модуль 8. Здоровый образ жизни.**

**Цель:** *Сформировать представление о здоровом образе жизни..*

#### **Перечень изучаемых элементов содержания.**

Физическая культура как феномен общей культуры человека. Краткое содержание. Понятие культура, физическая культура. Возникновение и развитие физической культуры. Роль физической культуры и спорта в современном обществе. Основные направления развития



физической культуры и спорта в России на современном этапе. Физическая культура студента. Структура и средства физической культуры. Материальные и духовные ценности физической культуры. Функции физической культуры. Физическая культура и спорт в образе жизни студентов. Формирование физической культуры личности студента. Физическая культура в вузе – гуманитарная образовательная дисциплина. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система. Краткое содержание. Двигательная активность – жизненно необходимая биологическая потребность организма человека; нормы двигательной активности современного человека; гиподинамия и гипокinezия. Чрезмерные физические нагрузки; механизмы адаптации человека к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; деадаптация и реадаптация человека к физическим нагрузкам. Адаптация отдельных систем организма человека к физкультурно-спортивной деятельности. Краткое содержание. Опорно-двигательный аппарат; нервная система; мышечная система; сердечно-сосудистая система; дыхательная система; изменения в системе пищеварения и выделения. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Образ жизни и здоровье. Краткое содержание. Роль личности и государства в формировании и сохранении здоровья; состояние здоровья населения России; здоровье в системе человеческих ценностей. Понятия «Здоровье», «Болезнь»; основные факторы и виды здоровья; здоровый образ жизни; Оценка состояния здоровья населения. Оценка и самооценка собственного здоровья. Физическая активность и здоровье. Краткое содержание: Физическая активность – определения понятия. Общие механизмы оздоравливающего воздействия физических упражнений на организм человека; основные виды оздоровительной физической культуры; выбор физических упражнений для занятий с оздоровительными целями; основные методические правила дозирования физических нагрузок при оздоровительной тренировке.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Что такое физическая культура?
2. В чем состоят отличительные черты спорта и физической культуры?
3. Каковы цели физического воспитания молодежи.
4. Перечислите основные положения Федерального закона «О физической культуре и спорте в РФ».
5. Дайте определение термину «Физическое развитие».
6. Что вы знаете о физической культуре и спорте в системе образования?
7. В чем состоит цель физического воспитания студентов?
8. Что вы знаете о внеучебных формах физического воспитания в вузе?
9. В чем состоит комплексное воздействие факторов среды на организм человека?
10. Перечислите природно-климатические факторы внешней среды.
11. Каковы основные периоды жизни человека?
12. Что вы знаете об основных системах организма?
13. Посредством чего кости скелета соединяются между собой?
14. К какому виду мускулатуры относятся скелетные мышцы?
15. Сколько мышц насчитывается у человека?
16. Какую функцию осуществляют клетки крови - лейкоциты?
17. Какой пульс считается нормальным для здорового взрослого человека?
18. Какое кровяное давление является нормой у здорового человека в возрасте 18-40 лет?
19. Какое воздействие оказывают систематические занятия физическими упражнениями на дыхательную мускулатуру?
20. Укажите наиболее эффективную форму отдыха при умственном труде.

#### **Модуль 9. Организация дополнительных занятий по физкультуре.**

**Цель:** Сформировать представление об организации дополнительных занятий по физкультуре.

**Перечень изучаемых элементов содержания.**

Физическая культура как феномен общей культуры человека. Краткое содержание. Понятие культура, физическая культура. Возникновение и развитие физической культуры. Роль физической культуры и спорта в современном обществе. Основные направления развития физической культуры и спорта в России на современном этапе. Физическая культура студента. Структура и средства физической культуры. Материальные и духовные ценности физической культуры. Функции физической культуры. Физическая культура и спорт в образе жизни студентов. Формирование физической культуры личности студента. Физическая культура в вузе – гуманитарная образовательная дисциплина. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система. Краткое содержание. Двигательная активность – жизненно необходимая биологическая потребность организма человека; нормы двигательной активности современного человека; гиподинамия и гипокinezия. Чрезмерные физические нагрузки; механизмы адаптации человека к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; деадаптация и реадаптация человека к физическим нагрузкам. Адаптация отдельных систем организма человека к физкультурно-спортивной деятельности. Краткое содержание. Опорно-двигательный аппарат; нервная система; мышечная система; сердечно-сосудистая система; дыхательная система; изменения в системе пищеварения и выделения. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Образ жизни и здоровье. Краткое содержание. Роль личности и государства в формировании и сохранении здоровья; состояние здоровья населения России; здоровье в системе человеческих ценностей. Понятия «Здоровье», «Болезнь»; основные факторы и виды здоровья; здоровый образ жизни; Оценка состояния здоровья населения. Оценка и самооценка собственного здоровья. Физическая активность и здоровье. Краткое содержание: Физическая активность – определения понятия. Общие механизмы оздоравливающего воздействия физических упражнений на организм человека; основные виды оздоровительной физической культуры; выбор физических упражнений для занятий с оздоровительными целями; основные методические правила дозирования физических нагрузок при оздоровительной тренировке.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Что такое физическая культура?
2. В чем состоят отличительные черты спорта и физической культуры?
3. Каковы цели физического воспитания молодежи.
4. Перечислите основные положения Федерального закона «О физической культуре и спорте в РФ».
5. Дайте определение термину «Физическое развитие».
6. Что вы знаете о физической культуре и спорте в системе образования?
7. В чем состоит цель физического воспитания студентов?
8. Что вы знаете о внеучебных формах физического воспитания в вузе?
9. В чем состоит комплексное воздействие факторов среды на организм человека?
10. Перечислите природно-климатические факторы внешней среды.
11. Каковы основные периоды жизни человека?
12. Что вы знаете об основных системах организма?
13. Посредством чего кости скелета соединяются между собой?
14. К какому виду мускулатуры относятся скелетные мышцы?
15. Сколько мышц насчитывается у человека?
16. Какую функцию осуществляют клетки крови - лейкоциты?
17. Какой пульс считается нормальным для здорового взрослого человека?
18. Какое кровяное давление является нормой у здорового человека в возрасте 18-40 лет?

19. Какое воздействие оказывают систематические занятия физическими упражнениями на дыхательную мускулатуру?
20. Укажите наиболее эффективную форму отдыха при умственном труде.

**Модуль 10.** Физическая культура в регулировании работоспособности человека.

***Цель:** Сформировать представление физической культуре в регулировании работоспособности человека.*

**Перечень изучаемых элементов содержания.**

Физическая культура как феномен общей культуры человека. Краткое содержание. Понятие культура, физическая культура. Возникновение и развитие физической культуры. Роль физической культуры и спорта в современном обществе. Основные направления развития физической культуры и спорта в России на современном этапе. Физическая культура студента. Структура и средства физической культуры. Материальные и духовные ценности физической культуры. Функции физической культуры. Физическая культура и спорт в образе жизни студентов. Формирование физической культуры личности студента. Физическая культура в вузе – гуманитарная образовательная дисциплина. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система. Краткое содержание. Двигательная активность – жизненно необходимая биологическая потребность организма человека; нормы двигательной активности современного человека; гиподинамия и гипокинезия. Чрезмерные физические нагрузки; механизмы адаптации человека к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; деадаптация и реадаптация человека к физическим нагрузкам. Адаптация отдельных систем организма человека к физкультурно-спортивной деятельности. Краткое содержание. Опорно-двигательный аппарат; нервная система; мышечная система; сердечно-сосудистая система; дыхательная система; изменения в системе пищеварения и выделения. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Образ жизни и здоровье. Краткое содержание. Роль личности и государства в формировании и сохранении здоровья; состояние здоровья населения России; здоровье в системе человеческих ценностей. Понятия «Здоровье», «Болезнь»; основные факторы и виды здоровья; здоровый образ жизни; Оценка состояния здоровья населения. Оценка и самооценка собственного здоровья. Физическая активность и здоровье. Краткое содержание: Физическая активность – определения понятия. Общие механизмы оздоравливающего воздействия физических упражнений на организм человека; основные виды оздоровительной физической культуры; выбор физических упражнений для занятий с оздоровительными целями; основные методические правила дозирования физических нагрузок при оздоровительной тренировке.

**Вопросы для самоподготовки:**

21. Что такое физическая культура?
22. В чем состоят отличительные черты спорта и физической культуры?
23. Каковы цели физического воспитания молодежи.
24. Перечислите основные положения Федерального закона «О физической культуре и спорте в РФ».
25. Дайте определение термину «Физическое развитие».
26. Что вы знаете о физической культуре и спорте в системе образования?
27. В чем состоит цель физического воспитания студентов?
28. Что вы знаете о внеучебных формах физического воспитания в вузе?
29. В чем состоит комплексное воздействие факторов среды на организм человека?
30. Перечислите природно-климатические факторы внешней среды.
31. Каковы основные периоды жизни человека?
32. Что вы знаете об основных системах организма?
33. Посредством чего кости скелета соединяются между собой?
34. К какому виду мускулатуры относятся скелетные мышцы?

35. Сколько мышц насчитывается у человека?
36. Какую функцию осуществляют клетки крови - лейкоциты?
37. Какой пульс считается нормальным для здорового взрослого человека?
38. Какое кровяное давление является нормой у здорового человека в возрасте 18-40 лет?
39. Какое воздействие оказывают систематические занятия физическими упражнениями на дыхательную мускулатуру?
40. Укажите наиболее эффективную форму отдыха при умственном труде.

#### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ (Модуль 1)**

**Форма практического задания:** эссе.

##### **Примерный перечень тем эссе**

1. Что такое здоровье?
2. Какое здоровье определяет духовный потенциал человека?
3. Какие факторы окружающей среды влияют на здоровье человека?
5. Основные принципы закаливания организма.
6. Здоровый образ жизни.
7. Роль физической культуры и спорта в моей жизни.
8. Физическая культура и профессиональная деятельность.
9. Физическая культура в жизни студента.
10. Всем ли нужно заниматься спортом?
11. Мой любимый вид спорта.
12. В спорте человек утверждает себя.
13. Взаимосвязь занятий физическими упражнениями с развитием умственных способностей студентов.
14. Воспитание морально-психологических качеств в ходе занятий физической культурой, спортом и туризмом.
15. Единая спортивная классификация.

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ:** собеседование по эссе.

#### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ (Модуль 2)**

**Форма практического задания:** доклад.

##### **Примерный перечень тем докладов**

1. Закономерности спортивной тренировки.
2. Использование средств физической культуры, спорта и туризма для проведения оздоровления молодежи.
3. Международные нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту.
4. Международный олимпийский комитет, международные спортивные организации, объединения, ассоциации и союзы.
5. Меры по предупреждению травматизма при выполнении физических упражнений.
6. Мотивационно-ценностная ориентация студентов на занятия физическими упражнениями.
7. Мотивационные варианты и обоснования индивидуального выбора.
8. Мотивация и организация самостоятельных занятий.
9. Новые виды спорта и системы физических упражнений.
10. Общие требования врачебного контроля при спортивных тренировках.
11. Особенности физических упражнений в процессе учебной деятельности.
12. Первая помощь при травмах.
13. Периодизация и планирование подготовки спортсмена.

14. Самостоятельная физическая тренировка (цель, задачи и содержание).
15. Утренняя физическая зарядка (цель, задачи, продолжительность и возможные варианты).

### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ (Модуль 3)**

**Форма практического задания:** эссе.

#### **Примерный перечень тем эссе**

1. Что такое здоровье?
2. Какое здоровье определяет духовный потенциал человека?
3. Какие факторы окружающей среды влияют на здоровье человека?
5. Основные принципы закаливания организма.
6. Здоровый образ жизни.
7. Роль физической культуры и спорта в моей жизни.
8. Физическая культура и профессиональная деятельность.
9. Физическая культура в жизни студента.
10. Всем ли нужно заниматься спортом?
11. Мой любимый вид спорта.
12. В спорте человек утверждает себя.
13. Взаимосвязь занятий физических упражнений с развитием умственных способностей студентов.
14. Воспитание морально-психологических качеств в ходе занятий физической культурой, спортом и туризмом.
15. Единая спортивная классификация.

### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ (Модуль 4)**

**Форма практического задания:** доклад.

#### **Примерный перечень тем докладов**

1. Закономерности спортивной тренировки.
2. Использование средств физической культуры, спорта и туризма для проведения оздоровления молодежи.
3. Международные нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту.
4. Международный олимпийский комитет, международные спортивные организации, объединения, ассоциации и союзы.
5. Меры по предупреждению травматизма при выполнении физических упражнений.
6. Мотивационно-ценностная ориентация студентов на занятия физическими упражнениями.
7. Мотивационные варианты и обоснования индивидуального выбора.
8. Мотивация и организация самостоятельных занятий.
9. Новые виды спорта и системы физических упражнений.
10. Общие требования врачебного контроля при спортивных тренировках.
11. Особенности физических упражнений в процессе учебной деятельности.
12. Первая помощь при травмах.
13. Периодизация и планирование подготовки спортсмена.
14. Самостоятельная физическая тренировка (цель, задачи и содержание).

15. Утренняя физическая зарядка (цель, задачи, продолжительность и возможные варианты).

### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ (Модуль 5)**

**Форма практического задания:** эссе.

#### **Примерный перечень тем эссе**

1. Что такое здоровье?
2. Какое здоровье определяет духовный потенциал человека?
3. Какие факторы окружающей среды влияют на здоровье человека?
5. Основные принципы закаливания организма.
6. Здоровый образ жизни.
7. Роль физической культуры и спорта в моей жизни.
8. Физическая культура и профессиональная деятельность.
9. Физическая культура в жизни студента.
10. Всем ли нужно заниматься спортом?
11. Мой любимый вид спорта.
12. В спорте человек утверждает себя.
13. Взаимосвязь занятий физических упражнений с развитием умственных способностей студентов.
14. Воспитание морально-психологических качеств в ходе занятий физической культурой, спортом и туризмом.
15. Единая спортивная классификация.

### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ (Модуль 6)**

**Форма практического задания:** доклад.

#### **Примерный перечень тем докладов**

1. Закономерности спортивной тренировки.
2. Использование средств физической культуры, спорта и туризма для проведения оздоровления молодежи.
3. Международные нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту.
4. Международный олимпийский комитет, международные спортивные организации, объединения, ассоциации и союзы.
5. Меры по предупреждению травматизма при выполнении физических упражнений.
6. Мотивационно-ценностная ориентация студентов на занятия физическими упражнениями.
7. Мотивационные варианты и обоснования индивидуального выбора.
8. Мотивация и организация самостоятельных занятий.
9. Новые виды спорта и системы физических упражнений.
10. Общие требования врачебного контроля при спортивных тренировках.
11. Особенности физических упражнений в процессе учебной деятельности.
12. Первая помощь при травмах.
13. Периодизация и планирование подготовки спортсмена.
14. Самостоятельная физическая тренировка (цель, задачи и содержание).
15. Утренняя физическая зарядка (цель, задачи, продолжительность и возможные варианты).

### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ (Модуль 7)**

**Форма практического задания:** эссе.

**Примерный перечень тем эссе**

1. Что такое здоровье?
2. Какое здоровье определяет духовный потенциал человека?
3. Какие факторы окружающей среды влияют на здоровье человека?
5. Основные принципы закаливания организма.
6. Здоровый образ жизни.
7. Роль физической культуры и спорта в моей жизни.
8. Физическая культура и профессиональная деятельность.
9. Физическая культура в жизни студента.
10. Всем ли нужно заниматься спортом?
11. Мой любимый вид спорта.
12. В спорте человек утверждает себя.
13. Взаимосвязь занятий физических упражнений с развитием умственных способностей студентов.
14. Воспитание морально-психологических качеств в ходе занятий физической культурой, спортом и туризмом.
15. Единая спортивная классификация.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ (Модуль 8)**

**Форма практического задания:** доклад.

**Примерный перечень тем докладов**

1. Закономерности спортивной тренировки.
2. Использование средств физической культуры, спорта и туризма для проведения оздоровления молодежи.
3. Международные нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту.
4. Международный олимпийский комитет, международные спортивные организации, объединения, ассоциации и союзы.
5. Меры по предупреждению травматизма при выполнении физических упражнений.
6. Мотивационно-ценностная ориентация студентов на занятия физическими упражнениями.
7. Мотивационные варианты и обоснования индивидуального выбора.
8. Мотивация и организация самостоятельных занятий.
9. Новые виды спорта и системы физических упражнений.
10. Общие требования врачебного контроля при спортивных тренировках.
11. Особенности физических упражнений в процессе учебной деятельности.
12. Первая помощь при травмах.
13. Периодизация и планирование подготовки спортсмена.
14. Самостоятельная физическая тренировка (цель, задачи и содержание).
15. Утренняя физическая зарядка (цель, задачи, продолжительность и возможные варианты).

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ (Модуль 9)**

**Форма практического задания:** эссе.

**Примерный перечень тем эссе**

1. Что такое здоровье?

2. Какое здоровье определяет духовный потенциал человека?
3. Какие факторы окружающей среды влияют на здоровье человека?
5. Основные принципы закаливания организма.
6. Здоровый образ жизни.
7. Роль физической культуры и спорта в моей жизни.
8. Физическая культура и профессиональная деятельность.
9. Физическая культура в жизни студента.
10. Всем ли нужно заниматься спортом?
11. Мой любимый вид спорта.
12. В спорте человек утверждает себя.
13. Взаимосвязь занятий физических упражнений с развитием умственных способностей студентов.
14. Воспитание морально-психологических качеств в ходе занятий физической культурой, спортом и туризмом.
15. Единая спортивная классификация.

### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ (Модуль 10)**

**Форма практического задания:** доклад.

#### **Примерный перечень тем докладов**

1. Закономерности спортивной тренировки.
2. Использование средств физической культуры, спорта и туризма для проведения оздоровления молодежи.
3. Международные нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту.
4. Международный олимпийский комитет, международные спортивные организации, объединения, ассоциации и союзы.
5. Меры по предупреждению травматизма при выполнении физических упражнений.
6. Мотивационно-ценностная ориентация студентов на занятия физическими упражнениями.
7. Мотивационные варианты и обоснования индивидуального выбора.
8. Мотивация и организация самостоятельных занятий.
9. Новые виды спорта и системы физических упражнений.
10. Общие требования врачебного контроля при спортивных тренировках.
11. Особенности физических упражнений в процессе учебной деятельности.
12. Первая помощь при травмах.
13. Периодизация и планирование подготовки спортсмена.
14. Самостоятельная физическая тренировка (цель, задачи и содержание).
15. Утренняя физическая зарядка (цель, задачи, продолжительность и возможные варианты).

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ:** собеседование по эссе.



**Оформление работ, выполняемых в рамках самостоятельной работы осуществляется в соответствии с Методическими указаниями по оформлению письменных работ обучающихся в рамках самостоятельной работы по утвержденной форме.**

## **5. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине**

### **5.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине**

Контрольным мероприятием промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине является **зачет**, который проводится в **устной / письменной** форме.

### **5.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы**

<b>Код компетенции</b>	<b>Содержание компетенции (части компетенции)</b>	<b>Результаты обучения</b>	<b>Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы</b>
ОК-4	Способность к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия;	<b>Знать:</b> - систему современного русского и иностранного языков; - нормы словоупотребления; - нормы русской грамматики и грамматики иностранного языка; - орфографические нормы современного русского языка и изучаемого иностранного языка; - нормы пунктуации и их возможную вариантность; - литературный язык как особую высшую, обработанную форму общенародного (национального) языка: специфику различных функционально-смысловых типов речи (описание, повествование, рассуждение), разнообразные языковые средства для обеспечения логической связности письменного и устного текста.	Этап формирования знаний

		<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— создавать устные и письменные, монологические и диалогические речевые произведения научных и деловых жанров с учетом целей, задач, условий общения, включая научное и деловое общение в среде Интернет;</li> <li>- свободно общаться и читать оригинальную монографическую и периодическую литературу на иностранном языке по профессиональной тематике и статьи из газет и журналов, издаваемых на иностранных языках и в сети Интернет.</li> </ul>	Этап формирования умений
		<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- различными формами, видами устной и письменной коммуникации в учебной и профессиональной деятельности;</li> <li>- технологиями самостоятельной подготовки текстов различной жанрово-стилистической принадлежности культурой речи;</li> <li>- иностранным языком на уровне контакта с носителями языка с целью быть понятым по широкому кругу жизненных и профессиональных вопросов.</li> </ul>	Этап формирования навыков и получения опыта
ОК-5	Способность работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- структуру общества как сложной системы;</li> <li>- особенности влияния социальной среды на формирование личности и мировоззрения человека;</li> <li>- основные социально-философские концепции и</li> </ul>	Этап формирования знаний

	различия;	соответствующую проблематику.	
		<b>Уметь:</b> - корректно применять знания об обществе как системе в различных формах социальной практики; - выделять, формулировать и логично аргументировать собственную мировоззренческую позицию в процессе межличностной коммуникации с учетом ее специфики; - самостоятельно анализировать различные социальные проблемы с использованием философской терминологии и философских подходов.	Этап формирования умений
		<b>Владеть:</b> - способностями к конструктивной критике и самокритике; - умениями работать в команде, взаимодействовать с экспертами в предметных областях; - навыками воспринимать разнообразие и культурные различия, принимать социальные и этические обязательства.	Этап формирования навыков и получения опыта
ОК-7	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знать:</b> научно-биологические, педагогические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни; специфику понимания социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности.	Этап формирования знаний
		<b>Уметь:</b> формировать	Этап формирования умений

		<p>мотивационно-ценностного отношение к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.</p>	
		<p><b>Владеть:</b></p> <p>системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте; более высокой системой практических умений и навыков.</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

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

Код компетенции	Этапы формирования компетенций	Показатель оценивания компетенции	Критерии и шкалы оценивания
ОК-7.	Этап формирования знаний.	<p>Теоретический блок вопросов.</p> <p>Уровень освоения программного</p>	<p>1) обучающийся глубоко и прочно освоил программный материал, исчерпывающе, последовательно,</p>

		<p>материала, логика и грамотность изложения, умение самостоятельно обобщать и излагать материал</p>	<p>грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок – 9-10 баллов;</p> <p>2) обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения -7-8 баллов;</p> <p>3) обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала - 5-6 баллов;</p> <p>4) обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки -0-4 балла.</p> <p><b>От 0 до 10 баллов</b></p>
--	--	--	---

ОК-7.	Этап формирования умений.	<p>Аналитическое задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i>)</p> <p>Практическое применение теоретических положений применительно к профессиональным задачам, обоснование принятых решений</p>	<p>1) свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, задание выполнено верно, даны ясные аналитические выводы к решению задания, подкрепленные теорией - 9-10 баллов;</p> <p>2) владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий, задание выполнено верно, отмечается хорошее развитие аргумента, однако отмечены погрешности в ответе, скорректированные при собеседовании -7-8 баллов;</p> <p>3) испытывает затруднения в выполнении практических заданий, задание выполнено с ошибками, отсутствуют логические выводы и заключения к решению 5-6 баллов;</p> <p>4) практические задания, задачи выполняет с большими затруднениями или задание не выполнено вообще, или задание выполнено не до конца, нет четких выводов и заключений по решению задания, сделаны неверные выводы по решению задания - 0-4 баллов.</p> <p><b>От 0 до 10 баллов</b></p>
ОК-7.	Этап формирования навыков и получения опыта.	<p>Аналитическое задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i>)</p> <p>Решение практических заданий и задач, владение навыками и умениями при выполнении практических заданий, самостоятельность, умение обобщать и излагать материал.</p>	<p>От 0 до 10 баллов</p>

**5.4. 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**

**Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине**

**Теоретический блок вопросов:**

1. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья.
2. Спорт, цель спорта. Отличительные черты спорта и физической культуры.
3. Физическое воспитание как часть общего воспитания молодежи.
4. Федеральный закон «О ФКиС в РФ». Краткое изложение.
5. Физическое развитие – сущность и определение. Физическая культура и спорт в системе образования.
6. Цель физического воспитания студентов.
7. Внеучебные формы физического воспитания студента.
8. Требования, предъявляемые работодателями к работникам при прохождении собеседования.
9. Комплексное воздействие факторов среды на организм человека.
10. Природно-климатические факторы внешней среды.
11. Основные периоды жизни человека.
12. Основные системы организма.
13. Понятие «Работоспособность» и его краткая характеристика.
14. Понятия «Утомление» и «Переутомление» и их краткие характеристики.
15. Физическое здоровье.
16. Психическое здоровье.
17. Методические принципы физического воспитания.
18. Воспитание силы.
19. Воспитание быстроты.
20. Воспитание выносливости.
21. Воспитание ловкости (координация движений).
22. Воспитание гибкости.
23. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
24. Специальная физическая подготовка.
25. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
26. Формы и содержание самостоятельных занятий.
27. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
28. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.
29. Особенности самостоятельных занятий для женщин, планирование и управление самостоятельными занятиями.
30. Гигиена самостоятельных занятий.

Аналитическое задание (задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.):

**Примеры проблемно-поисковых заданий для практической и самостоятельной работы обучающихся**

## Проблема научной обоснованности организации занятий физической культурой и спортом

Необходимы ли научные знания при занятиях физ. культурой и спортом? Мнения могут быть разными. Кто-то считает, что главное не наука, а усердие и труд. Другие же полагают, что без научной обоснованности о серьезных занятиях не может быть и речи. Изучив литературу из списка рекомендованных изданий, дайте развернутый ответ на вопросы:

*Что такое наука и в чем ее назначение? Какие науки могут прийти вам на помощь? Что важнее, теория или практика? Что бы вы посоветовали начинающему физкультурнику? Могут ли занятия физической культурой и спортом приносить вред? Каковы критерии правильного подхода к занятиям? Где можно получить нужные научные данные? Какова роль науки в спорте высоких результатов?*

### Круглый стол «Здоровье и здоровый образ жизни»

Подготовьтесь к круглому столу (групповой дискуссии на предложенную тему). При подготовке обратите внимание на примерные вопросы обсуждения:

- 1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.*
- 2. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.*
- 3. Влияние окружающей среды, наследственности на здоровье.*
- 4. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.*

*5.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций*

*Критерии оценки ответа на вопросы зачета:*

Оценка знаний по 100-балльной шкале в соответствии с критериями реализуются следующим образом:

Требования к результатам освоения дисциплины	Оценка или зачет	Баллы (рейтинговая оценка)
<ul style="list-style-type: none"><li>легко показывает систематическое и глубокое знание программного материала;</li><li>умеет свободно ориентироваться в материале курса;</li><li>демонстрирует творческий подход к пониманию, изложению и использованию программного материала, основательность изучения рекомендованной литературы;</li><li>умеет раскрывать смысл проблематики изучаемой дисциплины, показывает знание ее основных категорий.</li></ul>	<i>зачтено</i>	<i>51-100</i>
<ul style="list-style-type: none"><li>обнаруживает значительные пробелы в знании основного программного материала;</li><li>не отвечает по существу каждого вопроса.</li></ul>	<i>не зачтено</i>	<i>0-50</i>



**Критерии оценки ответа на вопросы теоретического блока:**

Обучающийся получает 1 вопрос, ответ на который оценивается в баллах от 0 до 40 - в соответствии с критериями, указанными в таблице «Требования к результатам освоения дисциплины».

**Критерии оценки аналитического задания:**

Обучающийся получает 1 вопрос, ответ на который оценивается в баллах от 0 до 60 - в соответствии с критериями, указанными в таблице «Требования к результатам освоения дисциплины».

**Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов очной формы обучения**

**Женщины**

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 2 км (мин., сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
2	Бег 1 км (мин., сек)	4.00	4.15	4.30	4.45	5.00
3	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
4	Прыжки через скакалку за 1 мин. – количество раз	190	170	150	130	100
5	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке	25	20	17	13	10
6	Прыжки в длину с места (см)	190	180	170	160	150
7	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) – количество раз	20	16	10	6	4
8	Подъем и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой - количество раз	60	50	40	30	25
9	Тест Купера (м)	2650	2160	1850	1500	1400

**Мужчины**

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 3 км (мин., сек.)	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
2	Бег 1 км (мин., сек.)	3.30	3.35	4.00	4.15	4.30

3	Бег 100 м (сек)	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
4	Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
5	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине - количество раз	15	12	10	7	5
6	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях - количество раз	15	12	9	7	5
7	В висе поднимание ног до касания перекладины - количество раз	10	7	5	3	2
8	Прыжки через скакалку за 1 мин. – количество раз	190	170	150	130	100
9	Тест Купера (м)	2800	2500	2000	1600	1500

Итоговая оценка по дисциплине определяется как **зачтено / не зачтено**.

## **6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения учебной дисциплины**

### **6.1. Основная литература**

1. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст]: Учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по спец. 033100 – Физическая культура / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – М.: Академия, 2011. – 240 с.
2. Виленский, М.Я. Основы здорового образа жизни студента [Текст] / М.Я. Виленский, А.Г. Горшаков // Среднее профессиональное образование. – 2011. – № 4, 5, 6. – 1996. – № 1, 2, 3.
3. Грачев, О. К. Физическая культура [Текст]: учеб. пособие для студ. мед. и фармацевт. вузов / О.К. Грачев. – М.: Ростов н/Д: МарТ, 2011. – 461 с.
4. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь [Текст]: учеб. пособие для студ. Вузов / Ю.И. Гришина. – Ростов н/Д: Феникс, 2011. – 249 с.
5. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь [Текст]: учебник для студентов вузов, изуч. дисцип. «Физ. культура» / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2011. – 366 с.
6. Лукьяненко, В. П. Физическая культура: основы знаний [Текст]: учеб. пособие для учащихся ст. кл. общеобразоват. Школы / В.П. Лукьяненко. – М.: Сов. спорт, 2011. – 227 с.
7. Теория и методика физической культуры [Текст]: учебник для студ. вузов, обуч. по спец. 022300 "Физическая культура и спорт" / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – 3-е изд., стер. – М.: Советский спорт, 2011. – 464 с.
8. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов [Текст]: Методическое пособие для студентов высших учебных заведений / Сост. А.Л. Димова, Р.В. Чернышев. – М.: Советский спорт, 2011. – 58 с.
9. Физическая культура [Текст]: курс лекций / под ред. В. М. Киселева. – Минск: БГУ, 2011. – 195 с.

### **6.2. Дополнительная литература**

1. Давиденко Д.Н. Здоровый образ жизни и здоровье студентов: Учебное пособие /

Д.Н. Давиденко, В.Ю. Карпов.- Самара: СГПУ, 2011. – 112с.

2. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильина. – М.: Гардарики, 2011. – 448с.

3. Петленко В.П., Давиденко Д.Н. Этюды валеологии: Здоровье как человеческая ценность. – СПб.: Балтийская педагогическая академия, 2011. – 120 с.

4. Физическое воспитание студентов: учеб. пособие /Л.С. Дворкин, К.Д. Чермит, О.Ю. Давыдов / Под общ. ред. Л.С. Дворкина. – Ростов н/Д: Феникс; Краснодар: Неоглория, 2011. – 700с.

5. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ.высш. учеб.заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. -528с.

6. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш.учеб.заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 480с.

7. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». / Ю.И. Евсеев - Ростов н/Д: Феникс, 2011. – 384с.

8. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры: Учеб. пособие для студ. вузов.- М.: 4-й филиал Воениздата, 2011. -319с.

9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2011. -543с.

10. Тимушкин А.В. Физическая культура и здоровье: учеб.пособие / А.В. Тимушкин, Н.Н. Чесноков, С.С. Чернов – М.: СпортАкадемПресс, 2011. – 139с.

11. Ананьев В.А. Биосоциальные основы физической культуры: учеб-методическое пособие /В.А. Ананьев, Д.Н. Давиденко, В.Ю.Карпов и др. - Самара: СГПУ, 2011. - 400с.

12. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильина. – М.: Гардарики, 2011. – 448с.

13. Физическое воспитание студентов: учеб. пособие /Л.С. Дворкин, К.Д. Чермит, О.Ю. Давыдов / Под общ. ред. Л.С. Дворкина. – Ростов н/Д: Феникс; Краснодар: Неоглория, 2011. – 700с.

14. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ.высш. учеб.заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. -528с.

15. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш.учеб.заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 480с.

16. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». / Ю.И. Евсеев - Ростов н/Д: Феникс, 2011. – 384с.

17. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры: Учеб. пособие для студ. вузов.- М.: 4-й филиал Воениздата, 2011. -319с.

18. Тимушкин А.В. Физическая культура и здоровье: учеб.пособие / А.В. Тимушкин, Н.Н. Чесноков, С.С. Чернов – М.: СпортАкадемПресс, 2011. – 139с.

## ***7. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной дисциплины***

1. Библиотека международной спортивной информации <http://bmsi.ru/>
2. Библиотека научных работ, тем авторефератов и диссертаций по педагогическим и психологическим наукам <http://nauka-pedagogik.com/>

3. «Консультант плюс» <http://www.consultant.ru>
4. Литература по физической культуре и спорту <http://www.fizkult-ura.ru/books/>
5. Математическое моделирование социально-экономических систем, в т.ч. образовательных и педагогических <http://ripc.redline.ru> <http://mtas.ru>
6. Молодой ученый <http://www.moluch.ru/>
7. Международная ассоциация спортивной информации <http://www.iasi.org/>
8. Министерство спорта РФ: <http://www.minsport.gov.ru/>
9. Научная электронная библиотека диссертаций и авторефератов <http://www.dissercat.com/>
10. Научная электронная библиотека <http://www.elibrary.ru>
11. Научный портал «Теория ру» : <http://teoriya.ru>
12. Национальная информационная сеть "Спортивная Россия" <http://www.infosport.ru/>
13. НГУ им. П.Ф.Лесгафта <http://lesgaft.spb.ru/>
14. Открытый каталог научных конференций, выставок и семинаров <http://www.konferencii.ru/>
15. Подготовка диссертационного исследования <http://disser.biz/>
16. Поиск информации для студентов <http://studopedia.ru/> Справочная правовая система Российский олимпийский комитет <http://www.olympic.ru>
17. Российская Академия образования. <http://rao.edu.ru> -
18. Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры <http://www.spbniiifk.ru/index.html>
19. СибАК. Научно-практические конференции ученых и студентов с дистанционным участием <http://sibac.info/>
20. Специализированный сайт о методологии <http://methodolog.ru> -.
21. Теория и практика физической культуры <http://www.teoriya.ru/ru>
22. Технологии написания научно-исследовательской работы <http://ru.wikihow.com>

## **8. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины**

Освоение обучающимся учебной дисциплины «**Элективные курсы по физической культуре**» предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров и практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения учебной дисциплины и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с настоящей рабочей программы учебной дисциплины.

Следует обратить внимание на список основной и дополнительной литературы, которая имеется в электронной системе MOODLE, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

**Подготовка к учебному занятию лекционного типа** заключается в следующем.

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;
- ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;

- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;
- внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу

### **Подготовка к занятию семинарского типа**

При подготовке и работе во время проведения занятий семинарского типа следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач практического занятия, техники безопасности при работе с электронным оборудованием.

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает несколько моментов:

- консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач, ознакомление с правилами техники безопасности.
- самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

### **Самостоятельная работа.**

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала. Более подробная информация о самостоятельной работе представлена в разделах «Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы по дисциплине (модулю)», «Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)».

### **Подготовка к зачету.**

К зачету необходимо готовится целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. Попытки освоить учебную дисциплину в период зачетно-экзаменационной сессии, как правило, приносят не слишком удовлетворительные результаты.

При подготовке к экзамену по теоретической части выделите в вопросе главное, существенное (понятия, признаки, классификации и пр.), приведите примеры, иллюстрирующие теоретические положения.

После предложенных указаний у обучающихся должно сформироваться четкое представление об объеме и характере знаний и умений, которыми надо будет овладеть по дисциплине.

## **9. Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине**

### **9.1. Информационные технологии**

1. Персональные компьютеры;
2. Доступ к интернет
3. Проектор.

## **9.2. Программное обеспечение**

1. Microsoft Office (Word, Excel).

## **9.3. Информационные справочные системы**

1. Справочники, словари, энциклопедии, представленные в свободном доступе в сети интернет;
2. Глоссарий, справочник по философским течениям и школам в системе MOODLE.

## **10. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине**

Для изучения учебной дисциплины **«Элективные курсы по физической культуре»** в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки **38.03.07 «Товароведение»** используются:

**Учебная аудитория для занятий лекционного типа** оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроекторное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет).

**Учебная аудитория для занятий семинарского типа:** оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроекторное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет).

**Помещения для самостоятельной работы обучающихся:** оснащены специализированной мебелью (парты, стулья) техническими средствами обучения (персональные компьютеры с доступом в сеть интернет и обеспечением доступа в электронно-информационную среду MOODLE, программным обеспечением).

## **11. Образовательные технологии**

*Указываются образовательные технологии, которые рекомендуется использовать при реализации различных видов учебной работы.*

При реализации учебной дисциплины **«Элективные курсы по физической культуре»** применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение учебной дисциплины **«Элективные курсы по физической культуре»** предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме **диспутов, мини-лекций, ролевых игр и др.** в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития **профессиональных** навыков обучающихся.

При освоении учебной дисциплины **«Элективные курсы по физической культуре»** предусмотрено применением электронного обучения.

Учебные часы дисциплины «Наименование учебной дисциплины» предусматривают классическую контактную работу преподавателя с обучающимся в аудитории и контактную работу посредством электронной информационно-образовательной среды MOODLE в синхронном и асинхронном режиме (вне аудитории) посредством применения возможностей компьютерных технологий (электронная почта, электронный учебник, тестирование, вебинар, видеофильм, презентация, форум и др.).

В рамках учебной дисциплины **«Элективные курсы по физической культуре»** предусмотрены встречи с руководителями и работниками организаций, деятельность которых связана с направленностью (профилем) реализуемой основной профессиональной образовательной программы.



### Лист регистрации изменений

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа	Дата введения изменения
1.	<p>Утверждена и введена в действие решением кафедры «Гуманитарных дисциплин» на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 15.03.04 «автоматизация технологических процессов и производств», профиль подготовки «Автоматизация технологических процессов и производств»(по отраслям) (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.03.2015 г № 200</p>	<p>Протокол заседания Ученого совета  № 1  от «29» августа 2017 года</p>	