

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УДМУРТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФИЛИАЛ ФГБОУ ВО «УДГУ» В Г. ВОТКИНСКЕ

УТВЕРЖДАЮ»
Зам. директора по УМР



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Б1.О.Д24.2 Физическая культура и спорт
(элективные дисциплины)**

Направление подготовки

09.03.03 «Прикладная информатика»

Квалификация выпускника
БАКАЛАВР


Форма обучения – очная/заочная


Воткинск 2023г.

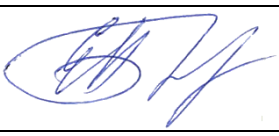
Разработчик(и) рабочей программы дисциплины(модуля)

ФИО	Ученая степень, звание, должность	Контактная информация (служебные E-mail и телефон)

Экспертиза рабочей программы

<i>Первый уровень</i> (оценка качества содержания программы, соответствие целям и задачам ООП ВО)	
Руководитель ООП ВО	Подпись руководителя ООП ВО
Мамрыкин О.В., к.т.н., доцент	
<i>Выписка из решения</i>	

<i>Второй уровень</i> (оценка качества содержания программы и применяемых педагогических технологий)		
Наименование кафедры	№ протокола, дата	Подпись зав. кафедрой
ИИТ	№7 от 14.03.23	
<i>Выписка из решения</i>		

<i>Третий уровень</i> (соответствие целям подготовки и учебному плану образовательной программы)		
Методическая комиссия института, в структуре ООП которого будет реализовываться данная программа	№ протокола, дата	Подпись председателя МК
	№3 от 21.03.23	
<i>Выписка из решения</i>		

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля).....	4
2. Место дисциплины (модуля) в структуре основной образовательной программы.....	4
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной образовательной программы.....	5
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	6
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества часов и видов учебных занятий.....	6
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов по дисциплине (модулю).....	10
7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)	11
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля).....	20
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	23
10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)	24
11. Особенности организации образовательного процесса по дисциплине (модулю) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	26

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО 3++ по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика утвержденного Приказом Минобрнауки РФ от 19.09.2017г., № 922

1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины по физической культуре и спорту является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к социальной и профессиональной деятельности.

Задачи:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в обязательную часть программы бакалавриата всех направлений подготовки.

Реализуется дисциплина на 1-3 курсах (в течение 5 семестров) в объеме не менее 328 академических часов, которые являются обязательными для освоения в рамках элективных дисциплин. Для инвалидов и лиц с ОВЗ дисциплина реализуется с учетом состояния здоровья.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной образовательной программы

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры,
- выполнять самостоятельно тренировочное занятие выбранной целевой направленности;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Владеть:

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре;
- навыками техники двигательных действий программных видов физкультурно-спортивной деятельности и оценки результатов по итогам циклов технологии преподавания;
- методикой самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- методами самоконтроля за состоянием своего организма;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
- в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

Изучение дисциплины по физической культуре и спорту позволит сформировать компетенцию самоорганизации и саморазвития (в том числе здоровьесбережение):

УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности.

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

Объем дисциплины	Всего часов	
	Очная форма обучения	Заочная (очно-заочная) форма обучения*
Общая трудоемкость, з.е./часов	328	328
Контактная работа (всего), часов		
Аудиторная:		
Лекции		
Практические занятия	260	6
Лабораторные занятия		
Групповые и индивидуальные консультации		
Контрольная работа	+	
Зачет/экзамен	Зачет 1,2,3, 4, 5	Зачет 5 семестр
Внеаудиторная:		
Индивидуальные консультации		
иные формы		
В ЭИОС:		
Лекции		
Практические занятия		
Групповые и индивидуальные консультации		
Самостоятельная работа (всего), з.е./часов	68	318
Контроль самостоятельной работы (КСР)		
Подготовка и написание курсовой работы		

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

Раздел 1. Теоретический раздел

Теоретический раздел программы включает в себя необходимый минимум знаний в области физической культуры, основ здорового образа жизни, организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, умения проектировать индивидуальные системы спортивной тренировки, рекреационной и реабилитационной деятельности. Формирует у студента мировоз-

зренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре.

Тема 1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.

Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре профессионального образования. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России.

Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.

Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания

Воздействие социально- экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности

Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.

Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические

механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).

Тема 4. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.

Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль студентов за эффективностью ППФП.

Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста.

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.

Тема 6. Общая физическая и спортивная подготовка

Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной

релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями.

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Раздел 2. Методический раздел

Тема 7. Методы организации, проведения и оценки физической подготовки

Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат.

Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа.

Методы самоконтроля за физическим развитием и функциональным состоянием организма.

Методы оценки уровня здоровья (определение уровня физического здоровья по Г.Л. Апанасенко). Функциональные пробы.

Методы регулирования психоэмоционального состояния.

Методика проведения учебно-тренировочного занятия.

Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.

Методика самооценки уровня и динамики общей, специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений.

Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

Методики эффективных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов по дисциплине (модулю)

Структура СРС

Код формируемой компетенции	Тема	Вид	Форма	Объем учебной работы (часов)	Учебно-методические материалы
УК - 7	Раздел 1.	Подготовка к тестированию.	СРС	40	Шулятьев В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. — Электрон. текстовые данные. — М. : Российский университет дружбы народов, 2012. — 288 с. — 978-5-209-04347-8. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/22227.html
УК - 7	Раздел 2.	Подготовка к тестированию.	СРС	28	

Содержание для СРС

Вопросы для самостоятельного изучения:

1. Утренняя гигиеническая гимнастика

Составить комплекс физических упражнений для утренней гигиенической гимнастики. Регулярное выполнение утренней зарядки с последующим подключением инвентаря.

2. Упражнения в течение учебного (рабочего) дня

Подбор упражнений с учетом особенности учебного (рабочего) дня. Физкультпаузы, физкультминутки.

3. Самостоятельные тренировочные занятия.

Цель занятий с учетом индивидуальных особенностей, спортивных интересов. Регулярные тренировочные занятия индивидуальные или в группах спортивных секций.

Перечень заданий для самостоятельной работы

1. Составить беседу о формировании правильной осанки и здорового образа жизни для детей.
2. Составить комплексы упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы у взрослых и детей.

3. Разработать комплексы ЛФК при заболеваниях органов дыхания для больных разных возрастных групп.
4. Составить комплексы лечебной гимнастики при эндогенном и экзогенном ожирении для пациентов разного возраста.
5. Составить годовой план двигательной активности для физически ослабленных людей разных возрастных групп.
6. Составить комплекс корригирующей гимнастики при различных дефектах осанки.
7. Составить комплекс лечебной гимнастики при различных формах и степенях сколиозов.
8. Составить комплексы ЛФК при миопии разной степени.
9. Составить комплекс ЛФК при гастритах разной этиологии.

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

Показатели и критерии оценивания компетенции

Планируемые результаты освоения компетенции	формирования компетенции Физическая культура и спорт		
	Показатели сформированности компетенции		
УК - 7	знать основы ФКиС и ЗОЖ, методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, основы самоконтроля	уметь использовать средства и методы ФКиС для должного уровня физической подготовленности	владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования
	Критерии сформированности компетенции		
	понимает социальную значимость ФКиС и ЗОЖ, знает методики самостоятельных занятий и самоконтроля	Применяет средства и методы ФКиС Самоопределяется в ФКиС Классифицирует физические упражнения Выстраивает оптимальный двигательный режим	Владеет способами самоконтроля Владеет техникой выполнения физических упражнений Владеет методами организации самостоятельных занятий
	Оценочные средства		
	Теоретическое тестирование	Тестирования уровня ОФП; дневник самоконтроля	Оценка уровня здоровья по Г.Л. Апанасенко; тестирования уровня СФП
	Формы контроля		
промежуточный	текущий	промежуточный	

		промежуточный	
--	--	---------------	--

Описание шкал оценивания

Шкалы сформированности компетенций		Шкалы оценки результатов промежуточной аттестации
Уровень сформированности компетенции	Компетенция	Оценка на зачете
уровень сформированности результата пороговый	Обучающийся точно, правильно, в соответствии с заявленными критериями знает основы ФКиС и ЗОЖ, методику самостоятельных занятий физическими упражнениями, основы самоконтроля; умеет правильно использовать средства и методы ФКиС для профессионально-личностного развития; владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. УК на пороговом уровне сформирована, если обучающийся посещал занятия физической культуры не менее 70%; выполнил контрольные нормативы.	зачтено
Компетенция не сформирована Соответствующий результат обучения не достигнут	Обучающийся не способен вести ЗОЖ, не знает основ ФКиС, методику самостоятельных занятий, основы самоконтроля; не умеет правильно использовать средства и методы ФКиС, не владеет средствами и методами для физического самосовершенствования. Обучающийся посещает занятия физической культурой и спортом менее 70%, не выполняет контрольные нормативы.	не зачтено

Оценочные средства по дисциплине:

– *Примерный перечень вопросов к зачету:*

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре

и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия

коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе.

Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий.

Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль над эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо- климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

– *Примерные тестовые задания для текущего контроля*

Вопрос 1. Под физической культурой понимают...

- a. совокупность материальных и духовных ценностей
- b. средство сохранения себя, как природы, сбережение и поддержание жизни людей
- c. способы физкультурной деятельности, результаты, условия, необходимые для культивирования, направленные на освоение, развитие и управление физическими и психическими способностями человека, укрепление его здоровья, повышение работоспособности

Вопрос 2. К морфологическим показателям человека не относится

- a. вес
- b. тип телосложения
- c. рост
- d. АД

Вопрос 3. ЧСС при нагрузке

- a. Увеличивается
- b. Остается без изменения
- c. Уменьшается
- d. Зависит от индивидуальных особенностей человека

Вопрос 4. Верно ли утверждение: Для развития выносливости главным при выполнении физических упражнений является не величина нагрузки, а продолжительность ее действия

Вопрос 5. Сопоставьте попарно каждую группу задач с соответствующими задачами

1. формирование прикладных и спортивных умений и навыков		А) воспитательные
2. совершенствование телосложения		Б) оздоровительные
3. формирование моральных и волевых качеств		В) образовательные

– *Примерные тестовые задания для промежуточной аттестации*

1. Под физической культурой понимают:

- а) уроки физической культурой для совершенствования человека;
- б) учебную дисциплину по формированию знаний о физической культуре;
- в) компонент общей культуры, деятельность, направленная на физическое развитие и совершенствование.

2. Что обеспечивает физическая культура?

- а) высокий уровень здоровья и физическое развитие;
- б) гармонизацию телесно-духовного единства человека;
- в) увеличение двигательной деятельности.

3. Что понимается под физическими упражнениями?

- а) совокупность движений и действий;

- б) отдельные приемы и движения направленные на физическое развитие человека
- в) совокупность двигательных действий, реализуемых в процессе деятельности и направленные на достижение результата.

4. Физическое развитие человека – это:

- а) процесс изменения природных свойств и качеств человека;
- б) изменение телосложения человека;
- в) развитие физических качеств человека.

5. Назовите основные физические качества человека?

- а) скорость, быстрота, гибкость, сила;
- б) сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость;
- в) выносливость, скорость, сила, координация, гибкость.

6. Под качеством «сила» понимают:

- а) способность преодолевать и противостоять внешним воздействиям;
- б) максимальный вес, поднимаемый человеком;
- в) максимальные мышечные усилия человека.

7. Выносливость понимается как:

- а) способность к преодолению большой дистанции;
- б) способность длительное время выполнять деятельность, не снижая при этом работоспособности;
- в) способность длительно выполнять определенную работу.

8. Быстрота, как физическое качество понимается, как:

- а) скорость перемещения в пространстве;
- б) способность человека выполнять движения за короткий промежуток времени;
- в) быстрое выполнение движения.

9. Под гибкостью понимают:

- а) максимальную подвижность в суставах;
- б) выполнение движений с большой амплитудой;
- в) максимальные наклоны.

10. Ловкость понимается как:

- а) быстрое выполнение движений в изменяющейся ситуации;
- б) координационные способности человека;
- в) выполнение упражнений с большой гибкостью за малый промежуток времени.

11. Что формируется в результате выполнения техники двигательных действий?

- а) сама техника;
- б) двигательные действия;
- в) двигательные умения и навыки.

12. Под техникой двигательных действий понимают:

- а) сформированная координация движений;
- б) выполнение движений экономно и быстро;
- в) наиболее рациональный способ выполнения двигательного действия.

13. Здоровье – это:

- а) физическое, психическое и социальное благополучие человека;
- б) жизнь без болезней;
- в) способность организма противостоять болезням.

14. Телосложение человека характеризуется:

- а) высоко развитой мускулатурой;
- б) соотношением размеров всего тела и его частей;
- в) размерами тела человека.

15. Утренняя гигиеническая гимнастика необходима для:

- а) быстрого пробуждения человека;
- б) развития физических качеств;
- в) оптимизации деятельности организма к предстоящим действиям в течение дня.

16. Занятия на свежем воздухе, в основном обеспечивают:

- а) закаливание организма;
- б) повышение возможностей организма;
- в) улучшение развития организма.

17. Физкультминутки и физкультпаузы необходимы для:

- а) снятия усталости и поддержания работоспособности;
- б) повышения эмоциональности занятий;
- в) физического развития человека.

18. Олимпийские игры возродил?

- а) П.Ф. Лесгафт;
- б) Пьер де Кубертен;
- в) лорд Килланин.

19. В 2014 г. В г. Сочи состоится важное спортивное событие:

- а) всемирный фестиваль всех спортсменов;
- б) зимние Олимпийские игры;
- в) летние Олимпийские игры.

20. Зимнее лыжное двоеборье включает в себя:

- а) стрельбу из винтовки и скоростной спуск на лыжах;
- б) гонку патрулей;
- в) лыжную гонку и прыжки с трамплина.

21. Современное олимпийское пятиборье, состоит из:

- а) стрельбы, метаний, прыжков, фехтования, конного спорта;
- б) стрельбы, плавания, фехтования, конного спорта, кросса;
- в) кросса, фехтования, стрельбы, ходьбы, плавания.

22. Самостоятельные занятия физической культурой позволяют:

- а) дополнить содержание уроков по физической культуре для развития человека;
- б) повысить уровень работоспособности;
- в) сформировать интерес у занимающихся.

23. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:

- а) безопасность занимающихся;
- б) лучшее выполнение упражнений;
- в) рациональное использование инвентаря.

24. Первая помощь при вывихах заключается в том, что необходимо:
а) попытаться вставить на свое место сустав;
б) снять боль;
в) зафиксировать в неподвижном положении поврежденный сустав

25. При обморожении необходимо, в первую очередь:
а) растереть обмороженное место снегом;
б) растереть обмороженные места мягкой тканью;
в) приложить тепло к обмороженному месту.

26. При развитии какого физического качества особо важная роль отводится разминке?

- А. При развитии гибкости;
- Б. При развитии выносливости;
- В. При развитии ловкости.

27. Каком физическом качестве базируется формирование устойчивости к гипоксии?

- А. На быстроте;
- Б. На общей выносливости;
- В. На ловкости.

28. В чем заключается первая помощь при ранениях?

- А. Наложение повязки и транспортной шины;
- Б. Введение противостолбнячной сыворотки;
- В. Остановка кровотечения, защита раны от вторичности загрязнения.

29. Какой праздник отмечается, начиная с 1939 года в нашей стране?

- А. Дружбы народов;
- Б. День молодёжи;
- В. Всесоюзный день физкультурника.

30. Какое влияние оказывают сильные физические нагрузки на жизненно-функциональные процессы?

- А. Активизируют их;
- Б. Тормозят их;
- В. Усиливают их.

– *Диагностическое тестирование по дисциплине: самодиагностика физического состояния.*

Для определения уровня сформированной компетенции(й) предлагаются следующие критерии оценки:

- знание содержания программного материала;
- свободное владение категориальным аппаратом;
- умение аргументировано в определенной логической последовательности излагать содержание вопроса;
- умение анализировать проблему;
- умение самостоятельно подходить к соответствующим выводам и обобщениям в развернутых рассуждениях.

Основными технологиями оценки уровня сформированной компетенции являются:

– Портфолио студента – комплекс индивидуальных учебных достижений, который содержит рефераты, доклады, результаты контрольных работ, дневник самоконтроля, результаты контроля функционального состояния организма, уровня физического здоровья и т.п.

Балльно-рейтинговая система оценки успеваемости обучающихся

Рейтинговая система используется для оценки уровня подготовленности студентов и соответствует «Положению о балльно-рейтинговой системе оценки учебной работы студентов Удмуртского государственного университета», «Положению о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости студентов при освоении дисциплины по физической культуре и спорту в УдГУ».

Общее количество баллов: 100

Количество рубежных контролей: 2

Учитывается:

Текущий контроль – текущая самостоятельная работа оценивается суммарно 60 баллов.

Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины – результаты сдачи контрольных тестов - предполагает суммарно 40 баллов.

Исправление неудовлетворительных оценок и ликвидация задолженностей в форме конспекта, другие формы устранения задолженностей.

Данные контрольно-оценочные технологии обеспечивают формирование знаний, умений и навыков в объеме изученного материала и в соответствии с содержанием компетенций, реализуемых в рамках изучения дисциплины по физической культуре и спорту и требованиями ФГОС к обучающимся по всем направлениям подготовки бакалавриата.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

8.1. Рекомендуемая литература

8.1.1. Основная литература

1. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472703>
2. Шулятьев В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. — Электрон. текстовые данные. — М. : Российский университет дружбы народов, 2012. — 288 с. — 978-5-209-04347-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22227.html>

3. Завьялов А.В. Физическое воспитание в вузе [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.В. Завьялов, Е.Ю. Исаков. — Электрон. текстовые данные. — М. : Всероссийский государственный университет юстиции (РПА Минюста России), 2015. — 94 с. — 978-5-00094-105-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43233.html>
4. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для студентов высших учебных заведений / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2016. — 270 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867.html>

8.1.2. Дополнительная литература

1. Ахметов А.М. Методическое руководство по организации курса физической культуры со студентами с ослабленным здоровьем [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / А.М. Ахметов. — Электрон. текстовые данные. — Набережные Челны: Набережно-челнинский государственный педагогический университет, 2014. — 91 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/29879.html>
2. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие для вузов по дисц. "Физ. культура", кроме направлений и спец. в области физ. культуры и спорта / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва : КноРус, 2013
3. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс] : учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / С. С. Даценко, К. А. Дашаев, Т. А. Злищева [и др.] ; под ред. В. В. Рыцарев. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 456 с. — 978-5-9906734-7-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>
4. Жилкин, А.И. Легкая атлетика : доп. УМО для студентов вузов / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 4-е изд.,стер. - М. : Академия, 2007
5. Забелина, Л. Г. Легкая атлетика [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л. Г. Забелина, Е. Е. Нечунаева. — Электрон. текстовые данные. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2010. — 59 с. — 978-5-7782-1448-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/44667.html>
6. Зайцева Г.А. Физическая культура. Оптимальная двигательная активность [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Г.А. Зайцева. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательский Дом МИСиС, 2017. — 56 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/78532.html>
7. Межман И.Ф. Научись играть в волейбол [Электронный ресурс] : учебное пособие / И.Ф. Межман. — Электрон. текстовые данные. — Самара: Поволжский государственный университет телекоммуника-

- ций и информатики, 2017. — 335 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75390.html>
8. Основы обучения технике игры в волейбол [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.А. Гераськин [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 280 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65006.html>
 9. Волейбол : терминологический словарь / М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВПО "Удмуртский государственный университет", Фак. физ. культуры и спорта, Каф. теории и методики спорт. тренировки и спорт. дисциплин ; сост. Ю. А. Мельников. - Ижевск : [Удмуртский университет], 2013. - 70, [2] с. ; 60x84/16. - Библиогр.: с. 72. - + Электрон. ресурс. - Лицензионный договор № 415ис от 03.12.2013 (Интернет : без ограничений). - Режим доступа : <http://elibrary.udsu.ru/xmlui/handle/123456789/11314>.
 10. Зайцева Г.А. Физическая культура. Оптимальная двигательная активность [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Г.А. Зайцева. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательский Дом МИСиС, 2017. — 56 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/78532.html>
 11. Подвижные игры в системе спортивной подготовки : терминологический словарь / М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВПО "Удмуртский государственный университет", Фак. физ. культуры и спорта, Каф. теории и методики спорт. тренировки и спорт. движений ; сост. Ю. А. Мельников. - Ижевск : Удмуртский университет, 2014. - 98, [1] с. ; 60x84/16. - Библиогр.: с. 98-99. - Сост. указан на месте авт. + Электрон. ресурс. - Лицензионный договор № 521ис от 07.05.2014 (Интернет : без ограничений). - Режим доступа : <http://elibrary.udsu.ru/xmlui/handle/123456789/12593>.

8.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://detc.usu.ru/Assets/aFIZI0011/fiz-kult.doc>
2. <http://aikido-shahty.narod.ru/p111.htm>
3. http://www.edu.ru/modules.php?op=modload&name=Web_Links&file=index&1_op=viewlink&cid=1831&min=10&orderby=hitsD&show=10
4. <http://www.edu.ru>
5. <http://eor.edu.ru>
6. <http://humbio.ru>
7. <http://window.edu.ru>
8. [url=<http://lib.mexmat.ru/books/27223>]Покровский В.И. (ред.) — Малая медицинская энциклопедия (Том 6)[/url]

9. <http://mirknig.com/knigi/zdorovie/1181251025-zolotyie-recepty-naturopatii.html> (М. В. Оганян Золотые рецепты натуропатии, Панацея, Феникс, ISBN: 5-222-10160-6, 2006, 224 с.).
10. <http://mirknig.com/knigi/zdorovie/1181480966-ozdorovitel'naya-fizicheskaya-kultura.html> (Оздоровительная физическая культура Фурманов А.Г., Юспа М.Б., Тесей, ISBN: 985-463-074-9, 2003, 528 с.)
11. http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_cid=25&pl1_id=4109
12. http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_cid=25&pl1_id=4085

Электронно-библиотечные системы (ЭБС)

1. Удмуртская научно-образовательная Электронная библиотека (Уд-НОЭБ) (<http://elibrary.udsu.ru/xmlui/>)
2. ЭБС «Лань» (<https://e.lanbook.com/>)
3. ЭБС «Юрайт» (<https://urait.ru/>)
4. ЭБС «IPR Books» (<http://www.iprbookshop.ru/>)
5. ЭБС «Znaniium» (<http://znaniium.com/>)

8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. Интерактивная энциклопедия «Мое тело» (Анатомия и физиология человека), Dorling Kindersley, 1997-2006.
2. Электронный анатомический атлас, 2003.
3. Видеофильм «Тело человека» (BBC);
4. Видеофильм «Позвоночник» (Райз-Мультимедиа, 2003);
5. Электронная книга Ф. Делавье «Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин». – Рипол-классик, 2006. – 152 с.

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

В процессе освоения дисциплины по физической культуре и спорту каждому обучающемуся необходимо:

соблюдать правила техники безопасности на занятиях по физической культуре и спорту;

повышать уровень физического здоровья, оценивая результаты по мониторингу физической подготовленности и функционального здоровья (методика Г.Л. Апанасенко).

- изучить основную и дополнительную литературу по каждой теме;
- применить полученные знания на практике;
- посещать занятия ЛФК под руководством преподавателя, уметь разрабатывать комплексы ЛФК при своем заболевании;

- ответить на зачетные вопросы по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Образовательные технологии.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Используются традиционные технологии, что обеспечивает формирование базовых знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта.

В процессе изучения теоретических разделов курса используются новые образовательные технологии обучения:

Не имитационные неигровые технологии:

- метод проектов (мини-проекты),
- кейс-метод.

Информационно-коммуникативные технологии:

- Интернет-технологии;
- Технология проблемного обучения;
- Мультимедийные технологии;

Данные технологии обеспечивают организационную культуру, ролевую и функциональную готовность к управленческой деятельности, способность к распознаванию и пониманию проблем и творческому поиску их рационального решения, навыки самообразования. Способствуют формированию компетенций, предусмотренных ФГОС по направлению подготовки бакалавров, соответствующих современным требованиям.

Специального программного обеспечения и информационных справочных систем при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт» не требуется.

10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Имеется в наличии стадион открытого типа, зал татами, тренажерный зал и спортивный зал, лыжное хранилище на четвертом учебном корпусе. Учебный процесс обеспечивается спортивным инвентарем и оборудованием, необходимым для проведения практических и методико-практических занятий по физической культуре и спорту:

1. Антропометрический и морфофункциональный инструментарий для обеспечения методико-практических занятий:

- сантиметровые ленты,

- медицинские весы,
- ростомер,
- тонометр,
- кистевой динамометр,
- секундомер.

2. Карты исследования физического здоровья.

3. Мультимедийное оборудование.

- компьютер (или ноутбук),
- видеопроектор,
- экран.

4. Спортивный инвентарь и оборудование по физической культуре и спорту:

Волейбол

- волейбольные мячи
- волейбольная сетка
- волейбольные стойки
- тележка для волейбольных мячей
- сумки для волейбольных мячей
- табло для ведения счета

Баскетбол

- баскетбольные мячи
- тренерская доска
- распашонки цветные с номерами
- Конусы
- Табло для ведения счета

Футбол

- футбольные мячи
- футбольные ворота с сеткой
- распашонки цветные с номерами
- Конусы

Настольный теннис

- столы теннисные
- сетка
- ракетки
- мячи теннисные

Лыжи

- пластиковые лыжи
- лыжные палки
- лыжные ботинки

ОФП и легкая атлетика

- гимнастические палки
- гантели
- набивные мячи

- скакалки
- рулетки
- секундомеры
- Специальные медицинские группы*
- гимнастические коврики (зал татами)
- обручи
- волейбольные мячи
- гимнастические палки
- секундомеры
- скакалки

11. Особенности организации образовательного процесса по дисциплине (модулю) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Реализация дисциплины для лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Для адаптации программы освоения дисциплины используются следующие методы:

- для лиц с нарушениями слуха используются методы визуализации информации (презентации, использование компьютера для передачи текстовой информации, интерактивная доска, участие сурдолога и др.)

- для лиц с нарушениями зрения используются такие методы, как увеличение текста и картинки (в программах Windows), программы-синтезаторы речи, в том числе в ЭБС, звукозаписывающие устройства (диктофоны), компьютеры с соответствующим программно-аппаратным обеспечением и портативные компьютеризированные устройства.

Для маломобильных групп населения имеется необходимое материально-техническое обеспечение (пандусы, оборудованные санитарные комнаты, кнопки вызова персонала, оборудованные аудитории для лекционных и практических занятий), возможно применение ассистивных технологий и средств.

Форма проведения текущей и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.), при необходимости выделяется дополнительное время на подготовку и предоставляются необходимые технические средства.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов определяются в соответствии с индивидуальной программой реабилитации. Самостоятельная работа по тематике здоровье сбережения, изучение функциональных возможностей организма и

разработку двигательного режима для поддержания функциональных возможностей организма, оценки и коррекции питания.