

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 2016г. №1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**  
(Б1.Б.28)

краткое наименование дисциплины – ФК, Физическая культура

по направлению подготовки: 38.03.04 Государственное муниципальное  
управление

направленность (профиль): «Административно-государственное управление»

квалификация: Бакалавр

формы обучения: очная, очно-заочная, заочная

Год набора - 2017

Новосибирск, 2016

**Авторы–составители:**

Заведующий кафедрой физического образования и рекреации

Юдин Д.С.

Старший преподаватель кафедры физического образования и рекреации

Самсонова Е.А.

## 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.....	6
3. Содержание и структура дисциплины .....	7
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине .....	17
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	31
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине .....	34
6.1. Основная литература. ....	34
6.2. Дополнительная литература. ....	34
6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы. ....	35
6.4. Нормативные правовые документы. ....	36
6.5. Интернет-ресурсы. ....	36
6.6. Иные источники .....	36
7. Материально – техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы.....	37

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

1.1. Дисциплина Б1.Б.28 «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, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС-7.1 (все формы обучения)	Способен вовлекаться в организованные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия.
		УК-7.2 (очная, очно-заочная формы обучения)	Способен вовлекаться в самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия
		УК-7.3 (очная форма обучения)	Способен разработать и реализовать программу физического саморазвития
		УК-7.4 (очная форма обучения)	Способен развивать уровень своей физической подготовленности
УК ОС-8	Способность создавать и поддерживать условия безопасной жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	УК ОС-8.1 (все формы обучения)	Способность распознавать угрозы и опасности для жизнедеятельности
		УК ОС-8.2 (очная, очно-заочная формы обучения)	Выбирает оптимальные метод решения задач по обеспечению безопасности жизнедеятельности на рабочем месте исходя из имеющихся реальных возможностей, включая методы оказания неотложной помощи
		УК ОС-8.3 (очная форма обучения)	Способность к оказанию неотложной помощи
		УК ОС-8.4 (очная форма обучения)	Способность распознавать чрезвычайные ситуации

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

Таблица 2.

ОТФ/ТФ	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
	УК ОС-7.1	<p>на уровне знаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировано представление о состоянии физической культуры и спорта в России и за рубежом,</li> <li>- сформировано представление о способах контроля физического развития</li> </ul> <p>на уровне умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технически правильно выполнять упражнения, двигательные действия, задания на занятиях и на физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях, добиваться целостного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля при самостоятельных занятиях.</li> </ul>
	УК ОС-7.2	<p>на уровне знаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированы представления о роли и основах физической культуры, о ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе самостоятельных физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий.</li> </ul> <p>на уровне умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить самостоятельные занятия с общеразвивающей, профессионально-прикладной и специальной направленностью физических упражнений, направленных на формирование здорового образа и стиля жизни</li> </ul> <p>на уровне навыков:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть практическими умениями и навыками выполнения обязательных испытаний ГТО</li> </ul>
	УК ОС-7.3	<p>на уровне умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного и возрастного развития при составлении комплексов на различные группы мышц и совершенствование физических качеств</li> </ul>
	УК ОС-7.4	<p>на уровне умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- творческого использования средств и методов физического воспитания для личностно-профессионального развития</li> </ul> <p>на уровне навыков:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья</li> </ul>
	УК ОС– 8.1	<p>на уровне знаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированы представления о способах выявления и предупреждения угроз, видов чрезвычайных ситуаций.</li> </ul> <p>на уровне умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- находить и правильно оценивать факторы опасности для личности, общества и государства</li> </ul> <p>на уровне навыков:</p>

		- оказание первой доврачебной помощи при различных поражениях
	УК ОС– 8.2	на уровне знаний: - сформированы представления об общих правилах и алгоритмов действий в нестандартных и чрезвычайных ситуациях
		на уровне умений: - своевременно и оперативно реагировать на возникновение факторов опасности для личности, общества
	УК ОС-8.3	на уровне умений: - проявлять уважение к национальным, религиозным, иным социокультурным ценностям и особенностям жизни различных социальных групп
		на уровне навыков: - сохранять контроль за своими эмоциями
	УК ОС-8.4	на уровне навыков: - ориентироваться и принимать решения в быстро меняющейся обстановке, складывающейся при нестандартных и чрезвычайных ситуациях

## 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:

#### **очная форма обучения**

- 48 часов (48 часов практических (семинарских) занятий);
- на самостоятельную работу обучающихся – 24 часа.

#### **очно-заочная форма обучения**

- 16 часов (16 часов на занятия лекционного типа);
- на самостоятельную работу обучающихся – 56 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.28 Физическая культура и спорт изучается на 1, 2 курсах (с 1 по 4 семестры) очной формы обучения, на 1 курсе (с 1 по 2 семестры) очно-заочной формы обучения, на 1 курсе заочной формы обучения, на 1 курсе заочной формы обучения с применением ЭО и 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 <sup>1</sup> , промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					
			л	лр	пз	КСР		
<i>Очная форма обучения</i>								
Раздел 1	Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов	<b>18</b>			<b>14</b>		<b>4</b>	Т
Тема 1.1	Физическая культура в общественной подготовке студентов и социокультурное развитие личности	10			10			
Тема 1.2	Социально-биологические основы адаптации организма студента к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	8			4		4	
Промежуточная аттестация								Зачет
Раздел 2	Основы здорового образа жизни обучающихся	<b>18</b>			<b>10</b>		<b>8</b>	Т
Тема 2.1	Физическая культура в обеспечении здоровья	10			6		4	
Тема 2.2	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	8			4		4	
Промежуточная аттестация								Зачет

<sup>1</sup> Форма текущей аттестации – тестирование (Т)

<b>Раздел 3</b>	Методические основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом	<b>18</b>			<b>14</b>		<b>4</b>	Т
Тема 3.1	Особенности методик и средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления индивидуального здоровья.	8			8			
Тема 3.2	Планирование, организация и контроль самостоятельными занятиями различной направленности	10			6		4	
Промежуточная аттестация								Зачет
<b>Раздел 4</b>	Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>18</b>			<b>10</b>		<b>8</b>	Т
Тема 4.1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	10			6		4	
Тема 4.2.	Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры	8			4		4	
Промежуточная аттестация								Зачет
<b>Всего:</b>		<b>72</b>			<b>48</b>		<b>24</b>	ак.ч.
		<b>2</b>						з.е.
		<b>54</b>			<b>36</b>		<b>18</b>	ас.ч



Таблица 4.

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.					СР	Форма текущего контроля успеваемости <sup>2</sup> , промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					
			л	лр	пз	КСР		
<i>Очно-заочная форма обучения</i>								
Раздел 1	Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов	<b>20</b>	<b>4</b>				<b>16</b>	Т
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	
Раздел 2	Основы здорового образа жизни обучающихся	<b>16</b>	<b>2</b>				<b>14</b>	Т
Тема 2.1	Физическая культура в обеспечении здоровья	10	2				8	
Тема 2.2	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	6					6	
Промежуточная аттестация								Зачет
Раздел 3	Методические основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом	<b>16</b>	<b>4</b>				<b>12</b>	Тестирование 3

<sup>2</sup> Форма текущей аттестации – тестирование (Т)

Тема 3.1	Особенности методик и средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления индивидуального здоровья.	8	2				6	
Тема 3.2	Планирование, организация и контроль самостоятельными занятиями различной направленности	8	2				6	
Раздел 4	Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>20</b>	<b>6</b>				<b>14</b>	Т
Тема 4.1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	12	4				8	
Тема 4.2.	Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами ФК	8	2				6	
Промежуточная аттестация								Зачет
Всего:		<b>72</b>	<b>16</b>				<b>56</b>	ак.ч.
		<b>2</b>						з.е.
		<b>54</b>	<b>12</b>				<b>42</b>	ас.ч

Таблица 5.

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.					СР	Форма текущего контроля успеваемости <sup>3</sup> , промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					
			л	лр	пз	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>	Т
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>	Т
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>	Т

<sup>3</sup> Форма текущей аттестации – тестирование (Т)

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 самостоятельными занятиями различной направленности	8					8	
Раздел 4	Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>16</b>	<b>2</b>				<b>14</b>	Т
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					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>	<b>7,5</b>				<b>3</b>	<b>43,5</b> ас.ч

Таблица 6.

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.					СР	Форма текущего контроля успеваемости <sup>4</sup> , промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					
			л/эо, дот	лр/эз, дот <sup>3</sup>	пз/эз, дот <sup>3</sup>	КСР		
<i>Заочная форма обучения с применением ЭО, ДОТ</i>								
Раздел 1	Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов	<b>18</b>	<b>4</b>				<b>14</b>	ЭС
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>	ЭС
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>	ЭС

<sup>4</sup> Форма текущей аттестации – электронный семинар (ЭС)

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 самостоятельными занятиями различной направленности	8					8	
Раздел 4	Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>16</b>	<b>2</b>				<b>14</b>	ЭС
Тема 4.1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	10	2				6	
Тема 4.2.	Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами ФК	8					8	
Промежуточная аттестация		4					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>	<b>7,5</b>				<b>3</b>	<b>43,5</b> ас.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 овла-

дения 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.28 «Физическая культура и спорт» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

Методы текущего контроля для очной формы обучения

Таблица 7

	Тема (раздел)	Методы текущего контроля успеваемости
Раздел 1	Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов	Тестирование физических показателей по нормативам Решение тестового задания на бумажном носителе
Тема 1.1	Физическая культура в общественной подготовке студентов и социокультурное развитие личности	
Тема 1.2	Социально-биологические основы адаптации студента к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	
Раздел 2	Основы здорового образа жизни обучающихся	Тестирование физических показателей по нормативам Решение тестового задания на бумажном носителе
Тема 2.1	Физическая культура в обеспечении здоровья	
Тема 2.2	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	
Раздел 3	Методические основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом	Тестирование физических показателей по нормативам Решение тестового задания на бумажном носителе
Тема 3.1	Особенности методик и средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления индивидуального здоровья	
Тема 3.2	Планирование, организация и контроль самостоятельными занятиями различной направленности	
Раздел 4	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Тестирование физических показателей по нормативам Решение тестового задания на бумажном носителе
Тема 4.1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	
Тема 4.2	Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры	

Тема (раздел)		Методы текущего контроля успеваемости
Раздел 1	Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов	Решение тестового задания на бумажном носителе
Тема 1.1	Физическая культура в общественной подготовке студентов и социокультурное развитие личности	
Тема 1.2	Социально-биологические основы адаптации студента к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	
Раздел 2	Основы здорового образа жизни обучающихся	Решение тестового задания на бумажном носителе
Тема 2.1	Физическая культура в обеспечении здоровья	
Тема 2.2	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	
Раздел 3	Методические основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом	Решение тестового задания на бумажном носителе
Тема 3.1	Особенности методик и средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления индивидуального здоровья	
Тема 3.2	Планирование, организация и контроль самостоятельными занятиями различной направленности	
Раздел 4	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Решение тестового задания на бумажном носителе
Тема 4.1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	
Тема 4.2	Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры	

Методы текущего контроля для заочной формы обучения с применением ЭО, ДОТ

Таблица 9

Тема (раздел)		Методы текущего контроля успеваемости
Раздел 1	Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов	Письменный ответ на вопрос электронного семинара Письменное собеседование с обучающимся в рамках электронного семинара
Тема 1.1	Физическая культура в общественной подготовке студентов и социокультурное развитие личности	
Тема 1.2	Социально-биологические основы адаптации студента к физической и умственной деятельности, факторам	

	среды обитания	
Раздел 2	Основы здорового образа жизни обучающихся	Письменный ответ на вопрос электронного семинара Письменное собеседование с обучающимся в рамках электронного семинара
Тема 2.1	Физическая культура в обеспечении здоровья	
Тема 2.2	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	
Раздел 3	Методические основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом	Письменный ответ на вопрос электронного семинара Письменное собеседование с обучающимся в рамках электронного семинара
Тема 3.1	Особенности методик и средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления индивидуального здоровья	
Тема 3.2	Планирование, организация и контроль самостоятельными занятиями различной направленности	
Раздел 4	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Письменный ответ на вопрос электронного семинара Письменное собеседование с обучающимся в рамках электронного семинара
Тема 4.1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	
Тема 4.2	Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры	

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 студентов очно-заочной и заочной формы обучения;
- электронного тестирования с использованием специализированного программного обеспечения для заочного отделения с применением ЭО и ДОТ.

## 4.2. Материалы текущего контроля успеваемости.

### **Типовые тестовые испытания физических показателей по всем разделам дисциплины для обучающихся на очной форме обучения<sup>5</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», очно-заочной, заочной формах обучения и заочной форме обучения с применением ЭО, ДОТ:**

#### **Типовые оценочные средства по разделу 1<sup>6</sup>**

##### *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.

\*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%

<sup>5</sup> Полный список тестовых испытаний физических испытаний с нормативной сеткой оценивания хранится на кафедре физического образования и рекреации, в УМК-Д.

<sup>6</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

\*1А, 2Б, 3В, 4Г

### Типовые оценочные средства по разделу 2<sup>7</sup>

#### 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

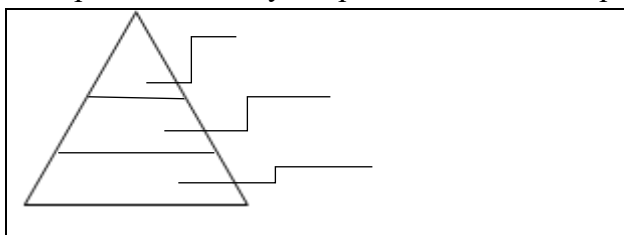
#### 3. Тестовое задание типа «Многие из многих»:

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

- 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>8</sup>

#### 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

<sup>7</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

<sup>8</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

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>9</sup>**

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

<sup>9</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

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;

телосложения, 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.

**Типовые задания для электронного семинара для обучающихся на заочной форме обучения с применением ЭО, ДОТ<sup>10</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>11</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.

<sup>10</sup> Полный перечень заданий для электронного семинара хранится на кафедре физического образования и рекреации в УМК-Д

<sup>11</sup> Полный перечень тем хранится на кафедре физического образования и рекреации в УМК-Д

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 корригирующих 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 10

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС– 7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС-7.1 (все формы обучения)	Способен вовлекаться в организованные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия.
		УК-7.2 (очная, очно-заочная формы обучения)	Способен вовлекаться в самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия
		УК-7.3 (очная форма обучения)	Способен разработать и реализовать программу физического саморазвития
		УК-7.4 (очная форма обучения)	Способен развивать уровень своей физической подготовленности
УК ОС-8	Способность создавать и поддерживать условия безопасной жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	УК ОС-8.1 (все формы обучения)	Способность распознавать угрозы и опасности для жизнедеятельности
		УК ОС-8.2 (очная, очно-заочная формы обучения)	Выбирает оптимальные методы решения задач по обеспечению безопасности жизнедеятельности на рабочем месте исходя из имеющихся реальных возможностей, включая методы оказания неотложной помощи
		УК ОС-8.3 (очная форма обучения)	Способность к оказанию неотложной помощи
		УК ОС-8.4 (очная форма обучения)	Способность распознавать чрезвычайные ситуации



Таблица 11

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
УК ОС-7.1. Способен вовлекаться в организованные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия.	Посещает учебные занятия по дисциплине	Посещает учебные занятия по дисциплине для получения итоговой оценки. Вовлечён в дополнительные секционные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия. Участвует в физкультурно-оздоровительной и спортивной жизни академии.
УК ОС-7.2. Способен вовлекаться в самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия.	Посещает самостоятельные занятия по дисциплине	Вовлечён в самостоятельные секционные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия.
УК ОС-7.3. Способен разработать и реализовать программу физического саморазвития.	Разрабатывает и реализует программу физического саморазвития.	Составляет комплексы упражнений, направленных на укрепление собственного здоровья.
УК ОС-7.4. Способен развивать уровень своей физической подготовленности	Посещает самостоятельные занятия по дисциплине	Участвует в физкультурно-оздоровительной и спортивной жизни академии. Выступает в различных межфакультетских соревнованиях, спартакиаде академии.
УК ОС-8.1. Способность распознавать угрозы и опасности для жизнедеятельности	Самостоятельно проводит оценку безопасности. Определяет факторы, влияющие на эффективность мер безопасности. Разделяет их на значимые и малозначимые, расставляет приоритеты в последовательности и срочности применения мер безопасности.	Собрана полная информация, позволяющая оценить уровень угрозы и опасности. Исключена недостоверная информация. Выявлены факторы, влияющие на эффективность мер безопасности. Факторы разделены по уровню значимости. Расставлены приоритеты в последовательности и срочности применения мер безопасности.
УК ОС-8.2. Выбирает оптимальные метод решения задач по обеспечению безопасности жизнедеятельности на рабочем месте исходя из имеющихся реальных возможностей	Идентифицирует факторы бытовой и производственной среды. Соблюдает пожарную безопасность. Соблюдает основы электробезопасности. Реализует в своей деятельности принципы охраны труда.	Выбирает оптимальные способы и методы защиты от вредных и опасных факторов бытовой и производственной (рабочей) среды.

УК ОС-8.3. Способность к оказанию неотложной помощи.	Выполняет нормирование вредных производственных факторов. Определяет способы защиты от опасных и вредных факторов. Выполняет технические расчеты по обеспечению безопасности.	Правильно нормирует вредные производственные факторы. Адекватно выбирает и использует способы защиты от опасных и вредных факторов. Правильно выполняет технические расчеты по обеспечению безопасности.
УК ОС-8.4. Способность распознавать чрезвычайные ситуации	Самостоятельно проводит оценку чрезвычайных ситуаций. Определяет факторы, влияющие на эффективность мер безопасности. Знает меры реагирования в случаи наступления чрезвычайной ситуации	Собрана полная информация, позволяющая оценить уровень угрозы и опасности. Исключена недостоверная информация. Выявлены факторы, влияющие на эффективность мер безопасности. Адекватно реагирует в случаи наступления чрезвычайной ситуации

#### 4.3.2. Типовые оценочные средства

**Типовые тесты физических показателей по нормативам<sup>12</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);
- поднятие туловища из положения лежа на спине (количество раз).

#### **Типовые варианты тестовых заданий<sup>13</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

##### *1. 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;

<sup>12</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>13</sup> Полный перечень тестовых заданий находится на кафедре физического образования и рекреации в УМК-Д

\*физические качества и функциональные возможности;  
режим труда и отдыха, АД, ЧСС, базальная температура.

2. 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

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.

5. Тестовое задание типа «Ввод слова»:

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

\*спорт

### Типовой вариант письменного контрольного задания<sup>14</sup>

Вариант 1

Задание 1. Выполнить методико-практическое занятие №1 «Методы оценки и коррекции осанки и телосложения» по рабочей тетради Ж.Ю. Боголюбовой<sup>15</sup>.

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

<sup>14</sup> Полный перечень письменных контрольных заданий по вариантам находится на кафедре физического образования и рекреации в УМК-Д

<sup>15</sup> В приложении 1 методических рекомендациях по выполнению письменного контрольного задания.

Шкала оценивания.

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

Таблица 12.

Зачет	Критерии оценки
Не зачтено	<p>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.</p>
Зачтено	<p>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 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.</p>

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

Таблица 13.

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 14.

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>16</sup>.

Для студентов СМГ «Б» и обучающихся на очно-заочной, заочной форме обучения 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.

Проверка знаний также осуществляется с помощью тестовых заданий. 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 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».

---

<sup>16</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 УМК-Д

## **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 корректирующие 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 Евсева 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.-Петербург. 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 физической культуре и спорте в Российской Федерации : Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ // Официальный интернет-портал правовой информации / Федеральная служба охраны Российской Федерации. – Режим доступа : <http://pravo.gov.ru/>, свободный (дата обращения: 10.09.2015).

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

#### 6.5. Интернет-ресурсы.

1. Здоровая Россия <http://www.takzdorovo.ru/>
2. Здрава – сайт о здоровье, здоровом образе жизни, физкультуре, правильном питании и обо всем, что с этим связано <http://budzdorov100let.ru/samostoyatelnyie-zanyatiya-fizkulturoy/>
3. Лечебная физкультура и спортивная медицина <http://lfksport.ru/>
4. ЛФК и массаж <http://physiotherapy.narod.ru/index/0-79>

#### 6.6. Иные источники

Не используются

**7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы**

<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 Смитта, стол для армреслинга, стол н/т, стол Скотта, тренажер Кеттлер, тренажер жим ногами, штанга с набором, об-ручи
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