

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**
**«Луганский государственный университет
имени Владимира Даля»**
**Институт строительства, архитектуры и жилищно-коммунального
хозяйства**
Кафедра общеобразовательных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ:
Директор института строительства,
архитектуры и жилищно-
коммунального хозяйства
д.т.н. проф. Андрийчук Н.Д.



2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

По направлению подготовки:

20.03.02 Природообустройство и водопользование

Профиль подготовки: Природоохранное и водохозяйственное строительство

Луганск – 2023

Лист согласования РПУД

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» по направлению подготовки 20.03.02 Природообустройство и водопользование. – 17 с.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 20.03.02 Природообустройство и водопользование, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 26.07.2022 и № 685 с изменениями и дополнениями № 1456 от 26.11.2020 и № 662 от 19.07.2022 и № 208 от 27.02.2023.

СОСТАВИТЕЛЬ:

ст. преп. кафедры общеобразовательных дисциплин Мамаева Е.В.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры общеобразовательных дисциплин «12» 04 2023 г., протокол № 8

Заведующий кафедрой

Общеобразовательных дисциплин

 /Гапонов А.В./

Переутверждена: « » 20 г., протокол №

Согласована (для обеспечивающей кафедры):

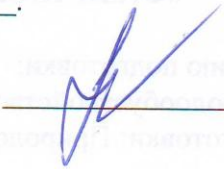
Директор института строительства, архитектуры
и жилищно-коммунального хозяйства

 /Андрийчук Н.Д./

Переутверждена: « » 20 г., протокол №

Рекомендована на заседании учебно-методической комиссии института ИСА и ЖКХ:
«13» 04 2023 года, протокол № 8.

Председатель учебно-методической
комиссии института ИСА и ЖКХ

 /Ремень В.И./

© Мамаева Е.В., 2023 год

© ФГБОУ ВО «ЛГУ им. В. ДАЛЯ», 2023 год

1. Структура и содержание дисциплины

Целями освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» являются: – последовательное перманентное формирование физической культуры личности, воспитание здорового, всесторонне развитого, физически совершенного человека, готового к трудовой деятельности, воспитание морально-волевых качеств и потребности в здоровом образе жизни, использование полученных ценностей физической культуры в личной, общественной, профессиональной деятельности и в семье.

Задачами:

использование в своей практической деятельности знания основных теоретических положений физического воспитания;

развитие общих и специальных физических качеств с использованием различных средств физической культуры и спорта;

контроль и анализ динамики физической подготовленности;

планирование физической нагрузки и осуществление самоконтроля физического состояния и физических возможностей при выполнении силовых упражнений и упражнений с отягощениями;

выполнение базовых оздоровительных комплексов;

ориентация студентов на здоровый образ жизни без курения, алкоголя, наркотиков и других опасных наклонностей, систематический самоконтроль, соблюдение норм гигиены, сбалансированное питание.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к Блоку 1 обязательных дисциплин. Дисциплина «Физическая культура и спорт» в рамках воспитательной работы направлена на развитие у студентов физических и духовных сил, укрепление выносливости, приобретение знаний о здоровом образе жизни. Профилактическая работа немедицинского потребления наркотических средств и психотропных веществ и формирование ценностей здорового образа жизни.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются: знания о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; умения выполнять комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры; навыки повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, а также организации и проведения массовых спортивных мероприятий.

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплин физического воспитания из школьной программы. Является основой для изучения следующих дисциплин: дисциплин Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) и частично дисциплины «Безопасность жизнедеятельности».

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов
УК- 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной	Знать роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и

обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. УК-7.3 Выбирает средства и методы физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности с учетом физиологических особенностей организма.	профессиональной деятельности; значение ФК в формировании общей культуры личности человека; принципы, средства, методы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности; теоретические и методические основы организации самостоятельной физкультурноспортивной деятельности различной направленности для достижения жизненных и профессиональных целей. Уметь использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья; разрабатывать содержание учебнотренировочного занятия различной направленности; оздоровительную программу для себя; разрабатывать комплексы ППФК (Профессионально-прикладная физическая культура) с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности. Владеть способностью использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.
---	--	---

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (зач. ед.)	
	Очная форма	Заочная форма
Общая учебная нагрузка (всего)	72 (2 зач. ед)	72 (2 зач. ед)
Обязательная контактная работа (всего) в том числе:	34	4
Лекции	17	2
Семинарские занятия	-	-
Практические занятия	17	2
Лабораторные работы	-	-
Курсовая работа (курсовой проект)	-	-
Другие формы и методы организации образовательного процесса (расчетно-графические работы, индивидуальные задания и т.п.)	-	-
Самостоятельная работа студента (всего)	38	68
Форма аттестации	зачет	Зачет

4.2. Содержание разделов дисциплины

Тема 1 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ

Тема 2 СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Тема 3 ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП)

Тема 4. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ

Тема 5. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНОГО ТРУДА И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Тема 6. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Тема 7. СПОРТ. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР ВИДОВ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Тема 8. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ. САМОКОНТРОЛЬ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ

4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	2
2	Социально-биологические основы физической культуры	2	
3	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	2	
4	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	
5	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	2	
6	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	2	
7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	3	
8	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями и спортом	2	
Итого:		17	2

4.4. Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
1	Легкая атлетика.	3	2
2	Спортивные игры.	3	
3	Подвижные игры и эстафеты	3	
4	Общая физическая подготовка (ОФП)	4	
5	Производственная гимнастика	4	
Итого:		17	2

4.5. Лабораторные работы. Не предусмотрено.

4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов	
			Очная форма	Заочная форма
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Подготовка к практическим занятиям, к текущему и промежуточному контролю знаний и умений.	4	8
2	Социально-биологические основы физической культуры	Подготовка к практическим занятиям, к текущему и промежуточному	4	8

		контролю знаний и умений.		
3	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Подготовка к практическим занятиям, к текущему и промежуточному контролю знаний и умений.	4	8
4	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	Подготовка к практическим занятиям, к текущему и промежуточному контролю знаний и умений.	4	8
5	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	Подготовка к практическим занятиям, к текущему и промежуточному контролю знаний и умений.	4	9
6	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	Подготовка к практическим занятиям, к текущему и промежуточному контролю знаний и умений.	4	9
7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	Подготовка к практическим занятиям, к текущему и промежуточному контролю знаний и умений.	5	9
8	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями и спортом	Подготовка к практическим занятиям, к текущему и промежуточному контролю знаний и умений.	5	9
Итого:			34	68

4.7. Курсовые работы/проекты. Не предусмотрено.

5. Образовательные технологии

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

- традиционные объяснительно-иллюстративные технологии, которые обеспечивают доступность учебного материала для большинства студентов, системность, отработанность организационных форм и привычных методов, относительно малые затраты времени;

- технологии проблемного обучения, направленные на развитие познавательной активности, творческой самостоятельности студентов и предполагающие последовательное и целенаправленное выдвижение перед студентом познавательных задач, разрешение которых позволяет студентам активно усваивать знания (используются поисковые методы; постановка познавательных задач);

- технологии развивающего обучения, позволяющие ориентировать учебный процесс на потенциальные возможности студентов, их реализацию и развитие;

- технологии концентрированного обучения, суть которых состоит в создании максимально близкой к естественным психологическим особенностям человеческого восприятия структуры учебного процесса и которые дают возможность глубокого и системного изучения содержания учебных дисциплин за счет объединения занятий в тематические блоки;

- технологии модульного обучения, дающие возможность обеспечения гибкости процесса обучения, адаптации его к индивидуальным потребностям и особенностям обучающихся (применяются, как правило, при самостоятельном обучении студентов по индивидуальному учебному плану);

- технологии дифференцированного обучения, обеспечивающие возможность создания оптимальных условий для развития интересов и способностей студентов, в том числе и студентов с особыми образовательными потребностями, что позволяет реализовать в культурно-образовательном пространстве университета идею создания равных возможностей для получения образования

- технологии активного (контекстного) обучения, с помощью которых осуществляется моделирование предметного, проблемного и социального содержания будущей профессиональной деятельности студентов (используются активные и интерактивные методы обучения) и т.д.

Максимальная эффективность педагогического процесса достигается путем конструирования оптимального комплекса педагогических технологий и (или) их элементов на личностно-ориентированной, деятельностной, диалогической основе и использования необходимых современных средств обучения.

6. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины:

а) основная литература:

1. Виленский, М. Я. Физическая культура: учебник / Виленский М. Я., Горшков А. Г. – Москва: КноРус, 2016. – 214 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-05081-1. – URL: <https://book.ru/book/919257> (дата обращения: 11.09.2019). – Текст: электронный.

2. Григорович, Е. С. Физическая культура: учеб. пособие / Е. С. Григорович, В. А. Переверзев, К. Ю. Романов, Л. А. Колосовская, А. М. Трофименко, Н. М. Томанова. – Минск: Выш. шк., 2014. – 350 с. – ISBN 978-985-06-2431-4. – Текст: электронный // ЭБС «Консультант студента»: [сайт]. – URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9789850624314.html> (дата обращения: 11.09.2019). – Режим доступа: по подписке.

3. Губарева, Н. В. Естественнонаучные основы физической культуры (Биология): Учебное пособие / Губарева Н. В., Линдт Т. А., Баймакова Л. Г. – Омск: изд-во СибГУФК, 2016. – 108 с. – ISBN --. – Текст: электронный // ЭБС «Консультант студента»: [сайт]. – URL: http://www.studentlibrary.ru/book/sibgufk_017.html (дата обращения: 11.09.2019). – Режим доступа: по подписке.

4. Кузнецов, В. С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. – Москва: КноРус, 2017. – 256 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-05437-6. – URL: <https://book.ru/book/920006> (дата обращения: 11.09.2019). – Текст: электронный.

б) дополнительная литература:

1. Лазарева, Е. А. Аэробные нагрузки в функциональной подготовке студентов: учебное пособие / Е. А. Лазарева. – М.: изд-во МИСИ - МГСУ, 2017. – 129 с. – ISBN 978-5-7264-1682-3. – Текст: электронный // ЭБС «Консультант студента»: [сайт]. – URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785726416823.html> (дата обращения: 11.09.2019). – Режим доступа: по подписке.

2. Николаев, А. А. Развитие силы у спортсменов / А. А. Николаев, В. Г. Семенов. – М.: Спорт, 2019. – 208 с. – (Библиотечка тренера). – ISBN 978-5-95001821-3. – Текст: электронный // ЭБС «Консультант студента»: [сайт]. – URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950018213.html> (дата обращения: 11.09.2019). – Режим доступа: по подписке.

3. Николаев, А. А. Развитие выносливости у спортсменов / Николаев А. А. – М.: Спорт, 2017. – 144 с. – (Библиотечка тренера). – ISBN 978-5-906839-72-5. – Текст: электронный // ЭБС «Консультант студента»: [сайт]. – URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839725.html> (дата обращения: 11.09.2019). – Режим доступа: по подписке.

4. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / Платонов В. Н. – М.: Спорт, 2019. – 656 с. – ISBN 978-5-95001833-6. – Текст: электронный // ЭБС «Консультант студента»: [сайт]. – URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950018336.html> (дата обращения: 11.09.2019). – Режим доступа: по подписке.

5. Поздеева, Е. А. Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения: учебное пособие / Поздеева Е. А. – Омск: изд-во СибГУФК, 2017. – 100 с. – ISBN --. – Текст: электронный // ЭБС «Консультант студента»: [сайт]. – URL: http://www.studentlibrary.ru/book/sibguvk_042.html (дата обращения: 11.09.2019). – Режим доступа: по подписке.

6. Сидорова, Е. Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики : учеб. пособие / Е. Н. Сидорова, О. О. Николаева. – Красноярск: СФУ, 2016. – 148 с. – ISBN 978-5-7638-3400-0. – Текст: электронный // ЭБС «Консультант студента»: [сайт]. – URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785763834000.html> (дата обращения: 11.09.2019). – Режим доступа: по подписке.

в) методические рекомендации:

1. Методические указания «Общая физическая подготовка учащейся молодежи» (для студентов всех направлений и специальностей) / Сост.: Т. А. Игнатова, В. В. Андреева, Е. В. Мамаева. – Луганск: ЛНУ им. В. Даля, 2017. – 29 с.

2. Методические указания «Методика развития основных двигательных качеств студентов» (для студентов всех направлений и специальностей) / Сост.: В. П. Ляпин, Е. В. Мамаева, Н. А. Аверкиева. – Луганск: ЛНУ им. В. Даля, 2018. – 16 с.

г) Интернет-ресурсы:

1. Министерство образования и науки Российской Федерации – <http://минобрнауки.рф/>

2. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки – <http://obrnadzor.gov.ru/>

3. Министерство образования и науки Луганской Народной Республики – <https://minobr.su>

4. Народный совет Луганской Народной Республики – <https://nslnr.su>

5. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования – <http://fgosvo.ru>

6. Федеральный портал «Российское образование» – <http://www.edu.ru/>

7. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» – <http://window.edu.ru/>

8. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов – <http://fcior.edu.ru/>

9. Министерство спорта Российской Федерации <https://www.minsport.gov.ru/>
 10. Министерство культуры, спорта и молодежи Луганской Народной Республики <https://mklmr.su/>

Электронные библиотечные системы и ресурсы

11. Электронно-библиотечная система «Консультант студента» – <http://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>
 12. Электронно-библиотечная система «StudMed.ru» – <https://www.studmed.ru>
Информационный ресурс библиотеки образовательной организации
 13. Научная библиотека имени А. Н. Коняева – <http://biblio.dahluniver.ru/>
 14. Луганская Республиканская универсальная научная библиотека имени М. Горького – <http://lib-lg.com/>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» предполагает использование академических аудиторий, соответствующих действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Прочее: рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет.

Программное обеспечение:

Функциональное назначение	Бесплатное программное обеспечение	Ссылки
Офисный пакет	Libre Office 6.3.1	https://www.libreoffice.org/ https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice
Операционная система	UBUNTU 19.04	https://ubuntu.com/ https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu
Браузер	Firefox Mozilla	http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx
Браузер	Opera	http://www.opera.com
Почтовый клиент	Mozilla Thunderbird	http://www.mozilla.org/ru/thunderbird
Файл-менеджер	Far Manager	http://www.farmanager.com/download.php
Архиватор	7Zip	http://www.7-zip.org/
Графический редактор	GIMP (GNU Image Manipulation Program)	http://www.gimp.org/ http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8 http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP
Редактор PDF	PDFCreator	http://www.pdfforge.org/pdfcreator
Аудиоплеер	VLC	http://www.videolan.org/vlc/

8. Оценочные средства по дисциплине

Паспорт фонда оценочных средств по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт»

Перечень компетенций (элементов компетенций), формируемых в результате освоения учебной дисциплины

№ п/п	Код компетенции	Формулировка контролируемой компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по дисциплине)	Темы учебной дисциплины	Этапы формирования (семестр изучения)
1	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. УК-7.3 Выбирает средства и методы физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности с учетом физиологических особенностей организма.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры Тема 3 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Тема 4. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья Тема 5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности Тема 6. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений Тема 8. Основы методики	1

				самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями и спортом	
--	--	--	--	---	--

**Показатели и критерии оценивания компетенций, описание шкал
оценивания**

№ п/п	Код контролируемой компетенции	Индикаторы достижений компетенции реализуемой дисциплине) (по	Перечень планируемых результатов	Контролируемые темы учебной дисциплины	Наименование оценочного средства
1.	УК-7.	УК-7.1 УК-7.3	Знать роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности; значение ФК в формировании общей культуры личности человека; принципы, средства, методы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности; теоретические и методические основы организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной направленности для достижения жизненных и профессиональных целей. Уметь использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья; разрабатывать содержание учебно-тренировочного занятия различной	Тема 1, Тема 2, Тема 3, Тема 4, Тема 5, Тема 6, Тема 7, Тема 8.	Вопросы для обсуждения (в виде сообщений), тесты, рефераты, контрольные работы

			направленности; оздоровительную программу для себя; разрабатывать комплексы ППФК (Профессионально-прикладная физическая культура) с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности. Владеть способностью использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.		
--	--	--	--	--	--

Вопросы к контрольным работам:

1. Физическая культура и здоровый образ жизни.
2. Основы физической культуры в ВУЗе.
3. Здоровье и двигательная активность человека. 4
- . Методы и формы физического воспитания.
5. Выносливость как физическое качество. Развитие выносливости.
6. Быстрота как физическое качество. Развитие быстроты.
7. Сила как физическое качество. Развитие силы.
8. Гибкость как физическое качество. Развитие гибкости.
9. Ловкость как физическое качество. Развитие ловкости.
10. Влияние экологических факторов на здоровье человека при физических нагрузках.
11. Гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями и спортом.
12. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физическими упражнениями.
13. Утренняя гигиеническая гимнастика.
14. Моя индивидуальная оздоровительная система.
15. Элементы легкой атлетики – кроссовая подготовка.
16. Элементы баскетбола – тактика защиты и нападения.
17. Элементы волейбола - тактика защиты и нападения.
18. Производственная гимнастика и ее значение.
19. Основные методы контроля за состоянием организма во время самостоятельных занятий по физической культуре.
20. Методика определения пульса. Его нормы в покое.
21. Осанка, дать определение. Причины нарушения осанки.
22. Определение нагрузки по показателям пульса и частоте дыхания.

23. Массаж. Необходимые условия при самомассаже.
24. Весо-ростовые индексы (рассчитать собственный показатель).
25. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.
26. Составить комплекс упражнений для развития быстроты.
27. Составить комплекс упражнений для развития силы.
28. Составить комплекс упражнений для развития гибкости.
29. Составить комплекс упражнений для развития ловкости.
30. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству контрольная работа

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Контрольная работа выполнена на высоком уровне (правильные ответы даны на 90-100% вопросов/задач)
4	Контрольная работа выполнена на среднем уровне (правильные ответы даны на 75-89% вопросов/задач)
3	Контрольная работа выполнена на низком уровне (правильные ответы даны на 50-74% вопросов/задач)
2	Контрольная работа выполнена на неудовлетворительном уровне (правильные ответы даны менее чем на 50%)

Оценочные средства для промежуточной аттестации (зачет)

Тема 1 «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов» 1. Раскройте содержание понятий «физическая культура», «физическое развитие», «физическое воспитание», «спорт». 2. Что включает в себя процесс физического воспитания? 3. Назовите основные средства физического воспитания и развития студентов.

Тема 2 «Социально-биологические основы физической культуры» 1. Какие анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма вы знаете? 2. Назовите факторы окружающей среды, воздействующие на организм и жизнедеятельность человека. 3. Раскройте фазы и средства процесса восстановления в организме человека.

Тема 3 «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)» 1. Основы профессионально-прикладной физической подготовки. 2. Значимость профессионально-прикладной физической подготовки. 3. Профессиональная направленность физического воспитания будущего выпускника вуза.

Тема 4 «Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья» 1. Раскройте понятие «здоровый образ жизни». Назовите виды здоровья. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека. 2. Рациональное питание, закаливание как составляющие здорового образа жизни. 3. Какова роль физических упражнений в поддержании здоровья человека?

Тема 5 «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности» 1. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. 2. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление. 3. Использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности.

Тема 6 «Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания» 1. Развитие физических качеств организма. 2. Раскройте понятия «Общая

физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка». 3. Спортивная подготовка, спортивная тренировка.

Тема 7 «Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений» 1. Цели и задачи массового спорта и спорта высших достижений. 2. Назовите основные группы видов спорта и систем физических упражнений. 3. Организация спортивной подготовки в вузе.

Тема 8 «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями и спортом» 1. В чем заключается воспитание устойчивой потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями? Назовите формы и содержание самостоятельных занятий. 2. Назовите основные методы самоконтроля. 3. Какие методы и средства для оценки физического развития и подготовленности вы знаете?

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству промежуточный контроль (зачет)

Национальная шкала	Характеристика знания предмета и ответов	Зачеты
отлично (5)	Студент глубоко и в полном объеме владеет программным материалом. Грамотно, исчерпывающе и логично его излагает в устной или письменной форме. При этом знает рекомендованную литературу, проявляет творческий подход в ответах на вопросы и правильно обосновывает принятые решения, хорошо владеет умениями и навыками при выполнении практических задач.	зачтено
хорошо (4)	Студент знает программный материал, грамотно и по сути излагает его в устной или письменной форме, допуская незначительные неточности в утверждениях, трактовках, определениях и категориях или незначительное количество ошибок. При этом владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических задач.	
удовлетворительно (3)	Студент знает только основной программный материал, допускает неточности, недостаточно четкие формулировки, непоследовательность в ответах, излагаемых в устной или письменной форме. При этом недостаточно владеет умениями и навыками при выполнении практических задач. Допускает до 30% ошибок в излагаемых ответах.	
неудовлетворительно (2)	Студент не знает значительной части программного материала. При этом допускает принципиальные ошибки в доказательствах, в трактовке понятий и	не зачтено

	категорий, проявляет низкую культуру знаний, не владеет основными умениями и навыками при выполнении практических задач. Студент отказывается от ответов на дополнительные вопросы	
--	---	--

Форма листа изменений и дополнений, внесенных в ФОС

Лист изменений и дополнений

№ п/п	Виды дополнений и изменений	Дата и номер протокола заседания кафедры (кафедр), на котором были рассмотрены и одобренны изменения и дополнения	Подпись (с расшифровкой) заведующего кафедрой (заведующих кафедрами)