

Сибирский институт управления – филиал РАНХиГС  
Факультет государственного и муниципального управления  
Кафедра физического образования и рекреации

УТВЕРЖДЕНА

кафедрой физического образования и  
рекреации  
Протокол от «25» августа 2016 г.  
№1

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

# **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ** (Б1.Б.26)

### **ФК, ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** краткое наименование дисциплины

по направлению подготовки 38.03.03 Управление персоналом  
направленность (профиль): «Управление персоналом организации»

квалификация выпускника: Бакалавр

формы обучения: очная, заочная

Год набора - 2017

Новосибирск, 2016

**Авторы–составители:**

Заведующий кафедрой физического образования и рекреации Юдин Дмитрий Сергеевич

Старший преподаватель кафедры физического образования и рекреации Самсонова Евгения Андреевна

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО .....	5
3. Содержание и структура дисциплины.....	7
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине.....	14
4.1.    Формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации. ....	14
4.2.    Материалы текущего контроля успеваемости. ....	14
4.3.    Оценочные средства для промежуточной аттестации. ....	19
4.4.    Методические материалы промежуточной аттестации. ....	26
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	27
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	29
6.1.    Основная литература. ....	29
6.2.    Дополнительная литература. ....	29
6.3.    Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы. ....	30
6.4.    Нормативные правовые документы. ....	31
6.5.    Интернет-ресурсы. ....	31
6.6.    Иные источники.....	31
7. Материально – техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы.....	31
7.1.    Программное обеспечение.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
7.2.    Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины.	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>

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

1.1. Дисциплина Б1.Б.26 «Физическая культура и спорт» обеспечивает овладение следующими компетенциями с учетом этапа:

Таблица 1.

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС -7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Очная, заочная форма обучения, в т.ч. с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий <sup>1</sup> УК-7.1	способность применять теоретические знания о средствах и методах физического воспитания, о видах здорового образа жизни, самодиагностики и физическом совершенствовании человека в социальной и профессиональной деятельности
		Очная форма обучения УК-7.2	способность владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.
УК ОС -8	Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	Очная форма обучения УК-8.1	Способность распознать угрозы и опасности для жизнедеятельности, вести здоровый образ жизни.
		Заочная форма обучения в т.ч. с применением ЭО, ДОТ УК-8.1	способность вести здоровый образ жизни.

1.2. В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

Таблица 2.

ОТФ/ТФ	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
	Очная, заочная форма обучения, в т.ч. с	на уровне знаний: сформировано представление о состоянии физической культуры и спорта в России и за рубежом, о

<sup>1</sup> Далее ЭО, ДОТ

	применением ЭО, ДОТ УК-7.1	классификации средств и методов ФВ, о способах контроля физического развития на уровне умений: выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (или лечебной) физической культуры, а также использовать средства адаптивной физической культуры
	Очная форма обучения УК-7.2	на уровне навыков: владения средствами и методами оценки состояния и укрепления индивидуального здоровья
	Очная, заочная форма обучения, в т.ч. с применением ЭО, ДОТ УК-8.1	на уровне знаний: сформировано представление о значении физической культуры в формировании общей культуры личности и приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, о ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий
		на уровне умений: учитывает индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями, проводит самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью
		на уровне навыков: владеет знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, а также знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры

## 2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

### Объем дисциплины

- общая трудоемкость дисциплины - 2 З.Е.
- количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем и на самостоятельную работу обучающихся:

#### **очная форма обучения**

- 30 часа (30 часа практических (семинарских) занятий);
- на самостоятельную работу обучающихся – 42 часов.

#### **заочная форма обучения**

- 10 часов (10 часов на занятия лекционного типа);

на самостоятельную работу обучающихся – 58 часов.  
**заочная форма обучения с применением ЭО, ДОТ**  
- 10 часов (10 часов на занятия лекционного типа);  
на самостоятельную работу обучающихся – 58 часов.

### **Место дисциплины**

Б1.Б.26 Физическая культура и спорт изучается на 1 курсе (1 семестр) очной формы обучения, на 1 курсе заочной формы обучения, на 1 курсе заочной формы обучения с применением ЭО, ДОТ.

– дисциплина реализуется после освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования или среднего профессионального образования.

### 3. Содержание и структура дисциплины

Таблица 3.

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.					СР	Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					
			л/эо, дот	лр/эо, дот <sup>3</sup>	пз/эо, дот <sup>3</sup>	КСР		
<i>Очная форма обучения</i>								
Раздел 1	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕСТВЕННОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ	20			8		12	Тестирование 1
Тема 1.1	Физическая культура в общественной подготовке студентов и социокультурное развитие личности	10			4		6	
Тема 1.2	Социально-биологические основы адаптации организма студента к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	10			4		6	
Раздел 2	ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ	16			6		10	Тестирование 2
Тема 2.1	Физическая культура в обеспечении здоровья	10			4		6	

Тема 2.2	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	6			2		4	
<b>Раздел 3</b>	<b>МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ</b>	<b>18</b>			<b>8</b>		<b>10</b>	Тестирование 3
Тема 3.1	Особенности методик и средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления индивидуального здоровья.	8			4		4	
Тема 3.2	Планирование, организация и контроль самостоятельным и занятиями различной направленности	10			4		6	
<b>Раздел 4</b>	<b>ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>18</b>			<b>10</b>		<b>8</b>	Тестирование 4
Тема 4.1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	10			6		4	
Тема 4.2.	Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами ФК	8			4		4	
Промежуточная аттестация								Зачет
Всего:		<b>72</b>			<b>32</b>		<b>40</b>	ак.ч.
		<b>2</b>						з.е.
		<b>54</b>						астр.ч.



Таблица 4.

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.					СР	Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					
			л/эо, дот	лр/эо, дот <sup>3</sup>	пз/эо, дот <sup>3</sup>	КСР		
<i>Заочная форма обучения</i>								
Раздел 1	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕСТВЕННОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ	<b>18</b>	<b>4</b>				<b>14</b>	Тестирование 1
Тема 1.1.	Физическая культура в общественной подготовке студентов и социокультурное развитие личности	10	2				8	
Тема 1.2	Социально-биологические основы адаптации организма студента к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	8	2				6	
Раздел 2	ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ	<b>16</b>	<b>2</b>				<b>14</b>	Тестирование 2
Тема 2.1	Физическая культура в обеспечении здоровья	10	2				8	
Тема 2.2	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	6					6	

Раздел 3	МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	<b>18</b>	<b>2</b>				<b>16</b>	Тестирование 3	
Тема 3.1	Особенности методик и средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления индивидуального здоровья.		2				8		
Тема 3.2	Планирование, организация и контроль самостоятельным и занятиями различной направленности						8		
Раздел 4	ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	<b>16</b>	<b>2</b>				<b>14</b>	Тестирование 4	
Тема 4.1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов		2				6		
Тема 4.2.	Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами ФК						8		
Промежуточная аттестация							4	Зачет	
Всего:		<b>72</b>	<b>10</b>				<b>4</b>	<b>58</b>	ак.ч.
		<b>2</b>							з.е.
		<b>54</b>							астр.ч.

Таблица 5.

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.			Форма текущего контроля успеваемости, промежуточно
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий	СР	

			л/эо, ДОТ	лр/эо, ДОТ <sup>3</sup>	пз/эо, ДОТ <sup>3</sup>	КСР		й аттестации
<i>Заочная форма обучения с применением ЭО, ДОТ</i>								
<b>Раздел 1</b>	<b>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕСТВЕННОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ</b>	<b>20</b>	<b>4</b>				<b>16</b>	Электронный семинар
Тема 1.1.	Физическая культура в общественной подготовке студентов и социокультурное развитие личности	10	2				8	
Тема 1.2	Социально-биологические основы адаптации организма студента к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	10	2				8	
<b>Раздел 2</b>	<b>ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ</b>	<b>16</b>	<b>2</b>				<b>14</b>	Электронный семинар
Тема 2.1	Физическая культура в обеспечении здоровья	10	2				8	
Тема 2.2	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	6					6	
<b>Раздел 3</b>	<b>МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ</b>	<b>16</b>	<b>2</b>				<b>14</b>	Электронный семинар

Тема 3.1	Особенности методик и средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления индивидуального здоровья.	10	2				8	
Тема 3.2	Планирование, организация и контроль самостоятельным и занятиями различной направленности	6					6	
<b>Раздел 4</b>	<b>ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>16</b>	<b>2</b>				<b>14</b>	Электронный семинар
Тема 4.1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	8	2				6	
Тема 4.2.	Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами ФК	8					8	
Промежуточная аттестация							4	Зачет
Всего:		<b>72</b>	<b>10</b>				<b>4</b>	<b>58</b>
		<b>2</b>						з.е.
		<b>54</b>						астр.ч.

### Содержание дисциплины

#### Раздел 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕСТВЕННОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ

Тема 1.1. *Физическая культура в общественной подготовке студентов и социокультурное развитие личности*

*Физическая культура и спорт как социальные феномены современного общества. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России. Физическая культура как учебная дисциплина. Социокультурные функции физической культуры и спорта. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Методические основы физической культуры в вузе, основные средства и методы физического воспитания.*

Тема 1.2. *Социально-биологические основы адаптации организма студента к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания*

*Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Методика проведения утренней, оздоровительной и производственной гимнастики с учетом заданных условий и особенностей организма. Методика овладения двигательными умениями и навыками. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студента. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями. Основные понятия и содержание здорового образа жизни.*

## **Раздел 2. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

### **Тема 2.1. Физическая культура в обеспечении здоровья**

*Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры в совершенствовании функциональных возможностей человека. Физиологические механизмы и закономерности обеспечения двигательной деятельности человека. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.*

**Тема 2.2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности**

*Здоровье человека как общественная ценность. Факторы, определяющие здоровье. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни студентов.*

## **Раздел 3. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

**Тема 3.1. Особенности методик и средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления индивидуального здоровья.**

*Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышение эффективности учебного труда. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью. Методика самоконтроля за техническим выполнением физических упражнений и двигательных навыков. Основы развития физических качеств.*

**Тема 3.2. Планирование, организация и контроль самостоятельными занятиями различной направленности.**

*Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. 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. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта.*

*Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.*

Раздел 4. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 4.1. *Физическая культура в профессиональной подготовке студентов.*

*Общая и специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Возможность и условия поддержания и коррекции общего физического развития и двигательной активности. Место ППФП в системе физического воспитания студентов, ее цели, задачи и средства. Методика подбора индивидуальных средств ППФП. Основные факторы, определяющие ППФП будущего бакалавриата. Выбор прикладных видов спорта и их элементы, комплексы упражнений. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов, направленных на формирование и совершенствование профессионально-прикладных умений и навыков. Комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, гимнастики и др. направлений.*

Тема 4.2. *Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами ФК.*

*Виды профессиональных заболеваний, средства и методы физической культуры для профилактики данных заболеваний. Травматизм в учебной и профессиональной деятельности. Комплексы ППФП по профилактике данных заболеваний. Дополнительные (нетрадиционные) средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, климатических и географических условий и факторов на содержание физической культуры бакалавра, работающего на производстве.*

#### **4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине**

4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации.

4.1.1. В ходе реализации дисциплины Б1.Б.26 «Физическая культура и спорт» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

- очная форма обучения: тестирование физических показателей по нормативам и решение тестового задания на бумажном носителе;
- заочная форма обучения: решение тестового задания на бумажном носителе;
- заочная форма обучения с применением ЭО, ДОТ: письменные ответы на вопросы электронного семинара.

4.1.2. Зачет проводится с применением следующих методов (средств):

- тестирования физических показателей (тестирование по контрольным нормативам) для студентов основной и подготовительной медицинских групп очного отделения;
- тестирования физических показателей (тестирование по контрольным нормативам), с учетом рекомендаций врача для студентов специальной медицинской группы «А» очного отделения;
- тестового задания на бумажном носителе для освобожденных от практических занятий и относящихся к специальной медицинской группе «Б» очного отделения;
- тестового задания на бумажном носителе для заочного отделения;
- электронного тестирования с использованием специализированного программного обеспечения для заочного отделения с частичным применением ЭО и ДОТ.

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости.

при проведении промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся:

- основной и подготовительной медицинских групп очной формы обучения используются следующие методы: тестирование физических показателей (тестирование по контрольным нормативам);

- специальной медицинской группы «А» очной формы обучения используются следующие методы: тестирование физических показателей (тестирование по контрольным нормативам), с учетом рекомендаций врача, и составление комплекса упражнений по заданной теме с учетом их нозологий;

- специальной медицинской группы «Б» очной формы обучения используются следующие методы: решение тестового задания на бумажном носителе и составление комплекса упражнений по заданной теме для освобожденных от практических занятий;

- заочной формы обучения используются следующие методы: решение тестового задания на бумажном носителе и составление комплекса упражнений по заданной теме;

- заочной формы обучения с применением ЭО, ДОТ письменного контрольного задания и электронного тестирования с использованием специализированного программного обеспечения для заочного отделения с применением ЭО и ДОТ.

### **Типовые тестовые испытания физических показателей по всем разделам дисциплины для обучающихся на очной форме обучения<sup>2</sup>:**

- для основной и подготовительной групп здоровья очной формы обучения: подтягивание из виса на высокой перекладине /подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях/ в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи), прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднимание туловища из положения лежа на спине;

- для специальной медицинской группы «А» очной формы обучения, с учетом их нозологии: подтягивание из виса на высокой перекладине /подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу с колен, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи), прыжок в длину с места толчком двумя ногами, приседание за 30 сек, удержание равновесия.

### **Типовые тестовые задания для обучающихся на очной форме обучения и отнесенных к специальной медицинской группе «Б», на заочной форме обучения и заочной форме обучения с применением ЭО, ДОТ:**

#### **Типовые оценочные средства по разделу 1<sup>3</sup>**

- типовые варианты тестовых заданий для обучающихся в специальной медицинской группе «Б» очного отделения и обучающихся на заочном отделении (\* отмечены правильные ответы):

#### *1. Тестовое задание типа «Один из многих»:*

Физическая культура – обязательный раздел:

профессиональной части образования

\*гуманитарной части образования

социальной части образования

технической части образования

#### *2. Тестовое задание типа «Ввод слова»:*

\_\_\_\_\_ - это специфическая форма культуры, действенное средство и метод укрепления здоровья и совершенствования людей, наличие соревновательной деятельности.

<sup>2</sup> Полный список тестовых испытаний физических испытаний с нормативной сеткой оценивания хранится на кафедре физического образования и рекреации, в папке УМК-Д и пересматривается и утверждается ежегодно на заседании кафедры.

<sup>3</sup> Полный список тестовых заданий, тем контрольных работ хранится на кафедре физического образования и рекреации в папке УМК-Д, список ежегодно пересматривается и пере утверждается на заседании кафедры

\*спорт

3. Тестовое задание типа «Многие из многих»:

Обобщающие название следующих характеристик: режим труда и отдыха, организация сна и двигательной активности, режим питания, профилактика вредных привычек, выполнение требований санитарии, гигиены и закаливания:

\*спорт высших достижений;

экстремальный спорт;

\*массовый спорт;

любительский спорт.

4. Тестовое задание типа «Соответствие»:

Соответствие факторов, влияющих на здоровье человека и их удельным весом:

1	Образ жизни	А	49-53%
2	Генетика, биология человека	Б	18-22%
3	Внешняя среда, природно-климатические условия	В	17-20%
4	Здравоохранение, медицинская активность	Г	8-10%

\*1А, 2Б, 3В, 4Г

#### Типовые оценочные средства по разделу 2<sup>4</sup>

- типовые варианты тестовых заданий для обучающихся в специальной медицинской группе «Б» очного отделения и обучающихся на заочном отделении (\* отмечены правильные ответы):

1. Тестовое задание типа «Один из многих»:

Здоровье выступает как ведущий фактор, который определяет не только гармоничное развитие молодого человека, но и:

овладения движениями;

\*успешность освоения профессии;

высокая работоспособность;

физкультурная образованность

2. Тестовое задание типа «Ввод слова»:

\_\_\_\_\_ - это способ жизни, обеспечивающий успешное выполнение индивидуальных, социальных и профессиональных функций.

\*здоровый образ жизни

3. Тестовое задание типа «Многие из многих»:

Обобщающие название следующих характеристик: режим труда и отдыха, организация сна и двигательной активности, режим питания, профилактика вредных привычек, выполнение требований санитарии, гигиены и закаливания:

\*факторы здорового образа жизни

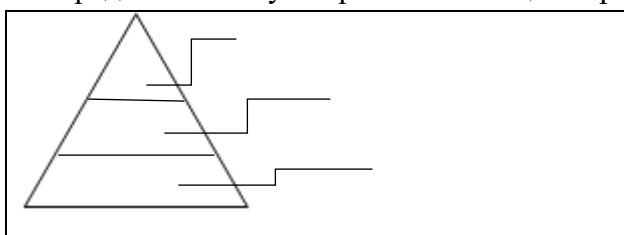
режим дня

\*составляющие здорового образа жизни

критерии здорового образа жизни.

4. Тестовое задание типа «Упорядочение»

Распределите массу потребления пищи сверху вниз: А- белки, Б – жиры, В- углеводы



\*сверху-вниз: А, Б, В

<sup>4</sup> Полный список тестовых заданий, тем для составления комплексов упражнений хранится на кафедре физического образования и рекреации в папке УМК-Д, список ежегодно пересматривается и пере утверждается на заседании кафедры



- типовые темы для составления комплексов упражнений:

1. Составить комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики для следующих групп: школьников 9 классов, студентов и сотрудников, работающих по Вашей специальности.

2. Составить комплексы упражнений на формирование силовой выносливости в тренажерном зале и в зале аэробики

3. Составить комплексы оздоровительной гимнастики на улице для молодежи и лиц пожилого возраста

4. Составить комплексы корригирующих упражнений при остеохондрозе (шейный, грудной и поясничный отделы).

### **Типовые оценочные средства по разделу 3<sup>5</sup>**

- типовые варианты тестовых заданий для обучающихся в специальной медицинской группе «Б» очного отделения и обучающихся на заочном отделении (\* отмечены правильные ответы):

1. *Тестовое задание типа «Ввод слова»:*

\_\_\_\_\_ - это самостоятельные регулярные наблюдения занимающегося с помощью простых доступных приемов за состоянием своего здоровья, физическим развитием, влиянием на организм физических упражнений, спорта.

\*самоконтроль

2. *Тестовое задание типа «Один из многих»:*

Субъективная оценка состояния организма, является важным показателем влияния физических упражнений и спортивных тренировок:

\*самочувствие;

настроение;

болевые ощущения;

аппетит.

3. *Тестовое задание типа «Соответствие»:*

Соответствие показателей самоконтроля:

1	сон	А	субъективные
2	самочувствие	Б	субъективные
3	болевые ощущения	В	субъективные
4	сила мышц	Г	объективные
5	частота сердечных сокращений	Д	объективные
6	функциональные пробы и тесты	Е	объективные

\*1А, 2Б, 3В, 4Г, 5Д, 6Е

4. *Тестовое задание типа «Многие из многих»:*

Оптимальный уровень двигательной активности – это определяющий фактор:

\*профилактики заболеваемости;

\*поддержания высокой психофизиологической формы;

внимания и подвижности суставов;

определения возрастной физической нагрузки

### **Типовые оценочные средства по разделу 4<sup>6</sup>**

<sup>5</sup> Полный список тестовых заданий, тем контрольных работ хранится на кафедре физического образования и рекреации в папке УМК-Д, список ежегодно пересматривается и пере утверждается на заседании кафедры

- типовые варианты тестовых заданий для обучающихся в специальной медицинской группе «Б» очного отделения и обучающихся на заочном отделении (\* отмечены правильные ответы):

*1. Тестовое задание типа «Один из многих»:*

Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям:

- \* профессионально-прикладная физическая подготовка;
- физическое совершенство;
- специальная физическая подготовка;
- спортивная тренировка

*2. Тестовое задание типа «Соответствие»:*

Соответствие основных понятий с видом профессиональной деятельности:

1	спорт	А	достижение максимального результата
2	физическая культура	Б	развитие психических и физических качеств человека
3	прикладная физическая культура	В	формирование специальных навыков
4	лечебная физическая культура	Г	реабилитация после травм

\*1А, 2Б, 3В, 4Г

*3. Тестовое задание типа «Многие из многих»:*

Содержание ППФП студентов вузов определяется факторами:

- \* формами, условиями и характером труда;
- \* особенностями динамики работоспособности и индивидуальными особенностями студентов;

самочувствием, интересами и желаниями студентов;

телосложением, функционального состояния и физической подготовленности

*4. Тестовое задание типа «Ввод слова»*

\_\_\_\_\_ - это целенаправленный процесс, цель которого – соответствующая подготовленность обучаемого к выполнению конкретной определенной работы.

- \* специальная физическая подготовка

- типовые темы для составления комплексов упражнений:

1. Составить комплекс общеразвивающих упражнений и специальных физических упражнений по профилактике профессиональных заболеваний
2. Составить комплексы упражнений ритмической гимнастики для школьников 11 классов, студентов и сотрудников, работающих по Вашей специальности.
3. Профилактические меры при плоскостопии, комплекс упражнений.
4. Комплекс физических упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.

---

<sup>6</sup> Полный список тестовых заданий, тем контрольных работ, тем для составления комплексов упражнений хранится на кафедре физического образования и рекреации в папке УМК-Д, список ежегодно пересматривается и пере утверждается на заседании кафедры

### Типовые задания для электронного семинара для обучающихся на заочной форме обучения с применением ЭО, ДОТ<sup>7</sup>

1. Назовите формы физического воспитания в вузе.
2. Раскройте значение утренней гигиенической гимнастики, ее основные задачи.
3. Значимость физкультминутки и физкультурных пауз для обучающихся и сотрудников.
4. Расскажите о структуре занятия физической культуры.
5. Разведите понятия общей и моторной плотности занятия, опишите их значимость.
6. Раскройте содержание и направленность индивидуальных самостоятельных занятий физической культурой в режиме дня с учетом индивидуальных особенностей организма (на собственном примере – образ жизни, объем двигательной активности в режиме дня и т.д.);
7. Перечислите основные физические упражнения и режимы индивидуальных нагрузок для самостоятельных занятий по развитию физических качеств;
8. Особенности составления и проведения самостоятельных занятий, дома, на улице, в специализированных залах – эффективность, трудности и способы решения.

### Типовые темы для составления и проведения комплексов упражнений для обучающихся на заочной форме обучения с применением ЭО, ДОТ<sup>8</sup>:

1. Комплекс физических упражнений для профилактики варикозного расширения вен.
  2. Комплекс физических упражнений для профилактики гиподинамии.
  3. Комплекс физических упражнений для профилактики психоэмоционального выгорания.
  4. Профилактические меры при сколиозе, комплекс упражнений
  5. Составить комплекс упражнений производственной гимнастики по вашей профессии и профилактических мер по предупреждению профессиональных заболеваний
  6. Составить комплекс упражнений оздоровительной гимнастики для студентов и сотрудников, работающих по Вашей специальности.
  7. Комплекс физических упражнений для профилактики простудных и иммунных заболеваний.
  8. Комплекс корректирующих физических упражнений с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья
- 4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации.
- 4.3.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Показатели и критерии оценивания компетенций с учетом этапа их формирования

Таблица 6.

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК-7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточный для обеспечения	Очная, заочная форма обучения, в т.ч. с применением ЭО, ДОТ УК-7.1	способность применять теоретические знания о средствах и методах физического воспитания, о видах здорового образа

<sup>7</sup> Полный перечень заданий для электронного семинара хранится на кафедре физического образования и рекреации в папке УМК-Д

<sup>8</sup> Полный перечень тем хранится на кафедре физического образования и рекреации в УМК-Д

	полноценной социальной и профессиональной деятельности.		жизни, самодиагностики и физическом совершенствовании человека в социальной и профессиональной деятельности
		Очная форма обучения УК-7.2	способность владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.
УК-8	Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	Очная форма обучения УК-8.1	Способность распознать угрозы и опасности для жизнедеятельности, вести здоровый образ жизни.
		Заочная форма обучения в т.ч. с применением ЭО, ДОТ УК-8.1	способность вести здоровый образ жизни.

Таблица 7.

Очная форма обучения

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
УК ОС - 7.1 способность применять теоретические знания о средствах и методах физического воспитания, о видах здорового образа жизни, самодиагностики и физическом совершенствовании человека в социальной и профессиональной деятельности.	Грамотно апеллирует полученными знаниями и понятийным аппаратом. Выполняет зачетные требования входного тестирования по общей физической подготовленности. Применяет знания в области регулирования работоспособности на практике. Составляет простейшие индивидуальных занятий по спортивной специализации /направленности	Сформирован понятийный аппарат. Сдал входное тестирование по ОФП. Применяет средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности. Демонстрирует навыки составления простейших индивидуальных занятий по спортивной специализации/направленности.
УК ОС-8.1 Способность распознать угрозы и опасности для жизнедеятельности, вести здоровый образ	Распознавание угроз и опасности для жизнедеятельности, ведение здорового образа жизни.	Собрана полная информация, позволяющая оценить уровень угрозы и опасности. Исключена недостоверная информация.

жизни.		<p>Выявлены факторы, влияющие на эффективность мер безопасности.</p> <p>Факторы разделены по уровню значимости.</p> <p>Расставлены приоритеты в последовательности и срочности применения мер безопасности.</p>
--------	--	---

Таблица 8.

Заочная форма обучения

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
<p><b>УК ОС - 7.1</b>  Способность применять теоретические знания о средствах и методах физического воспитания, о видах здорового образа жизни, самодиагностики и физическом совершенствовании человека в социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Грамотно апеллирует полученными знаниями и понятийным аппаратом.</p> <p>Выполняет зачетные требования входного тестирования по общей физической подготовленности.</p> <p>Применяет знания в области регулирования работоспособности на практике.</p> <p>Составляет простейшие индивидуальные занятий по спортивной специализации/направленности</p>	<p>Сформирован понятийный аппарат.</p> <p>Сдал входное тестирование по ОФП.</p> <p>Применяет средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности.</p> <p>Демонстрирует навыки составления простейших индивидуальных занятий по спортивной специализации/направленности.</p>
<p><b>УК ОС-8.1</b>  Способность вести здоровый образ жизни.</p>	<p>Ведение здорового образа жизни.</p>	<p>Дает характеристику содержательным основам здорового образа жизни.</p> <p>Раскрывает взаимосвязь между здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p>Дает определения базовым понятиям и терминам физической культуры.</p> <p>Излагает с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений.</p> <p>Составляет комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности.</p> <p>Ведет дневник по физкультурной деятельности.</p>

		Выполняет тестовые нормативы по физической подготовке.
--	--	--

Таблица 9.

Заочная форма обучения с применением ЭО, ДОТ.

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
<p><b>УК ОС - 7.1</b>            способность применять теоретические знания о средствах и методах физического воспитания, о видах здорового образа жизни, самодиагностики и физическом совершенствовании человека в социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Грамотно апеллирует полученными знаниями и понятийным аппаратом.            Выполняет зачетные требования входного тестирования по общей физической подготовленности.            Применяет знания в области регулирования работоспособности на практике.            Составляет простейшие индивидуальных занятий по спортивной специализации/направленности</p>	<p>Сформирован понятийный аппарат.            Сдал входное тестирование по ОФП.            Применяет средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности.            Демонстрирует навыки составления простейших индивидуальных занятий по спортивной специализации/направленности.</p>
<p><b>УК ОС-8.1</b>            Способность вести здоровый образ жизни.</p>	<p>Ведение здорового образа жизни.</p>	<p>Дает характеристику содержательным основам здорового образа жизни.            Раскрывает взаимосвязь между здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью.            Дает определения базовым понятиям и терминам физической культуры.            Излагает с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений.            Составляет комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности.            Ведет дневник по физкультурной деятельности.            Выполняет тестовые нормативы по физической подготовке.</p>

#### 4.3.2. Типовые оценочные средства

**Типовые тесты физических показателей по нормативам<sup>9</sup>** для обучающихся на очном отделении и отнесенных по состоянию здоровья к основной, подготовительной и специальной медицинской группе «А»:

- подтягивание из виса на высокой перекладине /подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз);
- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях/ в упоре лежа на полу (количество раз);
- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см);
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
- поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз).

**Типовые варианты тестовых заданий<sup>10</sup>** (правильные ответы отмечены \*)

*1. Тестовое задание типа «Один из многих»:*

Педагогический процесс, направленный на формирование здорового физически совершенного подрастающего поколения называется:

- физическая культура
- \*физическое воспитание
- физическое развитие
- физическое образование

*2. Тестовое задание типа «Многие из многих»:*

Признаками, характеризующими физическое развитие, являются:

- \*рост, масса тела, ЖЕЛ, окружность грудной клетки;
- аппетит, сон, изменение настроения, восстановление после нагрузки;
- \*физические качества и функциональные возможности;
- режим труда и отдыха, АД, ЧСС, базальная температура.

*3. Тестовое задание типа «Соответствие»:*

Соответствие факторов, влияющих на здоровье человека и их удельным весом:

1	Образ жизни	А	49-53%
2	Генетика, биология человека	Б	18-22%
3	Внешняя среда, природно-климатические условия	В	17-20%
4	Здравоохранение, медицинская активность	Г	8-10%

\*1А, 2Б, 3В, 4Г

*4. Тестовое задание типа «Многие из многих»:*

Обобщающие название следующих характеристик: режим труда и отдыха, организация сна и двигательной активности, режим питания, профилактика вредных привычек, выполнение требований санитарии, гигиены и закаливания:

- \*факторы здорового образа жизни
- режим дня
- \*составляющие здорового образа жизни
- критерии здорового образа жизни.

*5. Тестовое задание типа «Ввод слова»:*

\_\_\_\_\_ - это специфическая форма культуры, действенное средство и метод укрепления здоровья и совершенствования людей, наличие соревновательной деятельности.

<sup>9</sup> Нормативы составлены с учетом требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» с внесенными корректировками для обучающихся СИУ и нормативы тестов хранятся на кафедре физического образования и рекреации в УМК-Д.

<sup>10</sup> Полный перечень тестовых заданий находится на кафедре физического образования и рекреации в папке УМК-Д

\*спорт

### Типовой вариант письменного контрольного задания<sup>11</sup>

Вариант 1

Задание 1. Выполнить методико-практическое занятие №1 «Методы оценки и коррекции осанки и телосложения» по рабочей тетради Ж.Ю. Боголюбовой<sup>12</sup>.

Задание 2. Составить комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики для следующих групп: школьников 9 классов, студентов и сотрудников, работающих по Вашей специальности.

Шкала оценивания.

Для обучающихся на очной форме обучения и отнесенных по состоянию здоровья к основной, подготовительной и специальной медицинской «А» группам

Таблица 10.

Зачет	Критерии оценки
Не зачтено	Этапы компетенций, предусмотренные образовательной программой, не сформированы. Недостаточный уровень усвоения понятийного аппарата и наличие фрагментарных знаний по дисциплине. Не способен пройти тестовые испытания (результаты ниже нормативной сетки) или не принимал участие, не владеет техникой их исполнения. Отсутствуют умения по поддержанию уровня физического развития и сохранения здоровья средствами физической культуры. Отсутствие минимально допустимого уровня в самостоятельном планировании и составлении различных простейших комплексов упражнений. Не правильное владение техникой исполнения упражнений, ошибки в исполнении и дыхании. Не соблюдает требования техники безопасности на занятиях. Отсутствуют аналитические способности самодиагностики и контроля за собственным самочувствием и физическими изменениями. Не принимает участие в объектных тренировках по эвакуации при ЧС. Не способен описать алгоритм действий при оказании первой доврачебной помощи. Не способен применять средства физической культуры для регулирования работоспособности. Посещаемость занятий составляет менее 74% от 100%, нормативы сданы в сумме на 12 и менее баллов.
Зачтено	Этапы компетенций, предусмотренные образовательной программой, сформированы на высоком уровне. Свободное владение материалом, уверенное владение понятийным аппаратом дисциплины. Успешно проходит тестовые испытания, сформированы навыки технического исполнения испытаний. Демонстрирует знания и умения в области сохранения здоровья средствами физической культуры и способностей поддерживать физическое развитие на достаточном уровне для выполнения учебных и производственных заданий. Способность к самостоятельному нестандартному составлению комплексов упражнений. Уверенное исполнение упражнений с соблюдением техники исполнения, дыхания и т.д., соблюдает требования техники безопасности на занятиях и принимает участие в различных мероприятиях по ЧС. Умеет контролировать состояние

<sup>11</sup> Полный перечень письменных контрольных заданий по вариантам находится на кафедре физического образования и рекреации в УМК-Д

<sup>12</sup> В приложении 1 методических рекомендациях по выполнению письменного контрольного задания.



	здоровья и самочувствие на занятиях при различных нагрузках и интенсивности. Владеет знаниями в области оказания первой доврачебной помощи. Способен применить различные средства физической культуры для регулирования работоспособности. Посещаемость занятий составляет более 75% от 100%, нормативы сданы в сумме от 13 и выше баллов.
--	--

Для обучающихся очной форме обучения, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской «Б» группе и обучающихся заочной формы обучения.

Таблица 11.

Зачет	Критерии оценки
Не зачтено	Этапы компетенций, предусмотренные образовательной программой, не сформированы. Недостаточный уровень усвоения понятийного аппарата и наличие фрагментарных знаний по дисциплине. Не принимал участие в тестировании на бумажном носителе либо сдан тест на «неудовлетворительно». Отсутствие минимально допустимого уровня в самостоятельном планировании и составлении различных простейших комплексов упражнений. Не соблюдает требования техники безопасности на занятиях. Отсутствуют аналитические способности самодиагностики. Не принимает участие в объектных тренировках по эвакуации при ЧС. Не способен описать алгоритм действий при оказании первой доврачебной помощи. Посещаемость занятий составляет менее 74% от 100.
Зачтено	Этапы компетенций, предусмотренные образовательной программой, сформированы на высоком уровне. Свободное владение материалом, уверенное владение понятийным аппаратом дисциплины. Успешно прошел тестирование на бумажном носителе. Демонстрирует знания в области сохранения здоровья средствами физической культуры и способностей поддерживать физическое развитие на достаточном уровне для выполнения учебных и производственных заданий. Способность к самостоятельному нестандартному составлению комплексов упражнений. Умеет контролировать состояние здоровья и самочувствие на занятиях. Владеет знаниями в области оказания первой доврачебной помощи. Принимал участие в объектных тренировках по ЧС. Посещаемость занятий составляет более 75% от 100%.

Для обучающихся на заочной форме обучения с применением ЭО, ДОТ

Таблица 12.

Зачет	Критерии оценки
Не зачтено	Этапы компетенций, предусмотренные образовательной программой, не сформированы. Недостаточный уровень усвоения понятийного аппарата и наличие фрагментарных знаний по дисциплине. Не выполнил письменную контрольную работу либо работа очень низкого качества, требующая переделки. Тестирование не пройдено либо решено на низкие баллы. Отсутствие минимально допустимого уровня в самостоятельном

	планировании и составлении различных простейших комплексов упражнений. Отсутствуют аналитические способности самодиагностики. Не способен описать алгоритм действий при оказании первой доврачебной помощи. Не владеет знаниями в области здорового образа жизни.
Зачтено	Этапы компетенций, предусмотренные образовательной программой, сформированы на высоком уровне. Свободное владение материалом, уверенное владение понятийным аппаратом дисциплины. Успешно прошел тестирование. Демонстрирует знания в области сохранения здоровья средствами физической культуры и способностей поддерживать физическое развитие на достаточном уровне для выполнения учебных и производственных заданий. Способность к самостоятельному нестандартному составлению комплексов упражнений. Контрольную работу успешно выполнил. Владеет знаниями в области оказания первой доврачебной помощи и здорового образа жизни.

#### 4.4. Методические материалы промежуточной аттестации.

Зачет проводится в форме тестирования физических показателей для студентов основной и подготовительной медицинских групп, а также по рекомендациям врача для студентов СМГ «А» очной формы обучения.

Для получения зачета студентам помимо критерия посещаемости учитывается участие в сдаче контрольных нормативов – тестирования физических показателей, необходимо в сумме набрать не менее 12 баллов, т.е. достаточно сдать 4 норматива на 3 балла, согласно нормативной сетки для каждого курса. Прием нормативов осуществляется по методическим рекомендациям по тестированию населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»<sup>13</sup>.

Для студентов СМГ «Б» и обучающихся на заочном отделении зачет включает решение тестовых заданий на бумажном носителе. Тестирование состоит из нескольких видов заданий – выбора варианта ответов «один из многих» или «многие из многих», упорядочить предложенные варианты ответов, провести соответствие данных в таблице. В случае низких показателей тестирования могут быть дополнительно предложены теоретические вопросы в устной или письменной форме. Для получения зачета студенту в сумме необходимо набрать минимум 51% за тестовое задание и ответы на дополнительные вопросы, что будет соответствовать «зачтено». На итоговую оценку также влияет посещаемость студента на протяжении семестра.

По заочной форме обучения с применением ЭО, ДОТ итоговая оценка по дисциплине формируется по результатам выполнения ПКЗ и прохождения электронного тестирования на основании следующей формулы:  $\Sigma = \text{ПКЗ} \times 0,4 + \text{ТЕСТ} \times 0,6$

Выполнение письменного контрольного задания позволяет оценить умения и навыки по дисциплине и осуществляется в течении семестра.

Проверка знаний осуществляется с помощью тестовых заданий. Тестирование состоит из нескольких видов заданий – выбора варианта ответов «один из многих» или «многие из многих», упорядочить предложенные варианты ответов, провести соответствие данных в таблице. Тестирование проводится в СДО "Прометей" в соответствии с установленными требованиями. Итоговый тест формируется на аппаратном уровне с использованием банка тестовых заданий по дисциплине. Проверка результатов тестирования осуществляется автоматически. Алгоритм расчета итоговой

<sup>13</sup> Нормативные акты по тестированию населения в рамках ГТО. Методические рекомендации по тестированию населения в рамках ВФСК «ГТО» <http://www.gto-normy.ru/testirovanie-naseleniya-v-ramkah-gto/>, копия рекомендаций хранится на кафедре физического образования и рекреации в папке УМК-Д

оценки студентов, обучающихся на заочной форме обучения с применением ЭО и ДОТ, установлен «Регламентом о системе оценивания знаний обучающихся по дисциплинам учебного модуля по образовательным программам с применением электронного обучения на факультете заочного и дистанционного обучения Сибирского института управления-филиала РАНХиГС».

## **5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» проходит в форме практических занятий и выполнения самостоятельной работы для студентов очной формы обучения основной (1 группа здоровья) и подготовительной (2 группа здоровья) медицинских групп, занятия базируются на применении разнообразных средств физической культуры. В каждом семестре студенты выполняют не более 6 тестов для определения и контроля физической подготовленности на базе нормативов ГТО и составление комплекса упражнений в каждом семестре по заданной направленности, определяемой преподавателем.

В рамках дисциплины «Физическая культура и спорт» по состоянию здоровья могут быть распределены в специальные медицинские группы: «А» и «Б», решение о направлении студента в специальную медицинскую группу производит врач после прохождения медицинского осмотра.

К специальной группе «А» (3 группа здоровья) относятся студенты с отчетливыми отклонениями в состоянии здоровья:

- постоянного (хронические заболевания, врожденные пороки развития в стадии компенсации) характера;
- временного характера;
- в физическом развитии отклонений, не мешающие выполнению обычной учебной и воспитательной работы, однако, требующие ограничения физических нагрузок.

Отнесенным к этой группе студентам разрешаются занятия оздоровительной физической культурой/ гимнастикой лишь по специальным программам (здоровье корригирующие и оздоровительные технологии) с учётом их ограничений (характера и выраженности ограничений). Занятия проходят, как и в основной группе, в форме практических занятий, сдачи нормативов и выполнения самостоятельной работы (контрольной работы, составления комплекса упражнений). Для данной группы разрабатывается отдельная нормативная сетка по тестированию общей физической подготовленности.

К специальной группе «Б» (4-я группа здоровья) относятся студенты, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного характера (хронические заболевания в стадии субкомпенсации) или временного характера, но без выраженных нарушений самочувствия и допущенные к посещению теоретических занятий. Занятия проходят в форме лекций и выполнения контрольных работ (в форме реферата или письменной работы) и составления комплекса упражнений.

Студенты очного и заочного отделений самостоятельно осуществляют изучение учебно-методических материалов из предложенного списка литературы, допускается использование дополнительной литературы на усмотрении студента в рамках какой-либо темы из внешних электронных либо по месту жительства библиотек.

Методические рекомендации для подготовки к сдаче тестирования физических показателей по нормативам:

- регулярно посещать практические академические занятия – выполнять в полном объеме задания преподавателя и дополнительно самостоятельно дома поддерживать уровень физической подготовленности и самосовершенствоваться;
- стараться технически правильно выполнять тестовые испытания, прислушиваться к замечаниям профессорско-преподавательского состава по ошибкам и замечаниям в исполнении и изучать методические рекомендации по тестированию населения в рамках

ГТО. Методические рекомендации по тестированию населения в рамках ВФСК «ГТО» <http://www.gto-normy.ru/testirovanie-naseleniya-v-ramkah-gto/>.

Методические рекомендации по подготовке к решению тестовых заданий на бумажном носителе и электронному тестированию:

Раздел 1: изучить материалы учебного пособия: Физическая культура студентов специального учебного отделения Л. Н. Гелецкая тему 1, обратить внимание на параграф основные понятия системы физического воспитания.

Раздел 2: изучить материалы учебного пособия: Физическая культура студентов специального учебного отделения Л. Н. Гелецкая тему 2 и 3, обратить внимание на общепринятые понятия, числовые соотношения, на основные характеристики.

Раздел 3: изучить материалы учебного пособия: Физическая культура студентов специального учебного отделения Л. Н. Гелецкая, обратить внимание на тему 6, детально разобрать основные понятия, тезисы-постулаты, их взаимосвязь, общее и отличие в формах самостоятельных занятий. Также рекомендуется изучить Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями в учебном пособии Евсеева Ю. И. Физическая культура.

Раздел 4: изучить материалы учебного пособия: Физическая культура студентов специального учебного отделения Л. Н. Гелецкая, обратить внимание на тему 8, обратить внимание на понятия, основные задачи, средства и формы ППФП.

Методические рекомендации по подготовке к электронному семинару:

- по разделу 1 и 2: необходимо обратиться к пособиям и методическим рекомендациям: Евсеева Ю. И. Физическая культура, Казначеева С. В. Физическая культура, к разделам касающихся физической культуры в общественной и профессиональной подготовке студентов, а также можно изучить п.1.2. Физическая культура учеб. пособие/ Е. С. Григорович.

- по разделу 3: можно обратиться к рассмотрению вопроса в главе 21 учебного пособия Физическая культура и физическая подготовка под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова, по методикам самостоятельных занятий необходимо изучить раздел 7 у Чесновой Е. Л. Физическая культура, обращая внимание на рекомендации по составлению и формам самостоятельных занятий.

- по разделу 4: изучить содержание ППФП в разделе 6 у Чесновой Е. Л. Физическая культура, для ответа и составление комплекса по профилактике заболеваний для начала необходимо изучить компоненты здорового образа жизни и влияние физических нагрузок на организм человека в разделе 9 у Чесновой Е. Л. Физическая культура.

- ответы на вопросы электронного семинара должны быть краткими, с точными формулировками и пояснениями.

Методические рекомендации по выполнению письменной контрольной работы:

- оформление работы осуществляется по инструкции для студентов, выполняющих ПКЗ и методических рекомендаций: Как написать реферат: / авт.-сост. Ж.Ю. Боголюбова

- выполняя задание 1 – необходимо соблюдать структуру рабочей тетради – основные понятия, цель, оборудование, затем по порядку выполнять задания и в конце дать краткие ответы на контрольные вопросы. Для ответов на контрольные вопросы рекомендуется использовать литературу из основной и дополнительной литературы.

- выполняя задание 2 – необходимо описать на что и на кого направлен комплекс, дать определение и описать ограничения. Далее представить комплекс упражнений в виде текста либо таблицы с графическими иллюстрациями к упражнениям, при составлении комплекса не использовать «сленг» все упражнения должны быть научно названными. Рекомендуется использовать материалы с сайта ЛФК и массаж <http://physiotherapy.narod.ru/index/0-79>, при составлении комплексов на развитие и поддержание физической формы можно обратиться к примерам, приведенных в модуле VI Общая физическая и спортивная подготовка и модуле X Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов у Евсеева Ю.И. Физическая культура.

При выполнении заданий необходимо обратиться к «Методическим рекомендациям по освоению дисциплины «Физическая культура», которые размещены на сайте Сибирского института управления – филиала РАНХиГС <http://siu.ranepa.ru/sveden/education/>

Методические рекомендации по составлению комплексов упражнений:

- при составлении комплексов упражнений можно использовать любой источник как книжный, так и электронный вариант учебных изданий, также можно обратиться на специализированные сайты;

- при составлении комплексов на развитие и поддержание физической формы можно обратиться к примерам, приведенных в модуле VI Общая физическая и спортивная подготовка у Евсеева Ю.И. Физическая культура.

- при составлении и подготовки к проведению комплексов упражнений к разделу 4 рекомендуется использовать сайт: ЛФК и массаж <http://physiotherapy.narod.ru/index/0-79>, где по каждому заболеванию представлены комплексы.

**6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

6.1. Основная литература.

1. Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Ю. И. Евсеев. - 9-е изд., стер. – Электрон. дан. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. - 448 с. - Доступ из ЭБС «Унив. б-ка ONLINE». – Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>, требуется авторизация. – Загл. с экрана.

2. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е. С. Григорович [и др.]. - Электрон. дан. – Минск : Вышэйшая школа, 2014. - 351 с. - Доступ из ЭБС «IPRbooks». - Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/35564.html>, требуется авторизация. – Загл. с экрана.

3. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебник / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. - Электрон. дан. - Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2015. - 431 с. - Доступ из ЭБС «IPRbooks». - Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/52588.html>, требуется авторизация. – Загл. с экрана. – То же [Электронный ресурс]. - Доступ из ЭБС «Унив. б-ка ONLINE». – Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>, требуется авторизация. – Загл. с экрана.

4. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. Гелецкая [и др.]. – Электрон. дан. – Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. - 219 с. – Доступ из Унив. б-ки ONLINE. – Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606>, требуется авторизация. – Загл. с экрана.

5. Чеснова, Е. Л. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е. Л. Чеснова. – Электрон. дан. - Москва : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - Доступ из ЭБС «Унив. б-ка ONLINE». – Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>, требуется авторизация. – Загл. с экрана.

6.2. Дополнительная литература.

1. Григорьева, И. В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки [Электронный ресурс] : учеб. пособие / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова, Ю. С. Водолазов ; ФГБОУ ВПО «ВГЛТА». – Электрон. дан. - Воронеж, 2012. – 87 с. – Доступ из Унив. б-ки ONLINE. – Режим доступа :

[http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=142220](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=142220), требуется авторизация.

– Загл. с экрана.

2. Манжелей, И. В. Педагогические модели физического воспитания [Электронный ресурс] : учеб. пособие / И. В. Манжелей. - Электрон. дан. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 199 с. - Доступ из Унив. б-ки ONLINE. - Режим доступа : [https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=426946&sr=1](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=426946&sr=1), требуется авторизация. – Загл. с экрана.

3. Пшеничников, А. Ф. Физическая культура студента. (Методико-практические занятия) [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Ф. Пшеничников. — Электрон. дан. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский гос. архитектурно-строительный ун-т, ЭБС АСВ, 2012. — 218 с. — Доступ из ЭБС «IPRbooks». - Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/19345>, требуется авторизация. – Загл. с экрана.

4. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций для студентов всех форм обучения (авт. редакция) / сост. С. В. Казначеев ; Рос. акад. нар. хоз-ва и гос. службы при Президенте РФ, Сиб. ин-т упр. - Электрон. дан. — Новосибирск : Изд-во СибАГС, 2015. - 162 с. - Доступ из Б-ки электрон. изд. / Сиб. и-нт упр. – филиала РАНХиГС. – Режим доступа : <http://www.sapanet.ru>, требуется авторизация. – Загл. с экрана.

5. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб.-метод. комплекс (для студентов экон. специальностей) / С. И. Бочкарева, О. П. Кокоулина, Н. Е. Копылова и др. - Электрон. дан. – Москва : Евразийский открытый институт, 2011. - 344 с. - Доступ из Унив. б-ки ONLINE. – Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90775>, требуется авторизация. – Загл. с экрана.

6. Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / В. К. Кулешов, Е. Ю. Вавилина, Е. Л. Чеснова, Т. М. Нигровская. -Электрон. дан. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 70 с. – Доступ из Унив. б-ки ONLINE. – Режим доступа : [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=210948](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=210948), требуется авторизация. – Загл. с экрана.

### 6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.

1. Гришина, Ю.И. Основы силовой подготовки : знать и уметь : учеб. пособие / Ю.И. Гришина; Федер. агентство по образованию РФ, С.-Петерб. гос. технол. ин-т (техн. ун-т). — Санкт-Петербург. : Бизнес-Пресса, 2007. – 280 с.

2. Григорьева, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки [Электронный ресурс]: учеб. пособие / И. В. Григорьева, Е.Г. Волкова, Ю.С. Водолазов. – М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВПО «ВГЛТА». – Электрон. данные. - Воронеж, 2012. – 87 с. – Доступ из Унив. б-ки ONLINE. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru>, требуется авторизация .

3. Димова А.Л. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов [Электронный ресурс]: метод. пособие для самостоятельной работы студентов/ Димова А.Л., Чернышева Р.В.— Электрон. текстовые данные.— Смоленск: Маджента, 2004.— 60 с.— Доступ из ЭБС «IPRbooks». – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru>, требуется авторизация.

4. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учеб. пособие для студентов вузов / Ю.И. Евсеев. — Ростов на Дону. : Феникс, 2008. – 379 с.

5. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина : учебник / В. А. Епифанов. - Москва : Медицина, 2004. - 304 с.

6. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования студентов [Электронный ресурс]: учеб. пособие/ Кабачков В.А., Полиевский

С.А., Буров А.Э.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Советский спорт, 2010.— 296 с.— Доступ из ЭБС «IPRbooks». – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru>, требуется авторизация .

7. Казначеев, С.В. Физическая культура : курс лекций / С.В. Казначеев, В.А. Пузынин; СибАГС. — Новосибирск : Изд-во СибАГС, 2008. - 141 с.

8. Как написать реферат: метод. рекоменд. / авт.-сост. Ж.Ю. Боголюбова ; СибАГС.— Новосибирск : СибАГС, 2007. – 36 с.

9. Кулешов В. К. , Вавилина Е. Ю. , Чеснова Е. Л. , Нигровская Т. М. Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе: учеб.-метод. пособие. - Электрон. данные. – Москва: Директ-Медиа, 2013. – 70 с. – Доступ из Унив. б-ки ONLINE. – Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=210948](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=210948), требуется авторизация.

#### 6.4. Нормативные правовые документы.

1. О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» : Федеральный закон от 25.12.2015 №257-ФЗ // Офиц. интернет-портал правовой информации / Федер. служба охраны Рос. Федерации. – Режим доступа : <http://pravo.gov.ru/>, свободный (дата обращения: 10.09.2015).

2. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ // Офиц. интернет-портал правовой информации / Федер. служба охраны Рос. Федерации. – Режим доступа : <http://pravo.gov.ru/>, свободный (дата обращения: 10.09.2015).

3. Об образовании : Закон Российской Федерации от 10.07.1992 № 3266-1 // Офиц. интернет-портал правовой информации / Федер. служба охраны Рос. Федерации. – Режим доступа : <http://pravo.gov.ru/>, свободный (дата обращения: 10.09.2015).

4. Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования : Приказ Минобрнауки России от 01.12.99 № 1025 // Офиц. интернет-портал правовой информации / Федер. служба охраны Рос. Федерации. – Режим доступа : <http://pravo.gov.ru/>, свободный (дата обращения: 10.09.2015)

#### 6.5. Интернет-ресурсы.

1. Здрава – сайт о здоровье, здоровом образе жизни, физкультуре, правильном питании и обо всем, что с этим связано <http://budzdorov100let.ru/samostoyatelnyie-zanyatiya-fizkulturoy/>

2. Здоровая Россия <http://www.takzdorovo.ru/>

3. Лечебная физкультура и спортивная медицина <http://lfksport.ru/>

4. ЛФК и массаж <http://physiotherapy.narod.ru/index/0-79>

5. Офиц. интернет-портал правовой информации <http://pravo.gov.ru/>

6. Университетская библиотека ОНЛАЙН  
[http://biblioclub.ru/index.php?page=main\\_ub](http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub)

7. Электронно – библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru/>

#### 6.6.Иные источники

Не используются

#### 7. Материально – техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Таблица 13.

<b>Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</b>	<b>Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</b>
Универсальный спортивный зал.	Музыкальный центр, аэробические коврики, гантели виниловые, гимнастические палки, гимнастические мячи, йога-блоки, слайд доска, станок хореографический, степ-платформа, маты гимнастические, скакалки, коврики тур
Спортивный зал. Тренажерный зал	Гриффы, блин обрез, динамометр стан., скакалки, гак-машина, скамья-брусья, скамья жима, скамья с измен., стойка для приседа, стойка Смита, стол для армреслинга, стол н/т, стол Скотта, тренажер Кеттлер, тренажер жим ногами, штанга с набором, обручи
Учебная аудитория для проведения учебных занятий (занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации)	Экран, компьютер с подключением к локальной сети института, и выходом в Интернет, звуковой усилитель, мультимедийный проектор, столы аудиторные, стулья, трибуна настольная, доска аудиторная
Компьютерный класс самоподготовки (помещение для самостоятельной работы)	Компьютерная техника с возможностью подключения к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду: компьютеры, МФУ Kyocera, столы аудиторные компьютерные, стулья
Специализированный кабинет для занятий с маломобильными группами (студенты с ограниченными возможностями здоровья)	Экран, компьютеры с подключением к локальной сети института и выходом в Интернет, звуковой усилитель, мультимедийный проектор, столы аудиторные, стулья, трибуна настольная, доска аудиторная, офисные кресла. ППП «Практика», ППП Stadia