

ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА

ФИЛИАЛ ВГУЭС В Г. НАХОДКЕ

КАФЕДРА ГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

(       )

# **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление и профиль подготовки:

38.03.04 Государственное и муниципальное управление

Государственное и муниципальное управление

Форма обучения

заочная

Год набора на ОПОП

2017

Находка 2020

Рабочая программа дисциплины Физическая культура и спорт

составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки

38.03.04 Государственное и муниципальное управление и Порядком организации и

осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утв. приказом Минобрнауки России от 05 апреля 2017г. № 301)

Составитель:

*Шарина Елена Петровна, кандидат педагогических наук, доцент,  
Elena.Sharina@vvsu.ru*

*Акимова Екатерина Юрьевна, старший преподаватель, Кафедра гуманитарных и  
социально-экономических дисциплин, [Ekaterina.Akimova@vvsu.ru](mailto:Ekaterina.Akimova@vvsu.ru)*

Утверждена на заседании кафедры Гуманитарных и социально-экономических дисциплин

18.03.2020 протокол № 7

Редакция \_\_\_\_\_ Утверждена на заседании кафедры Гуманитарных и социально-  
экономических дисциплин \_\_\_\_\_ протокол № \_\_\_\_\_

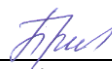
Заведующий кафедрой (разработчика)

  
\_\_\_\_\_ *подпись*

В.С. Просалова  
*фамилия, инициалы*

« 18 » марта 20 20 г.

Заведующий кафедрой (выпускающей)

  
\_\_\_\_\_ *подпись*

В.С. Просалова  
*фамилия, инициалы*

« 18 » марта 20 20 г.

## **1 Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)**

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального закона от 27.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ФГОС ВО, Приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2013 г. №1367 «Об утверждении порядка организации осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры» и учебного плана ВГУЭС.

Физическая культура является важнейшим компонентом целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Целью освоения дисциплины Физическая культура и спорт является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и спорта и их роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, 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.

## **2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Планируемыми результатами обучения по дисциплине (модулю), являются знания, умения, владения и/или опыт деятельности, характеризующие этапы/уровни формирования компетенций и обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы в целом. Перечень компетенций, формируемых в результате изучения дисциплины, приведен в таблице 1.

Таблица 1 – Формируемые компетенции

Название ОПОП ВО (сокр. название)	Компетенции	Название компетенции	Составляющие компетенции	
38.03.04 Б-ГУ	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знания:	методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.
			Умения:	формулировать цели личного и физического развития, функционального состояния и физической подготовленности, исходя из тенденций развития области профессиональной деятельности, этапов профессионального роста, индивидуально-личностных особенностей.
			Владения:	способами выявления и оценки индивидуально-личностных, профессионально-значимых качеств и путей достижения более высокого уровня их развития, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

### 3 Место дисциплины (модуля) в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется в рамках базовой части Блока 1 «Дисциплины» (постоянная часть основной образовательной программы, регламентируемая ФГОС ВО по конкретному направлению) программы бакалавриата в

объеме 72 академических часов (2 зачетные единицы). Дисциплины (модули), относящиеся к базовой части программы бакалавриата, являются обязательными для освоения обучающимся вне зависимости от направленности (профиля) программы бакалавриата, которую он осваивает. Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в разделы учебных планов подготовки бакалавров всех форм обучения ВГУЭС.

Дисциплины по физической культуре и спорту реализуются в порядке, установленном организацией. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья организация устанавливает особый порядок освоения дисциплины по физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья.

Одной из важных социальных функций физического воспитания в процессе обучения студентов является функция, связанная с обеспечением их учебно-трудовой активности и высокой профессиональной работоспособности после окончания высшего учебного заведения.

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

**знать/ понимать:**

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

**уметь:**

- подбирать и составлять индивидуальные комплексы оздоровительной, адаптивной и производственной физической культуры, утренней гигиенической гимнастики;
- пользоваться методами самоконтроля и оценки своего физического развития, физической подготовленности и регулирования работоспособности организма;
- регулировать свое психо-эмоциональное состояние в повседневной жизни средствами физической культуры и спорта;
- осуществлять основные правила и требования к формированию здорового образа жизни.

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

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

Пререквизитами дисциплины «Физическая культура и спорт» являются дисциплины базовой части гуманитарного, социального и экономического цикла «История», «Философия», «Психология» и школьного образования «Физическая культура». Корреквизитами являются изучение дисциплины профессионального цикла «Безопасность жизнедеятельности» и естественно-научного цикла «Концепция современного естествознания».

#### **4. Объем дисциплины (модуля)**

Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу с обучающимися (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу по всем формам обучения, приведен в таблице 3.

Таблица 3 – Общая трудоемкость дисциплины

Название ОПОП	Форма обучения	Индекс	Семестр курс	Трудоемкость (З.Е.)	Объем контактной работы (час)					СРС	Форма аттестации	
					Всего	Аудиторная			Внеаудиторная			
						лек	прак	лаб	ПА			КСР
Б-ГУ 38.03.04	ЗФО	Б.1.Б.14	1	2	5	4	-	-	1	-	67	зачет

## 5 Структура и содержание дисциплины (модуля)

### 5.1 Структура дисциплины (модуля)

Тематический план, отражающий содержание дисциплины (перечень разделов и тем), структурированное по видам учебных занятий с указанием их объемов в соответствии с учебным планом, приведен в таблице 4.

Таблица 4 – Структура дисциплины

№	Название темы	Вид занятия	Объем час	Кол-во часов в интерактивной и электронной форме	СРС
1	<i>Физическая культура спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</i>	<i>Лекция</i>	1		4
2	<i>Социально-биологические основы физической культуры студентов</i>	<i>Лекция</i>	1		6
3	<i>Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.</i>	<i>Лекция</i>	1		4
4	<i>Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</i>	<i>Лекция</i>	1		6
5	<i>Основы спортивной тренировки - физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость).</i>	<i>Лекция</i>			7
6	<i>Общая и специальная подготовка в системе физического воспитания студентов.</i>	<i>Лекция</i>			6
7	<i>Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.</i>	<i>Лекция</i>			4
8	<i>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</i>	<i>Лекция</i>			6
9	<i>Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</i>	<i>Лекция</i>			4
10	<i>Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов</i>	<i>Лекция</i>			8
11	<i>Физическая культура и профессиональной деятельности бакалавра.</i>	<i>Лекция</i>			9
12	<i>Итоговый тест</i>	<i>Зачетное занятие</i>			-
	<b>ИТОГО:</b>		4		64

## **5.2 Содержание дисциплины (модуля)**

*1. Тема 1 Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.*

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении (**1 час**).

*Виды самостоятельной подготовки студентов по теме.*

Подготовка к итоговому тестированию, подготовка ответов на контрольные вопросы, чтение дополнительной литературы по данной теме.

*2. Тема 2 Социально-биологические основы физической культуры студентов.*

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды (**2 часа**).

*Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии.*

Тема дисциплины «Социально-биологические основы физической культуры студентов» представлена в электронной программе Moodle и имеет следующую структуру: текст лекции и видеопрезентация данного материала.

*Виды самостоятельной подготовки студентов по теме.*

Подготовка к итоговому тестированию, подготовка ответов на контрольные вопросы, чтение дополнительной литературы по данной теме.

*3. Тема 3 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.*

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни (**1 час**).

*Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии.*

Тема дисциплины «Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья» представлена в электронной программе Moodle и имеет следующую структуру: текст лекции и видеопрезентация данного материала.

*Виды самостоятельной подготовки студентов по теме.*

Подготовка к итоговому тестированию, подготовка ответов на контрольные вопросы, чтение дополнительной литературы по данной теме.

*4. Тема 4 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.*

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда (2 часа).

*Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии.*

Тема дисциплины «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности» представлена в электронной программе Moodle и имеет следующую структуру: текст лекции и видеопрезентация данного материала.

*Виды самостоятельной подготовки студентов по теме.*

Подготовка к итоговому тестированию, подготовка ответов на контрольные вопросы, чтение дополнительной литературы по данной теме.

*5. Тема 5 Основы спортивной тренировки - физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость).*

Морфо-функциональные изменения в организме человека в процессе спортивной тренировки. Нагрузка и отдых. Динамика функционального состояния спортсмена и неспортсмена до и после тренировки. Виды подготовок в спортивной тренировке. Физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Средства и методы развития физических качеств. Методика контроля состояния физических качеств.

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования, как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов (2 часа).

*Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии.*

Тема дисциплины «Основы спортивной тренировки - физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость)» представлена в электронной программе Moodle и имеет следующую структуру: текст лекции и видеопрезентация данного материала.

*Виды самостоятельной подготовки студентов по теме.*

Подготовка к итоговому тестированию, подготовка ответов на контрольные вопросы, чтение дополнительной литературы по данной теме.

*6. Тема 6 Общая и специальная подготовка в системе физического воспитания студентов.*

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.



Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена.

Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями (2 часа).

*Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии.*

Тема дисциплины «Общая и специальная подготовка в системе физического воспитания студентов» представлена в электронной программе Moodle и имеет следующую структуру: текст лекции и видеопрезентация данного материала.

*Виды самостоятельной подготовки студентов по теме.*

Подготовка к итоговому тестированию, подготовка ответов на контрольные вопросы, чтение дополнительной литературы по данной теме.

*7. Тема 7 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.*

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений (1 час).

*Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии.*

Тема дисциплины «Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений» представлена в электронной программе Moodle и имеет следующую структуру: текст лекции и видеопрезентация данного материала.

*Виды самостоятельной подготовки студентов по теме.*

Подготовка к итоговому тестированию, подготовка ответов на контрольные вопросы, чтение дополнительной литературы по данной теме.

*8. Тема 8 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.*

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Структура занятия по физической культуре. Правила построения разминки. Виды нагрузок. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Гигиена самостоятельных занятий. Признаки утомления после различных нагрузок. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста (2 часа).

*Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии.*

Тема дисциплины «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями» представлена в электронной программе Moodle и имеет следующую

структуру: текст лекции и видеопрезентация данного материала.

*Виды самостоятельной подготовки студентов по теме.*

Подготовка к итоговому тестированию, подготовка ответов на контрольные вопросы, чтение дополнительной литературы по данной теме.

*9. Тема 9 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.*

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля (1 час).

*Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии.*

Тема дисциплины «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом» представлена в электронной программе Moodle и имеет следующую структуру: текст лекции и видеопрезентация данного материала.

*Виды самостоятельной подготовки студентов по теме.*

Подготовка к итоговому тестированию, подготовка ответов на контрольные вопросы, чтение дополнительной литературы по данной теме.

*10. Тема 10 Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.*

Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности. Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста; прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам обучения (семестрам) для студентов факультета (1 час).

*Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии.*

Тема дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов» представлена в электронной программе Moodle и имеет следующую структуру: текст лекции и видеопрезентация данного материала.

*Виды самостоятельной подготовки студентов по теме.*

Подготовка к итоговому тестированию, подготовка ответов на контрольные вопросы, чтение дополнительной литературы по данной теме.

*11. Тема 11 Физическая культура и профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.*

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время

специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе (**1 час**).

*Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии.*

Тема дисциплины «Физическая культура и профессиональной деятельности бакалавра и специалиста» представлена в электронной программе Moodle и имеет следующую структуру: текст лекции и видеопрезентация данного материала.

*Виды самостоятельной подготовки студентов по теме.*

Подготовка к итоговому тестированию, подготовка ответов на контрольные вопросы, чтение дополнительной литературы по данной теме.

## **6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

Базовый курс дисциплины «Физическая культура и спорт» включает самостоятельное освоение 17 лекций в соответствии с рабочей программой дисциплины, а также подготовку к сдаче теоретического зачета, который представлен итоговым тестированием теоретического материала в электронной программе Moodle в 1 или 2 семестре (все группы 1 курса).

Moodle – система управления обучением или виртуальная обучающая среда. Электронный учебный курс – это структурированная совокупность текста, иллюстративного и мультимедийного материала, снабженная системой навигации и интерактивными сервисами (такими, как виртуальные практикумы, форумы, тесты, контрольные вопросы и др.). Цель электронного учебного курса – сделать самостоятельную работу студента по изучению дисциплины более интересной и продуктивной.

Изучая материалы электронного учебного курса, студент общается с другими студентами в режиме онлайн при обсуждении наиболее сложных тем курса, выполнении учебных проектов. Взаимодействует студент и с преподавателем, который дает консультации и управляет процессом обучения.

Для проведения консультаций преподаватель проверяет записи в специальном учебном форуме электронного курса и в случае наличия вопросов от студентов, касающихся сути изучаемой дисциплины, отвечает на них – в письменной форме, в формате вебинара или во время занятий в учебной аудитории.

Каждая тема дисциплины «Физическая культура и спорт» имеет следующую структуру: текст лекции, видеопрезентация теоретического материала, контрольные вопросы для самопроверки. Обучение он-лайн предлагает авторский курс лекций Шариной Елены Петровны по дисциплине «Физическая культура и спорт». Данный курс предлагает также итоговое (1 или 2 семестр) тестирование по всему курсу, удобный глоссарий, форум для обсуждения. Курс имеют простую и удобную форму навигации, что позволит студентам легко найти материал для подготовки к занятиям, тестированию, а также обновить свои знания студентам для итогового тестирования.

Для оценки знаний студента преподаватель изучает результаты выполнения студентом контрольных мероприятий (проводящихся в электронной образовательной среде) и, в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки знаний, принятой в университете, выставляет студенту итоговую оценку по дисциплине.

**Методические указания по освоению дисциплины «Физическая культура и спорт»** можно разделить на три группы:

1. Указания (требования), имеющие обязательный характер.
2. Указания и рекомендации, использование которых позволяет облегчить процесс усвоения предлагаемого материала.

3. Рекомендации, которые в будущем могут оказаться полезными студенту при изучении других дисциплин, а также, возможно, в его практической деятельности (как профессиональной, так и в быту).

К указаниям первой группы относятся:

- требование прохождения процедуры оценки приобретённых знаний в виде зачета по дисциплине «Физическая культура и спорт».

К указаниям и рекомендациям второй группы можно отнести следующие:

- выполнение самостоятельной работы (согласно разделам учебной дисциплины рабочей программы);

- копирование (электронное) перечня вопросов к зачету по дисциплине, а также списка рекомендованной литературы;

- периодические консультации с преподавателем при подготовке к сдаче зачета;

- рекомендуется просмотреть учебно-методические издания в электронном виде;

- рекомендуется провести самостоятельный интернет-поиск информации (видеофайлов, файлов-презентаций, файлов с учебными пособиями) по ключевым словам курса и ознакомиться с найденной информацией при подготовке к зачету по дисциплине.

К указаниям и рекомендациям третьей группы можно отнести следующие:

- пожелание приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей и достижения жизненных личных и профессиональных целей;

- рекомендация проведения самостоятельного интернет-поиска информации по теме дисциплины (непосредственно справочных материалов, методик, а также электронных адресов сайтов, на которые выложена полезная информация в области физической культуры и спорта).

Обучающийся обязан сдать все экзамены и зачеты в строгом соответствии с рабочим учебным планом. Зачеты по дисциплине проводятся после окончания чтения лекций и должны быть сданы обучающимся до начала экзаменационной сессии в последнюю неделю учебного семестра.

Успевающему студенту оценка «зачтено» выставляется по итогам он-лайн тестирования. Если студент обучается с использованием рейтинговой системы и по итоговому тестированию набрал:

- 61 балл и выше, ему проставляется оценка «зачтено»;

- при баллах от 41 до 60 студент имеет возможность сдать зачет;

- при баллах ниже 41 студент к зачету не допускается, а в ведомости делается запись «не аттестован»

В итоговом тестировании разрешается выполнить 3 попытки в срок, установленный студенческим офисом для сдачи зачета. Если студент не уложился в установленный срок сдачи или выполнил 3 неудачных попытки, то он должен получить разрешение на кафедре Физкультурно-оздоровительной и спортивной работы разрешение для передачи зачета.

## **7. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы**

Одним из основных видов деятельности студента является самостоятельная работа, которая включает в себя изучение лекционного материала, учебников и учебных пособий, первоисточников, подготовку сообщений, выступления на групповых занятиях, выполнение заданий преподавателя.

Методика самостоятельной работы предварительно разъясняется преподавателем и в последующем может уточняться с учетом индивидуальных особенностей студентов. Время и место самостоятельной работы выбираются студентами по своему усмотрению с учетом рекомендаций преподавателя.

Самостоятельную работу над дисциплиной следует начинать с изучения программы, которая содержит основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучаемых.

Обязательно следует вспомнить рекомендации преподавателя, данные в ходе установочных занятий. Затем – приступить к изучению отдельных разделов и тем в порядке, предусмотренном программой.

Получив представление об основном содержании раздела, темы, необходимо изучить материал с помощью учебника. Целесообразно составить краткий конспект или схему, отображающую смысл и связи основных понятий данного раздела и включенных в него тем. Затем, как показывает опыт, полезно изучить выдержки из первоисточников. При желании можно составить их краткий конспект. Обязательно следует записывать возникшие вопросы, на которые не удалось ответить самостоятельно.

### **Некоторые общие рекомендации по изучению литературы.**

1) Всю учебную литературу желательно изучать «под конспект». Чтение литературы, не сопровождаемое конспектированием, даже пусть самым кратким – бесполезная работа. Цель написания конспекта по дисциплине – сформировать навыки по поиску, отбору, анализу и формулированию учебного материала. Эти навыки обязательны для любого специалиста с высшим образованием независимо от выбранной специальности, а тем более это важно для юриста, который работает с текстами (правовыми документами).

2) Написание конспекта должно быть творческим – нужно не переписывать текст из источников, но пытаться кратко излагать своими словами содержание ответа, при этом максимально его структурируя и используя символы и условные обозначения. Копирование и заучивание неосмысленного текста трудоемко и по большому счету не имеет большой познавательной и практической ценности.

3) При написании конспекта используется тетрадь, поля в которой обязательны. Страницы нумеруются, каждый новый вопрос начинается с нового листа, для каждого экзаменационного вопроса отводится 1-2 страницы конспекта. На полях размещается вся вспомогательная информация – ссылки, вопросы, условные обозначения и т.д.

4) В идеале должен получиться полный конспект по программе дисциплины, с выделенными определениями, узловыми пунктами, примерами, неясными моментами, проставленными на полях вопросами.

5) При работе над конспектом обязательно выявляются и отмечаются трудные для самостоятельного изучения вопросы, с которыми уместно обратиться к преподавателю при посещении установочных лекций и консультаций, либо в индивидуальном порядке.

6) При чтении учебной и научной литературы всегда следить за точным и полным пониманием значения терминов и содержания понятий, используемых в тексте. Всегда следует уточнять значения по словарям или энциклопедиям, при необходимости записывать.

7) При написании учебного конспекта обязательно указывать все прорабатываемые источники, автор, название, дата и место издания, с указанием использованных страниц.

### **Практические задания для самостоятельной проверки знаний.**

*Тема 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.*

Контрольные вопросы и задания для самостоятельной проверки знаний:

1. Определение «физическая культура», компоненты физической культуры.
2. Определение «физическое воспитание», виды физического воспитания.
3. История физической культуры в рабовладельческом и феодальном обществе.
4. История физической культуры в капиталистическом обществе, возрождение Олимпийских игр современности. История физической культуры и спорта в России.
5. Физическая культура в законодательных актах.
6. Функции физической культуры и спорта.
7. Уровни ценностей физической культуры.
8. Уровни физической культуры личности, их особенности.
9. Основные признаки личной физической культуры.

10. Цель и задачи дисциплины «Физическая культура» в вузе.

*2. Тема 2 Социально-биологические основы физической культуры студентов.*

1. Понятие социальности физической культуры, его определение, основные функции.
2. Организм, его функции. Взаимодействие с внешней средой. Гомеостаз.
3. Костная система организма, ее строение и функции.
4. Мышечная система организма, скелетные мышцы. Энергетика мышечной деятельности, пути ресинтеза АТФ.
5. Сердечно-сосудистая система организма, ее строение.
6. Система кровообращения, ее составляющие.
7. Дыхательная система, ее строение.
8. Обмен веществ, белки, жиры и углеводы.
9. Нервная система, ее строение и функции.
10. Утомление и восстановление в физической тренировке.

*3. Тема 3 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.*

1. Понятие здоровья и его характеристики.
2. Что представляет собой здоровый образ жизни студентов? Как он формируется? Назовите составляющие здорового образа жизни (ЗОЖ).
3. Рациональный режим работы и отдыха. Основные требования к режиму труда и отдыха курсантов.
4. Режим учебы и отдыха курсантов в зачетно-экзаменационный период.
5. Рациональное питание, его основные принципы. Системы питания, их отличительные признаки. Питание фаст-фуд.
6. Вредные привычки.
7. Двигательная активность как биологическая потребность.
8. Основные функции двигательной активности (ДА) организма.
9. Назовите основные виды закаливания, в чем их особенность?
10. Психологическая регуляция. Аутогенная тренировка, в чем заключается ее особенность?

*4. Тема 4 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.*

1. Факторы эффективности процесса обучения студентов в вузе.
2. Основные разновидности умственной деятельности человека.
3. Основные физиологические характеристики умственной деятельности человека. Умственное утомление, его внешние признаки.
4. Изменение умственной работоспособности в течение рабочего дня, в течение учебной недели, семестра, учебного года.
5. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.
6. Условия высокой продуктивности учебного труда. Основные правила нормирования двигательной активности студентов.
7. Чередование режимов труда и отдыха – условие плодотворной интеллектуальной деятельности.
8. Работоспособность студентов в режиме учебного дня, в течение семестра.
9. Основное назначение физических упражнений общего воздействия для умственной деятельности. Назначение физических упражнений направленного воздействия.
10. Средства физической культуры в регулировании психо-эмоционального состояния студентов.

*5. Тема 5 Основы спортивной тренировки - физические качества (сила, быстрота,*

*выносливость, ловкость, гибкость).*

1. Дайте характеристику терминам «двигательные качества», «физические качества», «развитие» и «воспитание».
2. Какие факторы оказывают влияние на развитие и проявление физических качеств?
3. Дайте определение понятиям «сила», «силовые способности». Назовите основные виды проявления силы.
4. Назовите основные средства и методы, которые используются для воспитания силы.
5. Что такое быстрота, темп? Перечислите механизмы, обеспечивающие проявление быстроты. Дайте краткую характеристику методов воспитания быстроты.
6. Дайте определение понятиям «выносливость», «утомление». Назовите виды выносливости, средства и методы для воспитания выносливости?
7. Определение терминов «координация», «ловкость». В чем их отличие? Какие разновидности координации существуют?
8. Что такое гибкость? Назовите формы проявления гибкости. Какие средства и методы наиболее эффективны для развития гибкости

*6. Тема 6 Общая и специальная подготовка в системе физического воспитания студентов.*

1. Основные понятия физической подготовки. Общая физическая подготовка (ОФП), её цель и задачи. Основные средства общей физической подготовки.
2. Специальная физическая подготовка (СФП), её цель и задачи. Основные средства специальной физической подготовки.
3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), её цель и задачи.
4. Характеристика спортивной подготовки (цель, задачи).
5. Теоретическая подготовка.
6. Техническая подготовка. Роль техники в различных видах спорта.
7. Тактическая подготовка.
8. Морально-волевая и психологическая подготовка.
9. Планирование спортивной тренировки. Дать определение макро-, мезо- и микроциклов в спортивной тренировке.
10. Основные понятия о физической нагрузке (объем, интенсивность).
11. Моторная и общая плотность урока.
12. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.

*7. Тема 7 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.*

1. Сущность спорта и его основные функции.
2. Соревнования, основные группы видов спорта. Критерии оценки в соревнованиях.
3. Единая спортивная классификация. Деление соревнований на группы.
4. Нетрадиционные системы физических упражнений.
5. Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения.
6. Выбор видов спорта для повышения функциональных возможностей организма.
7. Выбор видов спорта и систем физических упражнений для активного отдыха.
8. Выбор видов спорта для достижения наивысших спортивных результатов.
9. Выбор видов спорта для формирования различных психофизических и специальных прикладных физических качеств.

*8. Тема 8 Основы методик самостоятельных занятий физическими упражнениями.*

1. Формирование мотивов занятий физическими упражнениями.

2. Основные принципы проведения физкультурных самостоятельных занятий. Самостоятельные занятия физическими упражнениями в период зачетной и экзаменационной сессий.

3. Правила проведения комплексов утренней гигиенической гимнастики. Методика составления комплексов утренней гигиенической гимнастики.

4. Методика составления комплексов вводной гимнастики в режиме дня.

5. Методика составления комплексов физкультурной паузы в течение рабочего или учебного дня.

6. Методика составления комплексов физкультминуток и микропауз активного отдыха.

7. Основная направленность самостоятельных занятий. Методика самостоятельных тренировочных занятий.

8. Дайте характеристику интенсивности нагрузки в циклических упражнениях по объективному показателю ЧСС.

9. Объективные и субъективные показатели самоконтроля за состоянием своего организма при самостоятельных занятиях физкультурой и спортом.

10. Личная гигиена, рациональное питание и закаливание занимающихся при самостоятельных занятиях.

#### *9. Тема 9 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.*

1. Виды контроля, его цели и задачи.

2. Самоконтроль, его цели и задачи. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.

3. Методы стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития.

4. Функциональная проба, ее назначение.

5. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы организма человека.

6. Методика оценки состояния центральной нервной системы.

7. Функциональные пробы для определения вестибулярной устойчивости занимающихся.

8. Оценка функционального состояния дыхательной системы организма человека.

9. Методика оценки общего уровня функционального состояния организма человека.

10. Оценка работоспособности организма человека.

11. Контроль за физической подготовленностью

12. Признаки различных степеней утомления. Изменения в организме под влиянием неадекватной физической нагрузки.

#### *10. Тема 10 Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.*

1. Определение понятия ППФП. Основные задачи ППФП.

2. Роль занятий физическими упражнениями в процессе профессионального обучения. Определяющие факторы ППФП.

3. Средства ППФП. Методика подбора средств ППФП.

4. Основные формы реализации ППФП. Содержание ППФП в зависимости от профиля получаемой специальности.

5. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.

6. Организация и средства ППФП на учебных занятиях по физическому воспитанию в вузе. Формы ППФП студентов во внеучебное время. Прикладные виды спорта для ППФП.

7. Факторы, определяющие содержание ППФП специалиста.

8. Система контроля, проверки и оценки профессионально-прикладной физической подготовленности.

#### *11. Тема 11 Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.*



1. Что такое готовность к будущей профессиональной деятельности, перечислить ее уровни.
2. Профессионально-прикладная физическая культура, её цели и задачи.
3. Профессиология, профессиография, профессиограмма. Основные разделы профессиограммы.
4. Средства физической культуры для подготовки к профессиональной деятельности.
5. Прикладные физические упражнения и прикладные виды спорта для работников умственного труда.
6. Основные виды ППФК в режиме рабочего времени.
7. Виды физкультурно-спортивных занятий для активного отдыха и повышения функциональных возможностей. Попутная тренировка, ее цель и задачи, особенности.
8. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей (формы проведения занятий).
9. Дополнительные средства повышения работоспособности.
10. Профилактика профессиональных заболеваний и травм.

**Вопросы тестирования по физической культуре и спорту для самопроверки студентов.**

**1. Физическая культура - это:**

- часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств;
- восстановление здоровья средствами физической реабилитации;
- педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.

**2. Основным средством физического воспитания являются:**

- физические упражнения;
- оздоровительные силы природы;
- тренажеры, гири, гантели, штанги, мячи.

**3. Спорт (в широком понимании) – это:**

- процесс воспитания у человека физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, а также передача специальных физических знаний;
- вид социальной практики людей, направленный на оздоровление организма человека и развитие его физических способностей;
- собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой сфере деятельности.

**4. Мышечный насос – это:**

- сердце, которое совершает ритмичные сокращения по типу насоса, благодаря которым происходит движение крови в организме
- механизм принудительного продвижения венозной крови к сердцу с преодолением сил гравитации под воздействием ритмических сокращений и расслаблений скелетных мышц;
- механизм сокращения и расслабления мышц, происходящих в процессе мышечной деятельности.

**5. Максимальное потребление кислорода – это:**

- наибольшее количество кислорода, которое организм может потребить в минуту при предельно-интенсивной мышечной работе;

- количество кислорода, фактически использованного организмом в покое или при выполнении какой-либо работы за одну минуту;
- количество кислорода, необходимое организму для обеспечения процессов жизнедеятельности в различных условиях покоя или работы в одну минуту.

• **Гомеостаз – это:**

- приспособление функций организма к окружающей среде;
- соморегуляция обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания др. физиологических процессов, происходящих в организме;
- постоянство внутренней среды организма человека.

**7. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств, и методов физического воспитания возможностям занимающихся?**

- принцип доступности и индивидуализации;
- принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
- принцип последовательности.

**8. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:**

- эластичностью;
- растяжкой;
- гибкостью.

**9. Одной из задач ОФП является:**

- достижение высоких спортивных результатов;
- овладение двигательными умениями и навыками, отвечающими специфике выбранного спорта или конкретной профессии;
- всестороннее и гармоничное развитие человека.

**10. Какой из факторов, определяющих риск для здоровья, наиболее весом:**

- состояние окружающей среды;
- генетика человека;
- образ жизни.

**11. К основному признаку здоровья относится:**

- максимальный уровень развития физических качеств;
- хорошая приспособляемость организма к внешним условиям жизни;
- совершенное телосложение.

**12. Наиболее важным физическим качеством для здоровья человека является:**

- сила;
- выносливость;
- быстрота.

**13. Какую форму самостоятельных занятий физическими упражнениями следует выбрать для развития силы:**

- тренировочные занятия 1 раз в неделю;
- ежедневную утреннюю гигиеническую гимнастику;
- тренировочные занятия 3 раза в неделю.

**14. При оздоровительной тренировке в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы величина ЧСС должна быть не ниже:**

- 90 уд/ми.;
- 120 уд/мин;

- 160 уд/мин.

**15. К средству восстановления организма после умственного утомления относится:**

- интенсивная физическая нагрузка;
- сочетание работы с активным отдыхом;
- тренировочные занятия играми, единоборствами.

**Авторские разработки (электронные) преподавателей кафедры Физкультурно-оздоровительной и спортивной работы (ФОСР), рекомендуемые для самостоятельной работы студентов:**

1. Могильченко Г.А. Физическое воспитание в профессиональной деятельности: метод. рекомендации / Г.А. Могильченко. – Владивосток: Изд-во ВГУЭС, 2001. – 20 с.

2. Моргачева М.Г. Профилактика профессиональных заболеваний: учебно-метод. разработка / М. Г. Моргачева. – Владивосток: Изд-во ВГУЭС, 2002. – 28 с.

3 Плотникова О. А. Техника безопасности в спорте: метод. рекомендации /О. А. Плотникова. – Владивосток: Изд-во ВГУЭС, 2001. – 16 с.

4. Плотникова О. А. Основы развития скоростных качеств / учебно-метод. разработка /О. А. Плотникова. – Владивосток: Изд-во ВГУЭС, 2002. – 19 с.

5. Пономаренко В.В. Методика самостоятельных занятий по физической культуре: учебно-метод. разработка / В.В. Пономаренко. – Владивосток: Изд-во ВГУЭС, 2001. – 35 с.

6. Пономаренко В.В. Физическая культура: учеб. пособие / В.В. Пономаренко, Е.В. Каерова. – Владивосток: Изд-во ВГУЭС, 2008. – 100 с.

7. Рахманина Н.Н. Особенности занятий физической культурой при заболевании остеохондрозом: учебно-метод. разработка / Н.Н. Рахманина. – Владивосток: Изд-во ВГУЭС, 2007. – 19 с.

8. Шарина Е.П. Физическая культура: курс лекций / Е.П. Шарина. – <http://edu1.vvsu.ru/course/view.php?id=1569&notifyediting=1>

9. Е.П. Физическая культура: видеопрезентации к курсу лекций / Е.П. Шарина. – <http://edu1.vvsu.ru/course/view.php?id=1569&notifyediting=1>.

10. Матвеева Л.В. Методика подготовки и написания реферата по прикладной физической культуре : учеб.-метод. пособие / Л.В. Матвеева, Е.П. Шарина; Владивостокский государственный университет экономики и сервиса. – Владивосток : Изд-во ВГУЭС, 2016. – 76 с.

**8. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации**

В соответствии с требованиями ФГОС ВО для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений планируемым результатам обучения по дисциплине созданы фонды оценочных средств (Приложение 1).

**9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

а) основная литература

1. Виленский, Михаил Яковлевич. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для студентов вузов, изуч. дисц. "Физ. культура", кроме направл. и спец. в обл. физ. культуры и спорта / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков - 4-е изд., стер. - М. : КНОРУС , 2016 - 240 с.

2. Кабачков, Виталий Алексеевич. Профилактика наркомании средствами физической культуры и спорта : учеб. пособие для студентов вузов, обуч. по направл. подгот. "Физическая культура" / В. А. Кабачков, В. А. Куренцов, Э. А. Зюрин - М. : Академия , 2017 - 224 .

Доступ в электронную информационно-образовательную среду организации, а также к основной и дополнительной литературе в ЭБС осуществляется с компьютеров, подключенных к Электронной библиотеке ВГУЭС:

1. Консультант Плюс: полнотекстовая справочно-информационная система нормативно-правовых документов - Режим доступа: <http://www.consultant.ru>
2. Электронно-библиотечная система издательства (образовательная платформа) «Юрайт» - Режим доступа: <https://urait.ru>
3. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» - <https://e.lanbook.com/>
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - <https://www.elibrary.ru>
5. Электронная библиотека Издательского дома Гребенникова «GrebennikOn» - <https://grebennikon.ru>

#### **10. Перечень информационных технологий**

1. Электронные учебники
2. Технологии мультимедиа.
3. Технологии Интернет (электронная почта, электронные библиотечные системы, электронные базы данных).

**Программное обеспечение:** Microsoft Windows 7 Professional Russian (Academic Open license №47882164, бессрочная), Microsoft Office 2007 RUS (лицензия №44216302, бессрочная), Winrar (электронная лицензия №RUK-web-1355405, бессрочная), Adobe Google Chrome (свободное); Adobe Acrobat Reader (свободное), справочно-правовая система КонсультантПлюс (договор №2020-А0130 от 01.02.2020, срок действия до 31.12.2020)

Программное обеспечение для лиц с ограниченными возможностями

1. Экранная лупа в операционных системах линейки MS Windows
2. Экранный диктор в операционных системах линейки MS Windows

Приложение 1  
к рабочей программе дисциплины  
«Физическая культура и спорт»

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА

ФИЛИАЛ ВГУЭС В Г. НАХОДКЕ

КАФЕДРА ГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Фонд оценочных средств  
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление и направленность (профиль)  
38.03.04 Государственное и муниципальное управление

Форма обучения  
заочная

Находка 2020

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) Физическая культура и спорт

разработан в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки

38.03.04 Государственное и муниципальное управление и Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утв. приказом Минобрнауки России от 05 апреля 2017г. № 301 (в действующей редакции))

Составитель(и):


*Барабаш О.А., доктор педагогических наук, заведующий кафедрой, Кафедра физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, [Olga.Varabash@vvsu.ru](mailto:Olga.Varabash@vvsu.ru)*

*Акимова Екатерина Юрьевна, старший преподаватель, Кафедра гуманитарных и социально-экономических дисциплин, [Ekaterina.Akimova@vvsu.ru](mailto:Ekaterina.Akimova@vvsu.ru)*

Утвержден на заседании кафедры Гуманитарных и социально-экономических дисциплин

18.03.2020 протокол № 7

Заведующий кафедрой (разработчика)

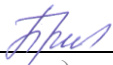
  
подпись

В.С. Просалова

фамилия, инициалы

« 18 » марта 20 20 г.

Заведующий кафедрой (выпускающей)

  
подпись

В.С. Просалова

фамилия, инициалы

« 18 » марта 20 20 г.

## 1 Перечень формируемых компетенций

№ п/п	Код компетенции	Формулировка компетенции	Номер этапа
1.	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1

Компетенция считается сформированной на данном этапе (номер этапа таблица 1 ФОС) в случае, если полученные результаты обучения по дисциплине оценены положительно (диапазон критериев оценивания результатов обучения «зачтено», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично»). В случае отсутствия положительной оценки компетенция на данном этапе считается несформированной.

## 2 Описание критериев оценивания планируемых результатов обучения

### *ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности*

Планируемые результаты обучения* (показатели достижения заданного уровня планируемого результата обучения)		Критерии оценивания результатов обучения
<b>Знает</b>	принципы и ценности физической культуры, ключевые понятия системы физического воспитания, компоненты здорового образа жизни.	Полнота освоения теоретического материала, адекватность использования терминологии.
<b>Умеет</b>	подбирать и систематизировать физические упражнения по специфике их воздействия на физические способности и укрепление здоровья с учетом специфики профессиональной деятельности.	Корректность подбора и систематизации средств физической культуры в зависимости от специфики их воздействия на здоровье и особенности профессиональной деятельности.

## 3 Перечень оценочных средств

Контролируемые планируемые результаты обучения		Контролируемые темы дисциплины	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			текущий контроль	промежуточная аттестация
Знания:	принципы и ценности физической культуры, ключевые	Тема 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Вопросы для самопроверки (примерные вопросы п.5.2)	

	понятия системы физического воспитания, компоненты здорового образа жизни.	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры студентов	Вопросы для самопроверки (примерные вопросы п.5.2)	Тест (примерные вопросы п.5.1)
		Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	Вопросы для самопроверки (примерные вопросы п.5.2)	
		Тема 5. Основы спортивной тренировки - физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость)	Вопросы для самопроверки (примерные вопросы п.5.2)	
Умения:	подбирать и систематизировать физические упражнения по специфике их воздействия на физические способности и укрепление здоровья с учетом специфики профессиональной деятельности.	Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Собеседование (примерные темы п.5.3)	Тест (примерные вопросы п.5.1)
		Тема 6. Общая и специальная подготовка в системе физического воспитания студентов	Вопросы для самопроверки (примерные вопросы п.5.2)	
		Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	Вопросы для самопроверки (примерные вопросы п.5.2)	
		Тема 8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Собеседование (примерные темы п.5.3)	
		Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Вопросы для самопроверки (примерные вопросы п.5.2)	



	Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	Собеседование (примерные темы п.5.3)
	Тема 11. Физическая культура и профессиональной деятельности.	Вопросы для самопроверки (примерные вопросы п.5.2)

#### 4 Описание процедуры оценивания

Качество сформированности компетенций на данном этапе оценивается по результатам текущих и промежуточной аттестаций количественной оценкой, выраженной в баллах, максимальная сумма баллов по дисциплине равна 100 баллам.

Таблица 4.1 – Распределение баллов по видам учебной деятельности

Вид учебной деятельности	Оценочное средство										
	Тест № 1	Тест № 2	Тест № 3	Тест № 4	Тест № 5	Тест № 6	Тест № 7	Тест № 8	Вопросы для самопроверки	Собеседование	Итого
Лекции	10	10	10	10	10	10	10	10		10	80
Промежуточная аттестация									10	10	20
Итого											100

Текущая аттестация по дисциплине «Физическая культура и спорт» включает в себя теоретические задания, позволяющие оценить уровень усвоения обучающимися знаний и умений (раздел 5).

Усвоенные знания и освоенные умения проверяются при помощи электронного тестирования.

По каждой теме предусмотрено выполнение вопросов для самоконтроля, размещенных в ЭОС «Moodle». Подробное описание курса содержится в ЭОС "Moodle" (сайт ВГУЭС, раздел «Электронное обучение» по адресу: <https://edu.vvsu.ru/course/view.php?id=13831>).

Сумма баллов, набранных студентом по дисциплине, переводится в оценку в соответствии с таблицей.

Сумма баллов по дисциплине	Оценка по промежуточной аттестации	Характеристика уровня освоения дисциплины
от 91 до 100	«зачтено» / «отлично»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на итоговом уровне, обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, усвоил основную

		литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.
от 76 до 90	«зачтено» / «хорошо»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на среднем уровне: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.
от 61 до 75	«зачтено» / «удовлетворительно»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на базовом уровне: в ходе контрольных мероприятий допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков по некоторым дисциплинарным компетенциям, студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.
от 41 до 60	«не зачтено» / «неудовлетворительно»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на уровне ниже базового, проявляется недостаточность знаний, умений, навыков.
от 0 до 40	«не зачтено» / «неудовлетворительно»	Проявляется полное или практически полное отсутствие знаний, умений, навыков.

## 5 Примерные оценочные средства

### 5.1 Тесты электронной образовательной среде Moodle

Тесты размещены на сайте ВГУЭС в разделе «Электронное обучение» по адресу: <https://edu.vvsu.ru/course/view.php?id=13831>).

#### Краткие методические указания

В рамках электронного курса Физическая культура и спорт итоговый тест, размещен отдельным элементом. Перед прохождением тестирования показываются основные настройки теста: кол-во разрешенных попыток, ограничение по времени (если есть), метод оценивания, ограничение доступа (если есть) и т.д. Для начала прохождения тестирования необходимо нажать кнопку «Начать просмотр теста» и в появившемся сообщении подтверждения нажать «Начать попытку».

При ограничении времени тестирования, в блоке настроек (слева) будет отображаться оставшееся время. Для завершения тестирования необходимо нажать кнопку «Завершить тест» или «Отправить всё и завершить тест». Просмотр оценок возможен через раздел «оценки», размещенный слева от раздела с материалами учебного курса.

Примеры тестов:

#### 1. Понятие «Физическая культура» – это:

- А. отдельные стороны двигательных способностей человека;
- В. часть общечеловеческой культуры, направленная на социальное преобразование тела человека, его физическое состояние и совершенствование организма, и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств;
- С. восстановление здоровья средствами физической реабилитации;
- Д. педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.

**2. Оценить состояние сердечно-сосудистой системы человека можно по:**

- A. пробе Генче
- B. ортостатической пробе
- C. индексу Руффье
- D. тесту Яроцкого

**3. Здоровый образ жизни – это:**

A. система профилактических мероприятий, направленных на сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды;

B. приспособление организма к внешним условиям в процессе эволюции, включая морфофизиологическую и поведенческую составляющие;

C. бисоциальные закономерности восстановления здоровья и трудоспособности больных и инвалидов, в комплексе с социальными и экономическими условиями, их определяющими;

D. процесс соблюдения человеком определённых норм, правил и ограничений в повседневной жизни, способствующих сохранению здоровья;

**4. Чтобы поддерживать работоспособность на высоком уровне в течение длительного времени, рекомендуются:**

- A. высокоинтенсивная физическая нагрузка;
- B. упражнения малой интенсивности;
- C. упражнения средней интенсивности;
- D. упражнения, выполняемые в течение большого периода времени.

**5. Способность к продолжительной работе без снижения ее эффективности или способность противостоять утомлению называется:**

- A. функциональной устойчивостью;
- B. биохимической экономизацией;
- C. тренированностью;
- D. выносливостью.

**6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – это:**

A. физическая подготовка специалистов-профессионалов для отраслей физической культуры и спорта;

B. подготовка спортсменов-профессионалов, направленная на формирование теоретического и тактического мышления;

C. избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности;

D. учебная дисциплина в вузе, направленная на подготовку студента к будущей профессии.

**7. Физкультурная пауза проводится с целью:**

A. активизации физиологических процессов в тех органах и системах организма, которые играют ведущую роль при выполнении конкретной работы;

B. ослабления общего или локального утомления путем частичного снижения или повышения возбудимости центральной нервной системы;

C. локального воздействия на утомленную группу мышц;

D. срочного активного отдыха, предупреждения или ослабления утомления, снижения работоспособности в течение рабочего дня.

**8. Целью профессионально-прикладной физической подготовки является:**

- A. психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности;
- B. развитие основных двигательных способностей человека (сила, быстрота и выносливость);
- C. содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов;
- D. развитие физических способностей, отвечающих специфике вида спорта.

**9. Для оценки физического качества «быстрота» можно использовать:**

- A. бег на 1000 м;
- B. сгибания и разгибания рук в упоре лежа;
- C. «эстафетный тест»;
- D. плавание на 400 м.

**10. Для повышения физического состояния занимающихся необходимо заниматься в неделю не менее:**

- A. 1-2 раза;
- B. 3-4 раза;
- C. 5-6 раз;
- D. 7-8 раз.

## **5.2 Вопросы для самопроверки**

Вопросы для самопроверки по каждой из тем размещены на сайте ВГУЭС в разделе «Электронное обучение» по адресу: <https://edu.vvsu.ru/course/view.php?id=13831>).

Примеры вопросов для самопроверки

**Здоровье человека на 50% состоит из:**

- a. Уровня двигательной активности
- b. Наследственной предрасположенности к тем или другим заболеваниям
- c. Экологии
- d. Образа жизни

**Повышение сопротивляемости организма различным внешним воздействиям и способность быстро и безболезненно приспосабливаться к изменениям внешней среды – это:**

- a. иммунитет
- b. закаливание
- c. акклиматизация
- d. адаптация

**Здоровье – это состояние \_\_\_\_\_ психического, нравственного благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов:**

- a. общественного
- b. физического
- c. личного
- d. экологического

**Один из элементов здорового образа жизни любого человека – это:**

- a. нервно-эмоциональное напряжение

- b. вредные привычки рациональный режим труда и отдыха
- c. хорошая наследственность

**К объективным факторам, оказывающим влияние на психофизическое состояние студентов, относятся:**

- a. личностные качества
- b. работоспособность
- c. мотивация учения
- d. величина учебной нагрузки

**Профилактике физического и умственного переутомления способствуют:**

- a. интенсивная физическая нагрузка
- b. курение
- c. кофе
- d. полноценный сон

**Необходимым условием сохранения здоровья в процессе труда является:**

- a. личная гигиена
- b. чередование работы и отдыха
- c. прием лекарственных средств
- d. систематическое выполнение работы на фоне недовосстановления

**Последние исследования показывают, что при серьезных целенаправленных занятиях физическими упражнениями можно улучшить показатели функционирования отдельных систем организма человека в пределах:**

- a. 15-30 %
- b. 5-10 %
- c. 10-15 %
- d. 40-50 %

**При организации режима труда и отдыха необходимо учитывать:**

- a. физические качества
- b. часы повышенной работоспособности
- c. характер и условия деятельности
- d. полноценное питание

**Что не является частью здорового образа жизни:**

- a. неограниченный просмотр телепередач
- b. спортивные развлечения
- c. выполнение правил гигиены
- d. туристские походы

**Расход энергии при чтении про себя (%):**

- a. 86 %
- b. 48 %
- c. 16 %
- d. 54 %

**Психическая саморегуляция – это:**

- a. состояние покоя, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением методика, позволяющая с помощью специальных упражнений приводить себя в гипнозоподобное состояние (аутогенное погружение)
- b. различные способы самовоздействия на физическое и психическое состояние организма состояние покоя или деятельность, восстанавливающие работоспособность

**В начале учебного года период вработывания продолжается:**

- a. 1,5-2 недели
- b. 3-3,5 недели
- c. 2,5-3 недели
- d. 4-5,5 недели

**Уровень психической напряженности во время экзаменационной сессии самый низкий:**

- a. у студентов основной медицинской группы
- b. у регулярно занимающихся физической культурой
- c. у студентов специальной медицинской группы
- d. у студентов всех перечисленных групп

**Период устойчивой работоспособности в учебном семестре длится:**

- a. 2 месяца
- b. 3 месяца
- c. 1,5 месяца
- d. 2,5 месяца

**Высокий подъем работоспособности у человека наблюдается:**

- a. с 8 до 10 часов
- b. с 13 до 15 часов
- c. с 10 до 12 часов
- d. с 11 до 13 часов

**В период экзаменов под влиянием напряженной умственной деятельности наблюдается:**

- a. повышение психо-эмоциональной устойчивости повышение умственной и физической работоспособности
- b. снижение показателей умственной и физической работоспособности мобилизация всех сил организма

**Утомление – это:**

- a. снижение двигательной деятельности патологическое состояние организма, которое характеризуется постоянным ощущением усталости
- b. психическое явление, вызванное снижением работоспособности
- c. временное снижение физической и умственной работоспособности

**Чтобы поддерживать работоспособность на высоком уровне в течение длительного времени, рекомендуются:**

- a. высокоинтенсивная физическая нагрузка
- b. упражнения, выполняемые в течение большого периода времени
- c. упражнения средней интенсивности

- d. упражнения малой интенсивности

**К основным видам диагностики относят:**

- a. функция управления
- b. управленческий контроль
- c. процесс планирования, реализации и контроля эффективности
- d. педагогический контроль

**При малых и средних физических нагрузках нормальным считается восстановление пульса через:**

- a. 1 час
- b. 3-5 минут
- c. 5-15 минут
- d. 30 минут

**Самоконтроль – это:**

- a. исследования, проводимые врачом и тренером для того, чтобы определить, как воздействуют на организм занимающегося физические нагрузки
- b. самостоятельное наблюдение за состоянием своего здоровья, физическим развитием, функциональным состоянием организма, физической подготовленностью и их изменениями под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом
- c. самостоятельное наблюдение за техникой выполнения упражнения планомерное и целенаправленное восприятие явлений, результаты которого в той или иной форме фиксируются наблюдателем

**К объективным показателям самоконтроля относится:**

- a. частота дыхания
- b. настроение
- c. аппетит
- d. сон

**С какой целью проводят антропометрическое обследование?**

- a. для оценки применяемых методик физического воспитания
- b. для определения уровня здоровья
- c. для определения функциональной подготовленности
- d. для оценки уровня физического развития

**Функциональная проба - это:**

- a. физическое упражнение, выполняемое под наблюдением врача
- b. выполняемое спортсменом для определения максимального результата
- c. способ определения развития тех или иных физических качеств человека
- d. способ определения степени влияния дозированной физической нагрузки на организм человека

**Оценить состояние сердечно-сосудистой системы человека можно по:**

- a. тесту Яроцкого
- b. ортостатической пробе
- c. пробе Генче
- d. индексу Руффье

**Для оценки общей выносливости человека можно использовать тесты или контрольные упражнения:**

- a. поднятие гири (рывок)
- b. бег на 100 м
- c. подъем переворотом т
- d. ест Купера (расстояние, пробегаемое за 12 минут)

**Результат функциональной пробы используется для оценки:**

- a. функционального состояния и тренированности организма
- b. типа дыхания
- c. техники выполнения упражнений
- d. уровня физического развития

### **5.3. Темы для собеседования**

Собеседование проводится в ЭОС "Moodle" в разделе "Форум" дисциплины "Физическая культура и спорт".

**Примерные темы для собеседования:**

- Система основных категорий теории физической культуры.
- Цель и основные группы задач системы физического воспитания.
- Общественные функции физической культуры (материально-преобразующая, социально-политическая, духовная).
- Социальная структура физической культуры.
- Классификация основных форм физической культуры.
- Сущность, основные задачи прикладной физической культуры.
- Общие принципы системы физического образования и воспитания.
  - Основные средства физического образования и воспитания их сущность и классификация . Содержание и форма физических упражнений.
- Классификация основных методов физического воспитания..
- Структурные компоненты методов физического образования и воспитания (нагрузка и отдых).
  - Сущность разновидности и методика развития скоростных способностей.
- Сущность разновидности и методика развития выносливости.
- Сущность разновидности и методика развития силовых способностей.
- Сущность разновидности и методика развития гибкости.
- Профессионально-прикладная физическая культура: особенности < группы профессий.
- Подбор физических упражнений в зависимости от группы труда и профессиональных вредностей.
- Сущность разновидности и методика совершенствования координационных способностей.