

СОДЕРЖАНИЕ

1. Аннотация к дисциплине
2. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся
 - 3.1. Объем дисциплины по видам учебных занятий (в часах)
4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий
 - 4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)
 - 4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине
6. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту»
 - 6.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал
 - 6.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
 - 6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для процедуры оценивания знаний, умений, навыков и(или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
 - 6.4. Типовые задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся
 - 6.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины
8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины
9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе комплект лицензионного программного обеспечения, электронно-библиотечные системы, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.
 - 10.1. Лицензионное программное обеспечение
 - 10.2. Электронно-библиотечная система
 - 10.3. Современные профессиональные баз данных
 - 10.4. Информационные справочные системы
11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
12. Лист регистрации изменений

1. Аннотация к дисциплине

Рабочая программа дисциплины «Элективный курс по физической культуре и спорту» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 27.07. 2020 г. № 839.

Рабочая программа содержит обязательные для изучения темы по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту». Изучение дисциплины «Элективный курс по физической культуре и спорту» способствует приобретению знаний о мотивационно-ценностном отношении к физической культуре, физическом совершенствовании и самовоспитании привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, установке на здоровый образ жизни.

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Настоящая дисциплина включена в обязательную часть Блока 1 учебных планов по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата).

Дисциплина изучается на 2 курсе в 3 и 4 семестре очно-заочной форме обучения, зачет.

Цель изучения дисциплины: формирование физической культуры студентов, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности

Задачи:

- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- понимание социальной значимости прикладной физической культуры, её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- получение знаний научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- 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.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины:

УК-7 - Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций, предусмотренных ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата) и на основе профессионального стандарта «Психолог в социальной сфере», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 ноября 2013 г. N 682н, соотнесённого с федеральным государственным образовательным стандартом по указанному направлению подготовки.

Код Компетенции	Результаты освоения ООП (содержание компетенций)	Индикаторы достижения компетенций	Формы образовательной деятельности, способствующие формированию и развитию компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	<u>Самостоятельная работа</u>
		УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	
		УК-7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	
		УК-7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.	

3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

3.1 Объём дисциплины по видам учебных занятий (в часах)

Объём дисциплины	Всего часов
	Очно-заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины	328
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)	
Аудиторная работа (всего):	
в том числе:	
лекции	
семинары, практические занятия	
лабораторные работы	
Контроль	8
Внеаудиторная работа (всего):	
в том числе:	
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	328
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет)	+

4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

Очно-заочная форма обучения

№ п/п	Разделы и темы учебной дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в часах)						Вид оценочного средства текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации (по семестрам)	
			ВСЕГО	Из них аудиторные занятия			Самостоятельная работа	Контрольная работа		Курсовая работа
				Лекции	Лабораторный практикум	Практические занятия / семинары				
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1	35				35			Устный опрос Решение задач Реферат
2.	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	1	35				35			Устный опрос Решение задач Реферат
3.	Тема 3. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	1	35				35			Устный опрос Решение задач Реферат
4.	Тема 4. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	1	35				35			Устный опрос Решение задач Реферат
5.	Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	1	36				35			Устный опрос Решение задач Реферат
6.	Тема 6. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	1	36				36			Устный опрос Решение задач Реферат
7.	Тема 7. Индивидуальный выбор видов спорта или	1	36				36			Устный опрос Решение задач

	систем физических упражнений.									Реферат
8.	Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	1	36				36			Устный опрос Решение задач Реферат
9.	Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	1	36				36			Устный опрос Решение задач Реферат
10.	Зачет	1								
11.	Контроль		8							
12.	ИТОГО:		328				320			

4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

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

Содержание лекционных материалов

Физическая культура личности. 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.

Содержание практических занятий

1. Ценности физической культуры.
2. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.
3. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

Содержание лекционных материалов

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

Содержание практических занятий

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
2. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

Тема 3. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

Содержание лекционных материалов

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.

Содержание практических занятий

1. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
2. Критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.

Тема 4. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Содержание лекционных материалов

Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

Содержание практических занятий

1. Средства физической культуры в регулировании работоспособности
2. Профилактика нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда

Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Содержание лекционных материалов

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. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Содержание практических занятий

1. Основы обучения движениям
2. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
3. Специальная физическая подготовка

Тема 6. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Содержание лекционных материалов

Содержание врачебного контроля, основные методы самоконтроля, показатели и критерии оценки. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом.

Содержание практических занятий

1. Основные методы самоконтроля, показатели и критерии оценки
2. Коррекция занятий физическими упражнениями и спортом

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

Содержание лекционных материалов

Единая спортивная классификация. Студенческий спорт и его организационные особенности. Спорт в высшем учебном заведении. Студенческие спортивные соревнования. Студенческие спортивные организации. Всемирные спортивные студенческие игры (Универсиады). Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора вида спорта или систем физических упражнений. Характеристика видов спорта и систем физических упражнений

Содержание практических занятий

1. Студенческий спорт и его организационные особенности.

2. Характеристика видов спорта и систем физических упражнений

Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

Содержание лекционных материалов

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

Содержание практических занятий

1. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза.
2. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта

Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Содержание лекционных материалов

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.

Содержание практических занятий

1. Производственная гимнастика.
2. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Тема 10. Основы теории физической культуры и спорта.

Содержание лекционных материалов

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. ФЗ № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Сущность физической культуры как социального института.

Содержание практических занятий

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества
2. Сущность физической культуры как социального института

Тема 11. Значение физической культуры в профессиональной деятельности студентов.

Содержание лекционных материалов

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

Содержание практических занятий

1. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве.
2. Значение физической культуры в профессиональной деятельности студентов.

Тема 12. Основы здорового образа жизни студента.

Содержание лекционных материалов

Профилактика вредных привычек. Психофизическая регуляция организма. Физическое самовоспитание и самосовершенствование - условие здорового образа жизни.

Содержание практических занятий

1. Психофизическая регуляция организма
2. Физическое самовоспитание и самосовершенствование - условие здорового образа жизни.

Тема 13. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Содержание лекционных материалов

Факторы среды, биологические ритмы суточные, недельные циркадные их влияние на жизнедеятельность и физическую активность организма. Борьба с вредными привычками и занятия спортом и физической культурой. Физическая культура и здоровье.

Содержание практических занятий

1. Борьба с вредными привычками и занятия спортом и физической культурой.
2. Физическая культура в обеспечении здоровья

Тема 14. Особенности режимов питания, распорядка дня при занятиях физической культурой и спортом.

Содержание лекционных материалов

Питание как фактор здорового образа жизни. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли как основные источники энергообеспечения и жизнедеятельности организма при занятиях физическими упражнениями. Особенности режимов питания, распорядка дня при занятиях физической культурой и спортом.

Содержание практических занятий

1. Питание как фактор здорового образа жизни
2. Особенности распорядка дня при занятиях физической культурой и спортом.

Тема 15. Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Содержание лекционных материалов

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

Содержание практических занятий

1. Врачебный контроль, его содержание.
2. Педагогический контроль, его содержание.

Тема 16. Учет возрастных, физиологических, гендерных и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.

Содержание лекционных материалов

Возрастные особенности при занятиях физкультурой и спортом, физическая активность и спортивное долголетие. Учет физиологических и гендерных особенностей организма при занятиях физической культурой и спортом.

Содержание практических занятий

1. Физическая активность и спортивное долголетие
2. Возрастные особенности при занятиях физкультурой и спортом.

Тема 17. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Содержание лекционных материалов

Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

Критерии эффективности здорового образа жизни.

Содержание практических занятий

1. Личное отношение к здоровью.
2. Критерии эффективности здорового образа жизни

Тема 18. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья, его самооценка.

Содержание лекционных материалов

Отношение к здоровью. Критерии меры адекватности отношения к здоровью. Различия, обусловленные самооценкой здоровья в образе жизни. Два типа ориентации (отношений) к здоровью. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.

Содержание практических занятий

1. Критерии меры адекватности отношения к здоровью
2. Два типа ориентации (отношений) к здоровью.

Тема 19. Средства и методы развития физических качеств.

Содержание лекционных материалов

Средства и методы развития физических качеств. Понятие, структура и содержание физических качеств. Сенситивные периоды развития физических качеств. Методы оценки выраженности (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы).

Содержание практических занятий

1. Средства и методы развития физических качеств.
2. Сенситивные периоды развития физических качеств.

Тема 20. Методические принципы развития физических качеств.

Содержание лекционных материалов

Методические принципы развития физических качеств. Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития физических качеств.

Выносливость. Методы развития выносливости.

Содержание практических занятий

1. Методические принципы развития физических качеств.
2. Выносливость. Методы развития выносливости.

Тема 21. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.

Содержание лекционных материалов

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.

Содержание практических занятий

1. Современные популярные системы физических упражнений.
2. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.

Тема 22. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.

Содержание лекционных материалов

Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.

Содержание практических занятий

1. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
2. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта

Тема 23. Технология планирования учебно-тренировочного процесса.

Содержание лекционных материалов

Специфические особенности избранного вида спорта как вида двигательной деятельности. Ведущие физические качества и двигательные способности, характерные для избранного вида спорта. Технология планирования учебно-тренировочного процесса. Основные стороны спортивной подготовки. Планирование нагрузки в зависимости от задач учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта. Виды планирования и методика их составления

Содержание практических занятий

1. Технология планирования учебно-тренировочного процесса
2. Основные стороны спортивной подготовки.

Тема 24. Организация и структура отдельного учебно-тренировочного занятия.

Содержание лекционных материалов

Организация и структура отдельного учебно-тренировочного занятия. Виды и методы контроля за эффективностью учебно-тренировочных занятий. Внешние признаки, показатели пульса и дыхания для контроля и регулирования интенсивности физической нагрузки

Содержание практических занятий

1. Организация и структура отдельного учебно-тренировочного занятия.
2. Виды и методы контроля за эффективностью учебно-тренировочных занятий.

Тема 25. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

Содержание лекционных материалов

Сила. Методы развития силовых способностей. Гибкость. Методы развития гибкости. Быстрота. Средства и методы развития скоростных способностей. Ловкость. Методы развития координационных способностей.

Содержание практических занятий

1. Сила. Методы развития силовых способностей.
2. Ловкость. Методы развития координационных способностей.

Тема 26. Занятия спортом. Режим труда и отдыха. Организация сна. Организация режима питания.

Содержание лекционных материалов

Режим труда и отдыха в системе занятий спортом. Организация сна в системе занятий спортом. Организация режима питания в системе занятий спортом.

Содержание практических занятий

1. Режим труда и отдыха в системе занятий спортом.
2. Организация режима питания в системе занятий спортом

Тема 27. Занятия спортом. Организация двигательной активности. Личная гигиена и закаливание.

Содержание лекционных материалов

Организация двигательной активности в системе занятий спортом. Личная гигиена и закаливание в системе занятий спортом.

Содержание практических занятий

1. Организация двигательной активности в системе занятий спортом.
2. Личная гигиена и закаливание в системе занятий спортом.

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

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

Методика самостоятельной работы по учебной дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» предварительно разъясняется преподавателем и в последующем может уточняться с учетом индивидуальных особенностей студентов, в том числе связанных с ограничением возможностей здоровья. 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 обучающихся. Обязательно следует вспомнить рекомендации преподавателя, данные в ходе установочных занятий. Затем – приступить к изучению отдельных разделов и тем в порядке, предусмотренном программой.

Наименование темы	Вопросы, вынесенные на самостоятельное изучение	Формы самостоятельной работы	Учебно-методическое обеспечение	Форма контроля
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Физическая культура личности. 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.	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада-презентации.	Литература к теме 1, работа с интернет источниками	Устный опрос, доклад
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	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	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада-презентации.	Литература к теме 2, работа с интернет источниками	Устный опрос, доклад

	систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.			
Тема 3. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	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.	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада-презентации.	Литература к теме 3, работа с интернет источниками	Устный опрос, доклад
Тема 4. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада-презентации.	Литература к теме 4, работа с интернет источниками	Устный опрос, доклад
Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	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. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада-презентации.	Литература к теме 5, работа с интернет источниками	Устный опрос, доклад
Тема 6. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание врачебного контроля, основные методы самоконтроля, показатели и критерии оценки. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом.	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада-презентации.	Литература к теме 6, работа с интернет источниками	Устный опрос, доклад
Тема 7. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических	Единая спортивная классификация. Студенческий спорт и его организационные особенности. Спорт в высшем учебном заведении. Студенческие спортивные	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада-	Литература к теме 7, работа с интернет источниками	Устный опрос, доклад

упражнений.	соревнования. Студенческие спортивные организации. Всемирные спортивные студенческие игры (Универсиады). Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора вида спорта или систем физических упражнений. Характеристика видов спорта и систем физических упражнений.	презентации.		
Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада-презентации.	Литература к теме 8, работа с интернет источниками	Устный опрос, доклад
Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	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.	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада-презентации.	Литература к теме 9, работа с интернет источниками	Устный опрос, доклад
Тема 10. Основы теории физической культуры и спорта.	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. ФЗ № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Сущность физической культуры как социального института.	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада-презентации.	Литература к теме 10, работа с интернет источниками	Устный опрос, доклад
Тема 11. Значение физической культуры в	Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других	Работа в библиотеке, включая ЭБС.	Литература к теме 11, работа с	Устный опрос, доклад

профессиональной деятельности студентов.	факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.	Подготовка доклада-презентации.	интернет источниками	
Тема 12. Основы здорового образа жизни студента.	Профилактика вредных привычек. Психофизическая регуляция организма. Физическое самовоспитание и самосовершенствование - условие здорового образа жизни.	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада-презентации.	Литература к теме 12, работа с интернет источниками	Устный опрос, доклад
Тема 13. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Факторы среды, биологические ритмы суточные, недельные циркадные их влияние на жизнедеятельность и физическую активность организма. Борьба с вредными привычками и занятия спортом и физической культурой. Физическая культура и здоровье.	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада-презентации.	Литература к теме 13, работа с интернет источниками	Устный опрос, доклад
Тема 14. Особенности режимов питания, распорядка дня при занятиях физической культурой и спортом.	Питание как фактор здорового образа жизни. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли как основные источники энергообеспечения и жизнедеятельности организма при занятиях физическими упражнениями. Особенности режимов питания, распорядка дня при занятиях физической культурой и спортом.	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада-презентации.	Литература к теме 14, работа с интернет источниками	Устный опрос, доклад
Тема 15. Диагностика и самодиагностика 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.	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада-презентации.	Литература к теме 15, работа с интернет источниками	Устный опрос, доклад
Тема 16. Учет возрастных, физиологических, гендерных и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.	Возрастные особенности при занятиях физкультурой и спортом, физическая активность и спортивное долголетие. Учет физиологических и гендерных особенностей организма при занятиях физической культурой и спортом.	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада-презентации.	Литература к теме 16, работа с интернет источниками	Устный опрос, доклад
Тема 17. Критерии эффективности	Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового	Работа в библиотеке,	Литература к теме 17,	Устный опрос,

здорового образа жизни.	образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	включая ЭБС. Подготовка доклада-презентации.	работа с интернет источниками	доклад
Тема 18. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья, его самооценка.	Отношение к здоровью. Критерии меры адекватности отношения к здоровью. Различия, обусловленные самооценкой здоровья в образе жизни. Два типа ориентации (отношений) к здоровью. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада-презентации.	Литература к теме 18, работа с интернет источниками	Устный опрос, доклад
Тема 19. Средства и методы развития физических качеств.	Средства и методы развития физических качеств. Понятие, структура и содержание физических качеств. Сенситивные периоды развития физических качеств. Методы оценки выраженности (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы).	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада-презентации.	Литература к теме 19, работа с интернет источниками	Устный опрос, доклад
Тема 20. Методические принципы развития физических качеств.	Методические принципы развития физических качеств. Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития физических качеств. Выносливость. Методы развития выносливости.	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада-презентации.	Литература к теме 20, работа с интернет источниками	Устный опрос, доклад
Тема 21. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада-презентации.	Литература к теме 21, работа с интернет источниками	Устный опрос, доклад
Тема 22. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.	Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада-презентации.	Литература к теме 22, работа с интернет источниками	Устный опрос, доклад
Тема 23. Технология планирования учебно-тренировочного процесса.	Специфические особенности избранного вида спорта как вида двигательной деятельности. Ведущие физические качества и двигательные способности, характерные для избранного вида спорта. Технология планирования учебно-тренировочного процесса. Основные стороны спортивной подготовки. Планирование нагрузки в зависимости от задач учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта. Виды планирования и методика их составления.	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада-презентации.	Литература к теме 23, работа с интернет источниками	Устный опрос, доклад
Тема 24. Организация и структура отдельного учебно-	Организация и структура отдельного учебно-тренировочного занятия. Виды и методы контроля за эффективностью учебно-	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка	Литература к теме 24, работа с интернет	Устный опрос, доклад

тренировочного занятия.	тренировочных занятий. Внешние признаки, показатели пульса и дыхания для контроля и регулирования интенсивности физической нагрузки.	доклада-презентации.	источниками	
Тема 25. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.	Сила. Методы развития силовых способностей. Гибкость. Методы развития гибкости. Быстрота. Средства и методы развития скоростных способностей. Ловкость. Методы развития координационных способностей.	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада-презентации.	Литература к теме 25, работа с интернет источниками	Устный опрос, доклад
Тема 26. Занятия спортом. Режим труда и отдыха. Организация сна. Организация режима питания.	Режим труда и отдыха в системе занятий спортом. Организация сна в системе занятий спортом. Организация режима питания в системе занятий спортом.	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада-презентации.	Литература к теме 26, работа с интернет источниками	Устный опрос, доклад
Тема 27. Занятия спортом. Организация двигательной активности. Личная гигиена и закаливание.	Организация двигательной активности в системе занятий спортом. Личная гигиена и закаливание в системе занятий спортом.	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада-презентации.	Литература к теме 27, работа с интернет источниками	Устный опрос, доклад

6. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета.

6.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Шкала и критерии оценки, балл	Критерии оценивания компетенций
1	Тест	Тест – это система стандартизированных вопросов (заданий) позволяющих автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающихся. О проведении теста, его формы, а также темы дисциплины, выносимые на тестирование, доводит до сведения обучающихся преподаватель, ведущий семинарские занятия	«отлично» - процент правильных ответов 80-100%; «хорошо» - процент правильных ответов 65-79,9%; «удовлетворительно» - процент правильных ответов 50-64,9%; «неудовлетворительно» - процент правильных ответов менее 50%.	УК-7
2	Устный опрос	Устный опрос по основным терминам может проводиться в процессе практического занятия в течение 15-20 мин.	«зачтено» - если обучающийся демонстрирует знание материала по разделу, основанные на знакомстве с литературой, нормативно-правовыми актами, судебной практикой и современными публикациями;	УК-7

			<p>дает логичные, аргументированные ответы на поставленные вопросы. Также оценка «зачтено» ставится, если обучающимся допущены незначительные неточности в ответах, которые он исправляет путем наводящих вопросов со стороны преподавателя.</p> <p>«не зачтено» - имеются существенные пробелы в знании основного материала по теме, а также допущены принципиальные ошибки при изложении материала.</p>	
3	Доклад/реферат	<p>Доклад (реферат) - продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-исследовательской или научной темы. Тематика докладов выдается на первом занятии, выбор темы осуществляется обучающимся самостоятельно. Подготовка осуществляется во внеаудиторное время. На подготовку дается одна неделя. Результаты озвучиваются на втором практическом занятии, регламент – 7 мин. на выступление. В оценивании результатов наравне с преподавателем принимают участие обучающиеся.</p>	<p>«отлично» - доклад содержит полную информацию по представляемой теме, основанную на обязательных литературных источниках и современных публикациях; выступление сопровождается качественным демонстрационным материалом (слайд-презентация, раздаточный материал); выступающий свободно владеет содержанием, ясно и грамотно излагает материал, свободно и корректно отвечает на вопросы и замечания аудитории; точно укладывается в рамки регламента (7 минут).</p> <p>«хорошо» - представленная тема раскрыта, однако доклад содержит неполную информацию по представляемой теме; выступление сопровождается демонстрационным материалом (слайд-презентация, раздаточный материал); выступающий ясно и грамотно излагает материал; аргументированно отвечает на вопросы и замечания аудитории, однако выступающим допущены незначительные ошибки в изложении материала и ответах на вопросы.</p> <p>«удовлетворительно» - выступающий демонстрирует поверхностные знания по выбранной теме, имеет затруднения с использованием научно-понятийного аппарата и терминологии курса; отсутствует сопроводительный демонстрационный материал.</p> <p>«неудовлетворительно» - доклад не подготовлен либо имеет существенные пробелы по представленной тематике, основан на недостоверной информации, выступающим допущены принципиальные ошибки при изложении материала.</p>	УК-7
4	Решение задач	<p>Решение задач проводится с целью текущего контроля знаний обучающихся и предполагает ответ в письменном виде на две задачи по изученным темам дисциплины. Решение задач организуется как элемент учебного занятия. Задачи для решения задач предлагаются обучающимся заранее, с тем, чтобы у них была возможность подготовиться к процедуре</p>	<p>«отлично» - в письменном виде, вовремя представлено полное решение всех заданий, все задания выполнены правильно; указан ход выполнения каждого задания, выбранные методы соответствуют целям заданий, сделаны необходимые выводы;</p> <p>«хорошо» - в письменном виде представлено полное решение двух заданий, одно задание не выполнено или выполнено неправильно;</p> <p>- в письменном виде представлено полное решение одного задания, два задания выполнены частично;</p> <p>- в письменном виде представлено частичное решение двух заданий, одно задание не выполнено или выполнено неправильно;</p> <p>- в письменном виде представлено частичное решение трех заданий;</p>	УК-7

		проверки.	«удовлетворительно» - в письменном виде представлено полное решение одного задания, два задания не выполнены или выполнены неправильно; - два задания выполнены частично (не менее 3 пунктов с учетом всех выполненных заданий), третье задание не выполнено или выполнено неправильно; «неудовлетворительно» - отсутствуют выполненные задания (в том числе, не представлен ход их выполнения); - все задания выполнены неправильно.	
5	Зачет	Процедура зачета включает ответ на вопросы билета. При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций, учебную, научную и научно-практическую литературу по проблематике курса. Теоретические знания по дисциплине оцениваются по ответу на один из вопросов к экзамену. Следует повторить материал курса, систематизировать его, опираясь на перечень вопросов к экзамену, который предоставляется обучающимся заранее. Также для успешной сдачи зачета необходимо выполнить экзаменационное задание, оформить все необходимые материалы письменно, подготовить аргументированные ответы на вопросы по содержанию выполненной работы.	«отлично» - на вопросы билета даны правильные и точные ответы. Ответ отличается четкая логика и грамотность. Даны ссылки на первоисточники. Обоснована собственная позиция по отдельным проблемам. Ответ отличается безупречное знание базовой терминологии. Даны ответы на все дополнительные вопросы. «хорошо» - вопросы билета раскрыты достаточно полно и правильно. Достаточное знание базовой терминологии, умение раскрыть содержание терминов. В то же время, не на все дополнительные вопросы даны правильные ответы. «удовлетворительно» - ответы на вопросы билета даны в целом правильно, однако неполно. Логика ответов недостаточно хорошо выстроена. Пропущен ряд важных деталей или, напротив, в ответе затрагивались посторонние вопросы. Базовая терминология в целом усвоена. Отсутствуют ответы на дополнительные вопросы. «неудовлетворительно» - знания по предмету полностью отсутствуют. Обучающийся не может изложить ни одного вопроса, путается в базовых понятиях дисциплины не в состоянии раскрыть содержание основных терминов.	УК-7

6.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и(или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

№ пп	Форма контроля/ коды оцениваемых компетенций	Процедура оценивания	Шкала и критерии оценки, балл
1.	Зачет УК-7	Зачет представляет собой выполнение обучающимся заданий билета, включающего в себя: Задание №1 – теоретический вопрос на знание базовых понятий предметной области дисциплины, а также позволяющий оценить степень владения обучающимся принципами предметной области	Выполнение обучающимся заданий оценивается по следующей балльной шкале: Задание 1: 1-2 баллов Задание 2: 1-2 баллов Задание 3: 1-2 баллов «Зачтено» -«5» (отлично) – ответ правильный, логически выстроен, приведены необходимые выкладки, использована профессиональная лексика. Задания решены правильно. Обучающийся правильно интерпретирует полученный

	<p>дисциплины, понимание их особенностей и взаимосвязи между ними; Задание №2 – задание на анализ ситуации из предметной области дисциплины и выявление способности обучающегося выбирать и применять соответствующие принципы и методы решения практических проблем, близких к профессиональной деятельности; Задание №3 – задание на проверку умений и навыков, полученных в результате освоения дисциплины</p>	<p>результат. -«4» (хорошо)– ответ в целом правильный, логически выстроен, приведены необходимые выкладки, использована профессиональная лексика. Ход решения задания правильный, ответ неверный. Обучающийся в целом правильно интерпретирует полученный результат. -«3» (удовлетворительно)– ответ в основном правильный, логически выстроен, приведены не все необходимые выкладки, использована профессиональная лексика. Задания решены частично. «Незачтено» -«2» (неудовлетворительно)– ответы на теоретическую часть неправильные или неполные. Задания не решены</p>
--	---	---

6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для процедуры оценивания знаний, умений, навыков и(или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

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

Перечень вопросов для обсуждения на практических занятиях:

1. Ценности физической культуры.
2. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.
3. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

Перечень вопросов для обсуждения на практических занятиях:

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
2. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

Тема 3. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

Перечень вопросов для обсуждения на практических занятиях:

1. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
2. Критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.

Тема 4. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Перечень вопросов для обсуждения на практических занятиях:

1. Средства физической культуры в регулировании работоспособности
2. Профилактика нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда

Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Перечень вопросов для обсуждения на практических занятиях:

1. Основы обучения движениям
2. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.

3. Специальная физическая подготовка

Тема 6. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Перечень вопросов для обсуждения на практических занятиях:

1. Основные методы самоконтроля, показатели и критерии оценки
2. Коррекция занятий физическими упражнениями и спортом

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

Перечень вопросов для обсуждения на практических занятиях:

1. Студенческий спорт и его организационные особенности.
2. Характеристика видов спорта и систем физических упражнений

Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

Перечень вопросов для обсуждения на практических занятиях:

1. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза.
2. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта

Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Перечень вопросов для обсуждения на практических занятиях:

1. Производственная гимнастика.
2. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Тема 10. Основы теории физической культуры и спорта.

Перечень вопросов для обсуждения на практических занятиях:

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества
2. Сущность физической культуры как социального института

Тема 11. Значение физической культуры в профессиональной деятельности студентов.

Перечень вопросов для обсуждения на практических занятиях:

1. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве.
2. Значение физической культуры в профессиональной деятельности студентов.

Тема 12. Основы здорового образа жизни студента.

Перечень вопросов для обсуждения на практических занятиях:

1. Психофизическая регуляция организма
2. Физическое самовоспитание и самосовершенствование - условие здорового образа жизни.

Тема 13. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Перечень вопросов для обсуждения на практических занятиях:

1. Борьба с вредными привычками и занятия спортом и физической культурой.
2. Физическая культура в обеспечении здоровья

Тема 14. Особенности режимов питания, распорядка дня при занятиях физической культурой и спортом.

Перечень вопросов для обсуждения на практических занятиях:

1. Питание как фактор здорового образа жизни
2. Особенности распорядка дня при занятиях физической культурой и спортом.

Тема 15. Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Перечень вопросов для обсуждения на практических занятиях:

1. Врачебный контроль, его содержание.
2. Педагогический контроль, его содержание.

Тема 16. Учет возрастных, физиологических, гендерных и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.

Перечень вопросов для обсуждения на практических занятиях:

1. Физическая активность и спортивное долголетие
2. Возрастные особенности при занятиях физкультурой и спортом.

Тема 17. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Перечень вопросов для обсуждения на практических занятиях:

1. Личное отношение к здоровью.
2. Критерии эффективности здорового образа жизни

Тема 18. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья, его самооценка.

Перечень вопросов для обсуждения на практических занятиях:

1. Критерии меры адекватности отношения к здоровью
2. Два типа ориентации (отношений) к здоровью.

Тема 19. Средства и методы развития физических качеств.

Перечень вопросов для обсуждения на практических занятиях:

1. Средства и методы развития физических качеств.
2. Сенситивные периоды развития физических качеств.

Тема 20. Методические принципы развития физических качеств.

Перечень вопросов для обсуждения на практических занятиях:

1. Методические принципы развития физических качеств.
2. Выносливость. Методы развития выносливости.

Тема 21. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.

Перечень вопросов для обсуждения на практических занятиях:

1. Современные популярные системы физических упражнений.
2. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.

Тема 22. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.

Перечень вопросов для обсуждения на практических занятиях:

1. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
2. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта

Тема 23. Технология планирования учебно-тренировочного процесса.

Перечень вопросов для обсуждения на практических занятиях:

1. Технология планирования учебно-тренировочного процесса
2. Основные стороны спортивной подготовки.

Тема 24. Организация и структура отдельного учебно-тренировочного занятия.

Перечень вопросов для обсуждения на практических занятиях:

1. Организация и структура отдельного учебно-тренировочного занятия.
2. Виды и методы контроля за эффективностью учебно-тренировочных занятий.

Тема 25. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

Перечень вопросов для обсуждения на практических занятиях:

1. Сила. Методы развития силовых способностей.
2. Ловкость. Методы развития координационных способностей.

Тема 26. Занятия спортом. Режим труда и отдыха. Организация сна. Организация режима питания.

Перечень вопросов для обсуждения на практических занятиях:

1. Режим труда и отдыха в системе занятий спортом.
2. Организация режима питания в системе занятий спортом

Тема 27. Занятия спортом. Организация двигательной активности. Личная гигиена и закаливание.

Перечень вопросов для обсуждения на практических занятиях:

1. Организация двигательной активности в системе занятий спортом.
2. Личная гигиена и закаливание в системе занятий спортом.

Примерная тематика рефератов

1. Средства и методы физического воспитания.
2. Методические принципы физического воспитания.
3. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
4. Понятие, структура и содержание физического качества. Сенситивные периоды развития. Методы оценки выраженности (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития физических качеств.
5. Выносливость. Методы развития выносливости.
6. Сила. Методы развития силовых способностей.
7. Гибкость. Методы развития гибкости.
8. Быстрота. Средства и методы развития скоростных способностей.
9. Ловкость. Методы развития координационных способностей.
10. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
11. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
12. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
13. Современные популярные системы физических упражнений.
14. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
15. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
16. Специфические особенности избранного вида спорта как вида двигательной деятельности. Ведущие физические качества и двигательные способности, характерные для избранного вида спорта.
17. Технология планирования учебно-тренировочного процесса.

18. Основные стороны спортивной подготовки.
19. Организация и структура отдельного учебно-тренировочного занятия.
20. Виды и методы контроля за эффективностью учебно-тренировочных занятий.
21. Внешние признаки, показатели пульса и дыхания для контроля и регулирования интенсивности физической нагрузки.
22. Основные составляющие учебно-тренировочных занятий (физическая, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая, интегральная подготовка).
23. Планирование нагрузки в зависимости от задач учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта. Виды планирования и методика их составления.
24. Спортивная классификация и правила соревнований по избранному виду спорта.
25. Производственная физическая культура, ее цели и задачи, методические основы.
26. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
27. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.

6.4. Типовые задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся.

Промежуточная аттестация по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» проводится в форме зачета.

Задания 1 типа (теоретический вопрос на знание базовых понятий предметной области дисциплины):

1. Физическая культура – часть общей человеческой культуры
2. Физическая культура как общеобразовательная дисциплина. Физическая культура в структуре профессионального образования
3. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья
4. Физическое воспитание и его функции
5. Профессионально-прикладная физическая культура
6. Правовые основы физической культуры и спорта
7. Роль физических упражнений в улучшении устойчивости организма к проникающей радиации.
8. Роль физического воспитания в формировании психических качеств личности.
9. Роль физической культуры в саморегуляции и самосовершенствовании организма
10. Роль физических упражнений в улучшении устойчивости организма к эмоциональному стрессу.
11. Средства физической культуры. Средства физического воспитания
12. Физическое развитие человека. Основные физические качества человека
13. Метод воспитания качества гибкости, выносливости, ловкости, силы, быстроты. Методы воспитания смешанных физических качеств
14. Взаимодействие организма с окружающей средой. Экологические факторы и их влияние на здоровье
15. Влияние социальных явлений на здоровье.
16. Влияние природных факторов на здоровье. Адаптация к климатическим условиям
17. Роль нервной системы в двигательных функциях. Психофизическая регуляция функций организма. Биоритмы и работоспособность человека.
18. Обмен веществ и двигательная активность
19. Возрастные особенности при занятиях физическими упражнениями

20. Питание и физическая нагрузка. Взаимосвязь физической активности и гигиены питания.
21. Роль опорно-двигательного аппарата в физических упражнениях
22. Мышечная система и ее функции. Мышечная ткань и ее строение. Мышечная активность и сердечная деятельность. Их взаимосвязь
23. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура
24. Понятие «здоровый образ жизни». Гигиенические основы закаливания.
25. Классификация физических упражнений
26. Формы занятий физическими упражнениями
27. Формы самостоятельных занятий. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями
28. Структура учебно-тренировочных занятий.
29. Виды адаптации к физическим упражнениям. Основные требования к гигиене физических упражнений
30. Утомление при физических нагрузках. Виды утомления. Объективные и субъективные факторы утомления. Роль физической культуры в снятии утомления.
31. Использование малых форм физической культуры для восстановления работоспособности в режиме рабочего дня.
32. Частота сердечных сокращений (ЧСС) как основной показатель, отражающий внутреннее содержание физической нагрузки.
33. Гипоксия и её влияние на здоровье. Гиподинамия, и её влияние на здоровье.
34. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.
35. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.
36. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
37. Физическая культура студента. Организация физического воспитания в вузе.
38. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
39. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.
40. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
41. Средства физической культуры и спорта.
42. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.
43. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.
44. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
45. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
46. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.
47. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.
48. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
49. Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
50. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.

Задания 2 типа (задание на анализ ситуации из предметной области дисциплины и выявление способности обучающегося выбирать и применять соответствующие принципы и методы решения практических проблем)

Задача 1. Определите, сколько мышц насчитывается у человека:

- A. 656.
- B. Более 500.
- C. 700.

Задача 2. Определите, в какое время нужно принимать воздушные ванны:

- A. Во время занятий физическими упражнениями.
- B. В специально отведенное время.
- C. Через 5 минут после занятий физическими упражнениями.

Задача 3. Определите, как следует начинать закаливающие процедуры:

- A. Прохладной водой.
- B. Теплой водой.
- C. Водой, имеющей температуру тела.

Задача 4. Определите, мероприятия первой помощи при ожогах:

- A. На место ожога наложить повязку из чистой ткани.
- B. Срезать или проколоть пузырь.
- C. Смазать поверхность кожи вазелином, жиром.

Задача 5. Определите, в каком году спортсмены России впервые участвовали в Олимпийских играх:

- A. 1908 г.
- B. 1900 г.
- C. 1924 г.

Задача 6. Определите, в каком году и где были проведены первые зимние Олимпийские игры:

- A. 1924 г. – Шамони.
- B. 1920 г. – Антверпен.
- C. 1928 г. – Санкт – Мориц.

Задача 7. Определите, кто из знаменитых ученых древней Греции побеждал на Олимпийских играх в соревнованиях кулачных бойцов:

- A. Платон (философ)
- B. Пифагор (математик)
- C. Архимед (механик)

Задача 8. Определите, кто из спортсменов Удмуртии был награжден олимпийским орденом

- A. Галина Кулакова
- B. Ирина Роднина
- C. Марья Безрукова
- D. Ангелина Званная

Задача 9. Определите, когда был принят Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ №80-ФЗ» Государственной думой:

- A. в феврале 1998 г.
- B. в январе 1999 г.
- C. в декабре 2000 г.
- D. в январе 2001 г.

Задача 10. Определите, в какой стране термин, физическая культура впервые появился в конце прошлого века:

- A. в России

- В. во Франции
- С. в Англии
- Д. в Италии

Задача 11. Определите, кто был основателем современных Олимпийских игр:

- А. Жан Батист
- В. Пьер де Кубертен
- С. Френсис Бекон
- Д. Рене Декарт

Задача 12. Определите, вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:

- А. физической культурой;
- В. физической подготовкой;
- С. физическим воспитанием;
- Д. физическим образованием

Задача 13. Определите, что является результатом физической подготовки:

- А. физическое развитие индивидуума;
- В. физическое воспитание;
- С. физическая подготовленность;
- Д. физическое совершенство

Задача 14. Определите, как называется специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека:

- А. спортивной тренировкой;
- В. специальной физической подготовкой;
- С. физическим совершенством;
- Д. профессионально-прикладной физической подготовкой.

Задача 15. Укажите, какое понятие (термин) подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности:

- А. физическая подготовка;
- В. физическое совершенство;
- С. физическая культура;
- Д. физическое состояние.

Задача 16. Определите, какие показатели, относят к показателям, характеризующим физическое развитие человека:

- А. показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
- В. показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
- С. уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- Д. уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.

Задача 17. Укажите, что послужило основой (источником) возникновения физического воспитания в обществе:

- А. результаты научных исследований;

В. прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности;

С. осознанное понимание людьми явления упражняемости (повторяемости действий), важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между ними;

Д. желание заниматься физическими упражнениями.

Задача 18. Определите, какие показатели на современном этапе развития общества служат основными критериями физического совершенства:

А. показатели телосложения;

В. показатели здоровья;

С. уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков;

Д. нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации.

Задача 19. Определите, вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях:

А. физическая культура;

В. физическая подготовка;

С. физическое воспитание;

Д. физическое образование.

Задача 20. Определите, что является результатом физической подготовки:

А. физическое развитие индивидуума;

В. физическое воспитание;

С. физическая подготовленность;

Д. физическое совершенство.

Задача 21. Определите, какое понятие (термин) подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности

А. физическая подготовка;

В. физическое совершенство;

С. физическая культура;

Д. физическое состояние.

Задача 22. Определите, процесс формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфофункциональных свойств организма ребенка и основанных на них психофизических качеств:

А. физическое образование;

В. физическое воспитание;

С. физическое развитие;

Д. физическая подготовка.

Задача 23. Определите, какие показатели характеризуют физическое развитие:

А. показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;

В. показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;

С. уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;

Д. уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.

Задача 24. Определите, группу задач, ответственных за формирование двигательных навыков и развитие физических качеств, получение элементарных знаний о своем организме, о роли физических упражнений в его жизнедеятельности, о способах укрепления собственного здоровья:

- A. оздоровительных задач физического воспитания;
- B. образовательных задач физического воспитания;
- C. воспитательных задач физического воспитания;
- D. гигиенических задач физического воспитания.

Задача 25. Определите, кто является основоположником научной системы физического воспитания в России:

- A. Е. А. Покровский;
- B. В. В. Гориневский;
- C. Н. И. Пирогов;
- D. П. Ф. Лесгафт.

Задача 26. Определите, на что ориентирована физическая культура:

- A. на совершенствование физических и психических качеств людей
- B. на совершенствование технически двигательных действий
- C. на совершенствование работоспособности человека
- D. на совершенствование природных физических свойств человека

Задача 27. Определите, что является отличительным признаком физической культуры:

- A. развитие физических качеств и обучение двигательным действиям
- B. физическое совершенство
- C. выполнение физических упражнений
- D. занятие в форме тренировок

Задача 28. Определите, в чем состоит главная функция физической культуры и спорта:

- A. в удостоверении потребности общества в физической подготовке людей к участию в производстве
- B. в зрелищности и развлечении
- C. физической подготовке Российской армии
- D. в физической подготовке людей для участия в спортивных соревнованиях

Задача 29. Определите, чем характеризуется физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности:

- A. высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям; воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям
- B. уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков
- C. хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности
- D. высокими результатами в учебе, трудовой и спортивной деятельности

Задача 30. Определите, что представляет собой физическая культура:

- A. учебный предмет
- B. выполнение физических упражнений
- C. процесс совершенствования возможностей человека,
- D. часть человеческой культуры

Задания 3 типа (задание на проверку умений и навыков, полученных в результате освоения дисциплины):

1. Под физической культурой понимается:

- a) часть культуры общества и человека
- b) процесс развития физических способностей
- c) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств
- d) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств

2. Результатом физической подготовки является:

- a) физическая подготовленность
- b) физическое развитие
- c) физическое совершенство
- d) способность правильно выполнять двигательные действия

3. Когда Россия впервые приняла участие в Олимпийских играх?

- a) 1908 год в Лондоне
- b) 1912 год в Стокгольме
- c) 1952 год в Хельсинки
- d) 1928 год в Амстердаме

4. Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

- a) быстроты реакции
- b) координации движений
- c) техники движений
- d) скоростной силы

5. Солнечные ванны лучше всего принимать:

- a) до 12 и после 16 часов дня
- b) с 12 до 16 часов дня
- c) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности
- d) с 10 до 14 часов

6. К циклическим видам спорта относятся:

- a) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание
- b) борьба, бокс, фехтование;
- c) баскетбол, волейбол, футбол;
- d) метание мяча, диска, молота.

7. Где и когда были проведены первые Олимпийские игры современности:

- a) 1896 год в Греции
- b) 1516 год в Германии
- c) 1850 год в Англии
- d) 1869 год во Франции

8. Главной причиной нарушения осанки является:

- a) малоподвижный образ жизни
- b) слабость мышц спины
- c) привычка носить сумку на одном плече
- d) долгое пребывание в положении сидя за партой

9. Задание

- a) Назовите имя первого Российского олимпийского чемпиона:

- b) Николай Панин-Коломенкин (фигурное катание)
- c) Иван Поддубный (борьба)
- d) Сергей Елисеев (тяжелая атлетика)
- e) Анатолий Решетников (легкая атлетика)

10. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

- a) положение о соревнованиях
- b) календарь соревнований
- c) правила соревнований
- d) программа соревнований

11. Профилактика нарушений осанки осуществляется при:

- a) силовых упражнениях
- b) скоростных упражнениях
- c) упражнениях «на гибкость»
- d) упражнениях на «выносливость»

12. Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр:

- a) МОК
- b) НХЛ
- c) НБА
- d) УЕФА

13. В каком виде спорта завоевала золотую медаль Юлия Чепалова из Дальнего Востока на XVII Олимпийских играх?

- a) лыжные гонки
- b) скоростной спуск
- c) конькобежный спринт
- d) фристайл

14. Что определяет техника безопасности:

- a) комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и само страховки, оказания доврачебной помощи
- b) навыки знаний физических упражнений без травм
- c) правильное выполнение упражнений
- d) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями

15. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:

- a) придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь
- b) положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье
- c) холодный компресс на голову, покой, ногам придать возвышенное положение
- d) теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье

16. Какое определение не относится к основным свойствам мышц:

- a) постоянность состояния
- b) растяжение
- c) сокращение

d) эластичность

17. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:

- a) укрепление здоровья и воспитание физических качеств людей
- b) обучением двигательным действиям и повышении работоспособности
- c) в совершенствовании природных, физических свойств людей
- d) определенным образом организованная двигательная активность

18. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость:

- a) бег на 100 метров
- b) шестиминутный бег
- c) лыжная гонка на 3 километров
- d) плавание 800 метров

19. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх:

- a) 42 км 195 м
- b) 32 км 195 м
- c) 50 км 195 м
- d) 45 км 195 м

20. Укажите, в каком городе проходили летние Олимпийские игры 2008 года:

- a) Пекин (Китай)
- b) Гренобль (Франция)
- c) Токио (Япония)
- d) Сент-Луис (США)

21. Как дозируются упражнения на «гибкость», т.е., сколько движений следует делать в одной серии? Упражнения на гибкость выполняются ...

- a) до появления болевых ощущений
- b) по 8-16 циклов движений в серии
- c) пока не начнет увеличиваться амплитуда движений
- d) по 10 циклов в 4 серии

22. Кто выступил с предложением возродить Олимпийские игры:

- a) Пьер де Кубертен
- b) Жан Жак Руссо
- c) Хуан Антонио Самаранч
- d) Ян Амос Каменский

23. Что такое адаптация:

- a) процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды
- b) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса
- c) процесс восстановления
- d) система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки

24. Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого нетренированного человека в покое:

- a) 60-80
- b) 70-90
- c) 75-85
- d) 50-70

25. Двигательная деятельность, движения, а также сложные виды двигательной деятельности (спортивные игры), отобранные в качестве средства для решения задач физического воспитания – это:

- a) физическая подготовка;
- b) физическое развитие;
- c) физические упражнения;
- d) спорт.

26. Специальная деятельность, направленная на достижение в каком-либо виде физических упражнений наивысших результатов – это:

- a) физическая подготовка;
- b) спорт;
- c) физическое совершенство;
- d)) физическое развитие.

27. Уровень развития двигательных навыков, умений, физических качеств, которые определяются нормативными требованиями (ЕВСК) – это:

- a) физическая подготовленность;
- b) спорт;
- c) физическое развитие;
- d) физическое совершенство.

28. Ходьба, бег, прыжки, метания – это:

- a) гимнастика;
- b) лёгкая атлетика;
- c) спортивные игры;
- d) тяжёлая атлетика

29. Спортивная игра с выполнением броска мяча в корзину – это:

- a) волейбол;
- b) водное поло;
- c) баскетбол;
- d) футбол

30. Спортивная игра, в которой запрещается игра в мяч рукой (руками) – это:

- a) русская лапта;
- b) футбол;
- c) хоккей;
- d) баскетбол

31. Какая из представленных способностей не относится к координационным:

- a) способность сохранять равновесие;
- b) способность точно дозировать величину мышечных усилий;
- c) способность быстро реагировать на стартовый сигнал;
- d) способность точно воспроизводить движение в пространстве.

32. Результат физической подготовки:

- a) физическая подготовленность
- b) физическое развитие индивидуума
- c) физическое воспитание
- d) физическое совершенство

33. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в:

- a) физическое воспитание на физкультурных занятиях
- b) физическая культура
- c) физическая подготовка
- d) физическое образование

34. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени:

- a) скоростные способности
- b) двигательная реакция
- c) скоростно-силовые способности
- d) частота движений

35. Двигательные (физические) способности – это :

- a) индивидуальные особенности, обеспечивающие целесообразную двигательную деятельность
- b) умения быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные действия
- c) физические качества, присущие человеку
- d) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека

36. Абсолютная сила – это:

- a) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела
- b) способность человека преодолевать внешнее сопротивление
- c) проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц
- d) сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека

37. Основа (источник) возникновения физического воспитания в обществе

- a) результаты научных исследований
- b) прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности
- c) осознанное понимание людьми явления упражняемости (повторяемости действий), важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между ними
- d) желание заниматься физическими упражнениями

38. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал называется:

- a) простой двигательной реакцией
- b) скоростью одиночного движения
- c) скоростными способностями
- d) быстротой движения

39. Основное специфическое средство физического воспитания

- a) физические упражнения
- b) оздоровительные силы природы
- c) гигиенические факторы
- d) тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры

40. При использовании силовых упражнений величину отягощений дозируют количеством возможных повторений в одном подходе, что обозначается термином:

- a) повторный максимум (ПМ)
- b) силовой индекс (СИ)
- c) весосиловой показатель (ВСП)
- d) объем силовой нагрузки

41. Физические упражнения – это :

a) такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям

b) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков

c) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма

d) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств

42. Число движений в единицу времени характеризует:

- a) темп движений
- b) ритм движений
- c) скоростную выносливость
- d) сложную двигательную реакцию

43. Сила – это:

a) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)

b) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»

c) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время

d) способность человека проявлять большие мышечные усилия

44. Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту. Эти программы содержат:

a) научно обоснованные задачи и средства физического воспитания,

b) комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению перечня конкретных норм и требований

c) разрядные нормативы и требования по видам спорта

d) методики занятий физическими упражнениями

e) общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания

45. Показатели, характеризующие физическое развитие человека

a) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств

b) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов

c) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков

d) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков

46. Относительная сила – это сила:

- a) проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса
- b) проявляемая одним человеком в сравнении с другим
- c) приходящаяся на 1 см² физиологического поперечника мышцы
- d) проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другим упражнением

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

С целью определения уровня овладения компетенциями, закрепленными за дисциплиной, в заданные преподавателем сроки проводится текущий и промежуточный контроль знаний, умений и навыков каждого обучающегося. Все виды текущего контроля осуществляются на практических занятиях. Исключение составляет устный опрос, который может проводиться в начале или конце лекции в течение 15-20 мин. с целью закрепления знаний терминологии по дисциплине. При оценке компетенций принимается во внимание формирование профессионального мировоззрения, определенного уровня включенности в занятия, рефлексивные навыки, владение изучаемым материалом.

Процедура оценивания компетенций обучающихся основана на следующих стандартах:

1. Периодичность проведения оценки.
2. Многоступенчатость: оценка (как преподавателем, так и обучающимися группы) и самооценка обучающегося, обсуждение результатов и комплекс мер по устранению недостатков.
3. Единство используемой технологии для всех обучающихся, выполнение условий сопоставимости результатов оценивания.
4. Соблюдение последовательности проведения оценки.

Текущая аттестация обучающихся. Текущая аттестация обучающихся по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» проводится в соответствии с локальными нормативными актами СГТИ и является обязательной.

Текущая аттестация по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту» проводится в форме опроса и контрольных мероприятий по оцениванию фактических результатов обучения обучающихся осуществляется ведущим преподавателем.

Объектами оценивания выступают:

- учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);
- степень усвоения теоретических знаний (анализ и оценка активности и эффективности участия в практических занятиях, тестирование и т.д.);
- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы (работа на семинарах или практических занятиях, включая интерактив);
- результаты самостоятельной работы (работа на семинарских занятиях, изучение книг из списка основной и дополнительной литературы).

Активность обучающегося на занятиях оценивается на основе выполненных обучающимся работ и заданий, предусмотренных данной рабочей программой дисциплины.

Кроме того, оценивание обучающегося проводится на текущем контроле по дисциплине. Оценивание обучающегося на контрольной неделе проводится преподавателем независимо от наличия или отсутствия обучающегося (по уважительной или неуважительной причине) на занятии. Оценка носит комплексный характер и учитывает достижения обучающегося по основным компонентам учебного процесса за текущий период.

Оценивание обучающегося носит комплексный характер и учитывает достижения обучающегося по основным компонентам учебного процесса за текущий период с выставлением оценок в ведомости.

Промежуточная аттестация обучающихся. Промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту» проводится в соответствии с локальными нормативными актами СГТИ и является обязательной.

Промежуточная аттестация по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту» проводится в соответствии с учебным планом в виде зачета в период зачетно-экзаменационной сессии в соответствии с графиком проведения зачетов и экзаменов.

Обучающиеся допускаются к зачету по дисциплине в случае выполнения им учебного плана по дисциплине: выполнения всех заданий и мероприятий, предусмотренных программой дисциплины.

Оценка знаний обучающегося на зачете определяется его учебными достижениями в семестровый период и результатами текущего контроля знаний и ответом на зачете.

Знания умения, навыки обучающегося на зачете оцениваются оценками: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Основой для определения оценки служит уровень усвоения обучающимися материала, предусмотренного данной рабочей программой.

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

а) основная учебная литература:

1. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 227 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12624-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518911>

2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511117>

3. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515859>

б) дополнительная учебная литература:

1. Германов Г.Н. Двигательные способности и навыки. Разделы теории физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов-бакалавров и магистров высших учебных заведений по направлениям подготовки 49.03.01, 49.04.01 «Физическая культура» и 44.03.01, 44.04.01 «Педагогическое образование»/ Германов Г.Н.— Электрон. текстовые данные.— Воронеж: Элист, 2017.— 303 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52019.html> .— ЭБС «IPRbooks»

2. Костицина Н.М. Педагогика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник/ Костицина Н.М., Гаврикова О.Ю.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013.— 296 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65001.html> .— ЭБС «IPRbooks»

3. Нормативы и требования по физической подготовке для студентов высших учебных заведений, проходящих военное обучение [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ А.В. Куршев [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2012.— 130 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/62212.html> .— ЭБС «IPRbooks»

8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Вид деятельности	Методические указания по организации деятельности обучающегося
Практические занятия	<p>Проработка рабочей программы, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом практических занятий, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы.</p>
Самостоятельная работа	<p>Самостоятельная работа проводится с целью: систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся; формирования умений использовать основную и дополнительную литературу; развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности; формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, совершенствованию и самоорганизации; формирования профессиональных компетенций; развитию практических умений обучающихся.</p> <p>Формы и виды самостоятельной работы обучающихся: чтение основной и дополнительной литературы – самостоятельное изучение материала по рекомендуемым литературным источникам; работа с библиотечным каталогом, самостоятельный подбор необходимой литературы; поиск необходимой информации в сети Интернет; подготовка к различным формам текущей и промежуточной аттестации (к зачету).</p> <p>Технология организации самостоятельной работы обучающихся включает использование информационных и материально-технических ресурсов образовательного учреждения: библиотеку с читальным залом, укомплектованную в соответствии с существующими нормами; учебно-методическую базу учебных кабинетов; компьютерные классы с возможностью работы в сети Интернет; основную и дополнительную литературу, разработанную с учетом увеличения доли самостоятельной работы обучающихся, и иные методические материалы.</p> <p>Перед выполнением обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит консультирование по выполнению задания, которое включает цель задания, его содержание, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами обучающихся в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений обучающихся.</p> <p>Формы контроля самостоятельной работы: просмотр и проверка выполнения самостоятельной работы преподавателем; рефлексия выполненного задания в группе; обсуждение результатов</p>

	выполненной работы на занятии – предоставление обратной связи; проведение устного опроса.
Опрос	Устный опрос по основной терминологии может проводиться в процессе практического занятия в течение 15-20 мин. Позволяет оценить полноту знаний контролируемого материала.
Подготовка к зачету	<p>При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на рекомендуемую литературу и др.</p> <p>Основное в подготовке к сдаче зачета по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту» - это повторение всего материала дисциплины, по которому необходимо сдавать промежуточную аттестацию. При подготовке к сдаче зачета обучающийся весь объем работы должен распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к зачету, контролировать каждый день выполнение намеченной работы.</p> <p>Подготовка обучающегося к зачету включает в себя три этапа: самостоятельная работа в течение семестра; непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачету по темам курса; подготовка к ответу на задания, содержащиеся в вопросах зачета.</p> <p>Зачет проводится по вопросам, охватывающим весь пройденный материал дисциплины, включая вопросы, отведенные для самостоятельного изучения.</p> <p>Для успешной сдачи зачета по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту» обучающиеся должны принимать во внимание, что: все основные вопросы, указанные в рабочей программе, нужно знать, понимать их смысл и уметь его разъяснить; указанные в рабочей программе формируемые профессиональные компетенции в результате освоения дисциплины должны быть продемонстрированы обучающимся; семинарские занятия способствуют получению более высокого уровня знаний и, как следствие, более высокой оценке на зачете; готовиться к промежуточной аттестации необходимо начинать с первого практического занятия.</p>

9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту» необходимо использование следующих помещений:

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения (мебель аудиторная (столы, стулья, доска), стол, стул преподавателя) и технические средства обучения (персональный компьютер; мультимедийное оборудование);

- помещение для самостоятельной работы обучающихся: специализированная мебель и компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду СГТИ.

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе комплект лицензионного программного обеспечения, электронно-библиотечные системы, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Обучающиеся обеспечены доступом к электронной информационно-образовательной среде СГТИ из любой точки, в которой имеется доступ к сети «Интернет», как на территории организации, так и вне ее.

10.1 Лицензионное программное обеспечение:

1. Microsoft Open License, Windows 7 Professional.
2. Microsoft Office Professional.
3. WinRAR.
4. AST Test.
5. Антивирус Avira.
6. Графическая платформа labVIEW2012 для лабораторных практикумов.
7. Пакет программ 1С V8.3.
8. Система автоматизированного проектирования и черчения AutoCaD.
9. Система автоматизированного проектирования Mathcad V14.
10. Система автоматизированного проектирования – КОМПАС 3D V9.
11. Программное обеспечение для компьютерного лингафонного кабинета Linco v

8.2.

10.2. Электронно-библиотечная система:

Образовательная платформа Юрайт: <https://urait.ru>

Электронная библиотечная система (ЭБС): <http://www.iprbookshop.ru>

10.3. Современные профессиональные баз данных:

Научная электронная библиотека <http://www.elibrary.ru>

Образовательная платформа Юрайт <https://urait.ru>

Электронная библиотечная система «IPRbooks» [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru>

10.4. Информационные справочные системы:

Компьютерная справочная правовая система «Консультант Плюс»
<http://www.consultant.ru>

11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для обеспечения образования инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по личному заявлению обучающегося разрабатывается адаптированная образовательная программа, индивидуальный учебный план с учетом особенностей их психофизического развития и состояния здоровья, в частности применяется индивидуальный подход к освоению дисциплины, индивидуальные задания: рефераты, письменные работы и, наоборот, только устные ответы и диалоги, индивидуальные консультации, использование диктофона и других записывающих средств для воспроизведения лекционного и семинарского материала.

В целях обеспечения обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья библиотека комплектует фонд основной учебной литературой, адаптированной к ограничению их здоровья, предоставляет возможность удаленного использования электронных образовательных ресурсов, доступ к которым организован в СГТИ.

В библиотеке проводятся индивидуальные консультации для данной категории пользователей, оказывается помощь в регистрации и использовании сетевых и локальных электронных образовательных ресурсов, предоставляются места в читальном зале, оборудованные программами не визуального доступа к информации, экранными увеличителями и техническими средствами усиления остаточного зрения: Microsoft Windows 7, Центр специальных возможностей, Экранная лупа; Microsoft Windows 7, Центр специальных возможностей, Экранный диктор; Microsoft Windows 7, Центр специальных возможностей, Экранная клавиатура.

12. Лист регистрации изменений

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании Ученого совета от «15» января 2025 г. протокол № 5

Лист регистрации изменений

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждена решением Ученого совета на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.07.2020 г. № 839	Протокол заседания Ученого совета от 31.08.2021 года протокол № 1	01.09.2021
2.	Утверждена решением Ученого совета на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.07.2020 г. № 839	Протокол заседания Ученого совета от 31.08.2022 года протокол № 1	01.09.2022
3.	Утверждена решением Ученого совета на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.07.2020 г. № 839	Протокол заседания Ученого совета от 07 июля 2023 года протокол № 9	01.09.2023
4.	Утверждена решением Ученого совета на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.07.2020 г. № 839	Протокол заседания Ученого совета от 15 января 2024 года протокол № 5	01.09.2024

5.	<p>Утверждена решением Ученого совета на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.07.2020 г. № 839</p>	<p>Протокол заседания Ученого совета от 15 января 2025 года протокол № 5</p>	<p>15.01.2025</p>
----	---	--	-------------------