

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА

ФИЛИАЛ ВГУЭС В Г. НАХОДКЕ

КАФЕДРА ГУМАНИТАРНЫХ И ИСКУССТВОВЕДЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Рабочая программа дисциплины (модуля)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление и профиль подготовки:

54.03.01 Дизайн

Дизайн среды

Форма обучения

очная

Год набора на ОПОП

2020

Рабочая программа дисциплины Физическая культура и спорт

составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки

54.03.01 Дизайн (приказ Минобрнауки России от 11.08.2016 № 1004) 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)

():

, Olga.Korotina@vvsu.ru

, Ekaterina.Akimova@vvsu.ru

Утверждена на заседании кафедры Гуманитарных и искусствоведческих дисциплин

18.03.2020 протокол № 7

Редакция _____ Утверждена на заседании кафедры Гуманитарных и
искусствоведческих 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

Целью освоения дисциплины Физическая культура и спорт является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта 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, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой знаний и умений, 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 жизни.

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

Планируемыми результатами обучения по дисциплине являются знания, умения, навыки, соотнесенные с компетенциями, которые формирует дисциплина, и обеспечивающие достижение планируемых результатов по образовательной программе в целом. Перечень компетенций, формируемых в результате изучения дисциплины, приведен в таблице 1.

Таблица 1 – Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)

Название ОПОП ВО, сокращенное	Код компетенции	Формулировка компетенции	Планируемые результаты обучения	
54.03.01 «Дизайн» (Б-ДЗ)	ОК-8	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знания:	Принципов и ценностей физической культуры, ключевых понятий системы физического воспитания, компонентов здорового образа жизни.
			Умения:	Подбирать и систематизировать физические упражнения по специфике их воздействия на физические способности и укрепление здоровья с учетом специфики профессиональной деятельности.

3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется в рамках базовой части учебного плана, в объеме 72 академических часа (2 зачетные единицы). Дисциплины (модули), относящиеся к базовой части основной профессиональной образовательной программы, являются обязательными для освоения обучающимся вне зависимости от направленности (профиля) программы, которую он осваивает.

Дисциплины по физической культуре и спорту реализуются в порядке, установленном организацией.

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, которые формируются на предыдущем уровне образования.

Входными требованиями, необходимыми для освоения дисциплины, является наличие у обучающихся компетенций, сформированных при изучении дисциплин «Информатика». На данную дисциплину опираются дисциплины «Безопасность жизнедеятельности».

4. Объем дисциплины

Объем дисциплины 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 2.

Таблица 2 – Общая трудоемкость дисциплины

Название ОПОП ВО (сокращенное название)	Форма обучения	Цикл	Семестр (ОФО) /Курс (ЗФО)	Трудоемкость (З.Е.)	Объем контактной работы (час)					СРС	Форма промежуточной аттестации	
					Всего	Аудиторная			Внеаудиторная			
						лек	прак	лаб	ПА			КСР
54.03.01 Дизайн	ОФО	Б.1.Б.12	1	2	19	18			1		53	3

5. Структура и содержание дисциплины

5.1 Структура дисциплины для ОФО

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 3.1

Таблица 3.1 – Разделы дисциплины (модуля), виды учебной деятельности и формы текущего контроля для ОФО

№	Название темы	Кол-во часов, отведенное на				Форма текущего контроля
		Лек	Практ	Лаб	СРС	
1	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1	0	0	4	тест
2	Социально-биологические основы физической культуры студентов	1	0	0	4	тест
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	0	0	5	тест
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1	0	0	5	тест
5	Основы спортивной тренировки - физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость)	1	0	0	5	тест
6	Общая и специальная подготовка в системе физического воспитания студентов	2	0	0	5	тест
7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	1	0	0	5	тест
8	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	0	0	5	тест
9	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2	0	0	5	тест
10	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	2	0	0	5	тест
11	Физическая культура и профессиональной деятельности.	2	0	0	5	тест
Итого по таблице		18	0	0	53	

5.2 Содержание разделов и тем дисциплины для ОФО

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

Содержание темы: 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 .

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

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: чтение лекций, просмотр презентаций, вопросы самопроверки.

Тема 2 Социально-биологические основы физической культуры студентов.

Содержание темы: 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.

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

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: чтение лекций, просмотр презентаций, вопросы самопроверки.

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

Содержание темы: 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.

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

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: чтение лекции, просмотр презентаций, вопросы самопроверки.

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

Содержание темы: 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.

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

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: чтение лекции, просмотр презентации, вопросы самопроверки.

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

Содержание темы: Морфо-функциональные изменения в организме человека в процессе спортивной тренировки. Нагрузка и отдых. Динамика функционального состояния организма 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.

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

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: чтение лекции, просмотр презентации, вопросы самопроверки.

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

Содержание темы: 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 .

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

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: чтение лекции, просмотр презентации, вопросы самопроверки.

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

В соответствии с требованиями ФГОС ВО для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений планируемым результатам обучения по дисциплине созданы фонды оценочных средств. Типовые контрольные задания, методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков, а также критерии и показатели, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, представлены в Приложении 1.

7 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

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>

8 Перечень информационных технологий

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

Программное обеспечение:

Microsoft Windows Professional 8.1 64 bit Russian Upgrade Academic OPEN (Academic license №61125270, бессрочная), Microsoft Office 2007 RUS (лицензия №44216302, бессрочная), Winrar (электронная лицензия №RUK-web-1355405, бессрочная), Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows (лицензия №17E0200430130957417676, действительна с 30.04.2020 по 05.08.2022), Adobe Photoshop CS4 (лицензия №13301000-2367-8712-9229-8553, бессрочная), Java(TM) 6 Update 26 (свободное), Eclipse (свободное), Note Pad ++(свободное), Sublime Text Build 3211(свободное), Zeal-0.6.1(свободное), Ninja-ide-2.3(свободно), Gimp-2.10.22(свободное), Firefox Setup 52.9.0esr (свободное), Adobe Google Chrome (свободное); Adobe Acrobat Reader (свободное); Adobe Flash Player (свободное), Autodesk 3ds Max 2018 64 bit Academic Edition (лицензия №568-74573589 для учебных заведений, действительна до 21.10 2021), CorelDRAW(R) Graphics Suite X4 (лицензия № DR14C22-GAYENHD-259CBV7-B4V4L4U, бессрочная), AutoCAD 2010 Academic Edition for SUBS New NLM 20 Pack (+2 teacher) (лицензия №351-73171484 бессрочная)

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

10 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие примерным программам дисциплин (модулей), рабочим учебным программам дисциплин (модулей).

Перечень материально-технического обеспечения, необходимого для реализации программы бакалавриата, включает в себя лаборатории, оснащенные лабораторным оборудованием, в зависимости от степени его сложности.

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

Содержание темы: 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.

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

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: чтение лекций, просмотр презентаций, вопросы самопроверки.

Тема 8 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Содержание темы: 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.

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

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: чтение лекции, просмотр презентации, вопросы самопроверки.

Тема 9 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Содержание темы: 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.

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

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: чтение лекции, просмотр презентации, вопросы самопроверки.

Тема 10 Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Содержание темы: 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.

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

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: чтение лекции, просмотр презентации, вопросы самопроверки.

Тема 11 Физическая культура и профессиональной деятельности.

Содержание темы: 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. Внедрение физической культуры в производственном коллективе.

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

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: чтение лекции, просмотр презентации, вопросы самопроверки.

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 ИСКУССТВОВЕДЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

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

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление и направленность (профиль)

54.03.01 Дизайн

Дизайн среды

Форма обучения

очная

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

54.03.01 Дизайн (приказ Минобрнауки России от 11.08.2016 № 1004) и Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утв. приказом Минобрнауки России от 05.04.2017г. № 301)

Составитель(и):

Барабаш О.А., доктор педагогических наук, заведующий кафедрой, Кафедра физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, Olga.Barabash@vvsu.ru

Гудков Ю.Э., кандидат педагогических наук, доцент, Кафедра физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, Yuriy.Gudkov@vvsu.ru

Мазитова Н.В., кандидат педагогических наук, доцент, Кафедра физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, Nataliya.Mazitova@vvsu.ru

Акимова Екатерина Юрьевна, старший преподаватель, Кафедра гуманитарных и искусствоведческих дисциплин, Ekaterina.Akimova@vvsu.ru

Утвержден на заседании кафедры Гуманитарных и искусствоведческих 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	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	2

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 Способностью 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
Знает	принципы и ценности физической культуры, ключевые понятия системы физического воспитания, компоненты здорового образа жизни.	Полнота освоения теоретического материала, адекватность использования терминологии.
Умеет	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 тесты 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 тесты 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			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.