

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ВЛАДИМИРА ДАЛЯ»**

**Институт гражданской защиты
Кафедра техносферной безопасности**

УТВЕРЖДАЮ

Директор института
гражданской защиты

к.ю.н. доц. Малкин В.Ю.

2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
Физическая культура и спорт**

по направлению подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность

профиль подготовки «Защита в чрезвычайных ситуациях»

Луганск - 2023

Лист согласования рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» по направлению подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность. – __ с.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура (специальная подготовка)» составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Министерства науки и высшего образования Российской Федерации) от 25 мая 2020 года № 680.

СОСТАВИТЕЛИ:

ассистент Щепкин А.А..

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры техносферной безопасности «06» апреля 2023 г., протокол № 10.

Заведующий кафедрой
техносферной безопасности _____



Павленко А.Т.

Переутверждена: «__» _____ 20__ г., протокол № _____

Рекомендована на заседании учебно-методической комиссии института гражданской защиты «20» 04 20 23 г., протокол № 8.

Председатель учебно-методической комиссии
института гражданской защиты _____



Михайлов Д.В.

Структура и содержание дисциплины

1. Цели и задачи дисциплины, ее место в учебном процессе

Цель изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» – последовательное перманентное формирование физической культуры личности, воспитание здорового, всесторонне развитого, физически совершенного человека, готового к трудовой деятельности, воспитание морально-волевых качеств и потребности в здоровом образе жизни, использование полученных ценностей физической культуры в личной, общественной, профессиональной деятельности и в семье, соответственно требованиям ФГОС ВО 3++.

Задачи:

изучения дисциплины «Физическая культура и спорт»:

- использование в своей практической деятельности знания основных теоретических положений физического воспитания;
- развитие общих и специальных физических качеств с использованием различных средств физической культуры и спорта;
- контроль и анализ динамики физической подготовленности;
- планирование физической нагрузки и осуществление самоконтроля физического состояния и физических возможностей при выполнении силовых упражнений и упражнений с отягощениями;
- выполнение базовых оздоровительных комплексов;
- ориентация студентов на здоровый образ жизни без курения, алкоголя, наркотиков и других опасных наклонностей, систематический самоконтроль, соблюдение норм гигиены, сбалансированное питание.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовому циклу учебного плана специальности и направлена на формирование физической культуры личности студента, подготовку к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья. Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплин «Культура здоровья» и частично дисциплины «Безопасность жизнедеятельности».

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма; УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	Знать: способы формирования системы сохранения здоровья, а также основные принципы здорового образа жизни; приемы использования эмоциональных и волевых особенностей психологии личности; основные понятия, характеризующие процесс самостоятельной деятельности; репродуктивные и творческие виды самостоятельной деятельности; необходимость личной ответственности за ход и результаты самостоятельной деятельности; основные понятия, профессиональную терминологию, общий процесс, технологии, принципы и методы принятия организационно-управленческих решений и оценки их последствий
		Уметь: определять и рационально планировать уровень физических и умственных нагрузок в рамках трудовой деятельности;
		Владеть: методами оценки эффективности мероприятий по сохранению здоровья и навыками поддержания хорошей физической формы; навыками принятия решений для достижения максимального результата профессиональной деятельности.

Перечисленные результаты образования являются основой для формирования следующих компетенций:
универсальных компетенций

УК-11 - способен формировать нетерпимое отношение к коррупционному поведению.

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	
	очное	заочное
Общая учебная нагрузка (всего)	72	72
Семестр	1	1
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) в том числе:		
Лекции	17	2
Семинарские занятия	-	-
Практические занятия	17	2
Лабораторные работы	-	-
Курсовая работа (курсовой проект)	-	-
Другие формы и методы организации образовательного процесса (<i>расчетно-графические работы, индивидуальные задания и т.п.</i>)	-	-
Самостоятельная работа студента (всего)	20	67
Семестровый контроль	зачет	зачет

4.2. Содержание разделов дисциплины

Тема 1. Основы общей физической подготовки.

Развитие и совершенствование физических качеств человека. Важность разминки на занятиях физической культурой и спортом. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Гигиена занятий физической культурой. Анкетирование. Легкая атлетика. Техника спортивной ходьбы. Техника выполнения горизонтальных и вертикальных

прыжков с места и разбега. Совершенствование техники выполнения челночного бега. Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести) и гибкости.

Тема 2. Определение уровня развития физических качеств.

Начальные контрольные тестирования

Прыжок в длину с места (см).

Прыжок вверх с места (см).

Челночный бег 4 x 9 м (сек.) (мужчины, женщины).

Тема 3. Техника выполнения бега на средние и длинные дистанции.

Развитие скоростно-силовых качеств.

Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.

Тема 4. Техника выполнения бега на средние и длинные дистанции попересечённой местности (аэробная - анаэробная выносливость)

Развитие силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силы мышц ног.

Тема 5. Определение уровня развития физических качеств.

Начальные контрольные тестирования

Подтягивание (раз) (м).

Поднятие туловища в сед за 1 мин. (раз) (м/ж).

Тема 6 Баскетбол

Техника перемещений (ходьба; бег; приставные шаги; прыжки; остановки; повороты).

Техника нападения (ловля мяча; передача мяча; ведение мяча; броски).

Техника защиты (выбивание; вырывание; накрывание; перехват; овладение мячом, отскочившим от щита или корзины).

Тактика игры (тактика нападения; индивидуальные действия с мячом и без мяча; групповые взаимодействия). Учебная игра.

Тема 7 Понятие «круговая тренировка»

Составление и выполнение индивидуальных комплексов.

Тема 8. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования

Бег на 100 м (сек.).

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) (мужчины, женщины).

4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		очная форма	заочная форма
1	2	3	4
1 семестр			
1	Лекция 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2	2
2	Лекция 2. Эстетика физической культуры и спорта	2	-
3	Лекция 3. Биологические и социально-биологические основы физической культуры	3	-
4	Лекция 4. Физиологическая характеристика двигательной активности и формирования движений	2	-
5	Лекция 5. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	-
6	Лекция 6. Психофизиологические основы учебного труда студентов. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	-
7	Лекция 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания	2	-
8	Лекция 8. Общая и специальная физическая подготовка	2	-
Итого:		17	2

4.4. Практические занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		очная форма	заочная форма
1	2	3	4
1 семестр			
1	Тема 1. Основы общей физической подготовки	2	2
2	Тема 2. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования	2	-
3	Тема 3 Техника выполнения бега на средние и длинные дистанции	2	-
4	Тема 4. Техника выполнения бега на средние и длинные дистанции по пересечённой местности (аэробная - анаэробная выносливость)	2	-

5	Тема 5. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования	2	-
6	Тема 6 Баскетбол	3	-
7	Тема 7 Понятие «круговая тренировка»	2	-
8	Тема 8. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования	2	-
Итого:		17	2

4.5. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название темы	вид СРС	Объем часов	
			очная форма	заочная форма
1	2		3	4
1 семестр				
1	Развитие и совершенствование физических качеств человека	написание рефератов	2	2
2	Легкая атлетика. Отработка техники спортивной ходьбы	подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений	-	2
3	Самостоятельное определение уровня развития физических качеств	подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений	-	2
4	Отработка техники выполнения бега (маховой шаг) на 100 м	подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений	-	2
5	Отработка техники выполнения бега на средние и длинные дистанции	подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений	-	2

6	Отработка техники выполнения бега на средние и длинные дистанции по пересечённой местности (аэробная - анаэробная выносливость)	подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений	-	2
7	Самостоятельное определение уровня развития физических качеств.	подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений	2	2
8	Отработка техники выполнения бега (маховый шаг) на 100 м	подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений	-	2
9	Отработка техники выполнения бега на средние и длинные дистанции по пересечённой местности	подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений	-	2
10	Баскетбол. Техника перемещений	подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений	-	2
11	Техника нападения	подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений	-	2
12	Тактика игры	подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений	-	2
13	Обводка зоны 3-х сек. Штрафные броски.	подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений	-	2

1 4	Развитие ловкости и координации движений.	подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений	-	2
1 5	Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести) и гибкости.	подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений	2	2
1 6	Развитие анаэробной скорости. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений	-	2
1 7	Самостоятельное определение уровня развития физических качеств.	подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений	2	2
1 8	Совершенствование	подготовка к	-	2
	техники выполнения бега на средние и длинные дистанции.	практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений		
19	Развитие координационных способностей и гибкости.	подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений	-	2
20	Отработка техники выполнения бега на средние и длинные дистанции по пересечённой местности. Развитие силы мышц ног.	подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений	2	2
21	Бег на средние и длинные дистанции. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений	-	2

22	Совершенствование техники выполнения челночного бега	подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений	2	2
23	Развитие координационных способностей и гибкости	подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений	-	2
24	Самостоятельное определение уровня развития физических качеств. Личная сравнительная динамика развития физических качеств	написание рефератов	2	2
25	Основные группы мышц и необходимость их укрепления и развития	написание рефератов	2	1
26	Упражнения для мышц рук, плечевого пояса и мышц груди.	подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений	-	2
27	Упражнения для мышц ног. Специфика выполнения.	подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений	2	-
28	Понятие «круговая тренировка»	написание рефератов	-	2
29	Совершенствование техники выполнения бега на средние и длинные дистанции	подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений	-	2
30	Отработка техники выполнения бега (маховый шаг) на 100 м	подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений	-	2
31	Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести) и гибкости.	подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений	-	2

32	Бег на средние и длинные дистанции (аэробная - анаэробная выносливость)	подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений	-	2
33	Отработка техники выполнения бега на средние и длинные дистанции	подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений	-	2
34	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений	-	2
35	Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования	подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений	2	2
Итого:			20	67

5. Образовательные технологии

С целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся, необходимо использовать инновационные образовательные технологии при реализации различных видов аудиторной работы в сочетании с внеаудиторной. Используемые образовательные технологии и методы должны быть направлены на повышение качества подготовки путем развития у обучающихся способностей к самообразованию и нацелены на активизацию и реализацию личностного потенциала.

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

Информационные технологии: использование электронных образовательных ресурсов (электронный конспект, размещенный во внутренней сети, или т.п.) при подготовке к лекциям, практическим и лабораторным занятиям.

Работа в команде: совместная работа студентов в группе при выполнении съёмочных работ на полигоне и камеральных работ в аудитории.

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

- традиционные объяснительно-иллюстративные технологии, которые обеспечивают доступность учебного материала для большинства студентов,

системность, отработанность организационных форм и привычных методов, относительно малые затраты времени;

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

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

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

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

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

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

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

6. Формы контроля освоения дисциплины

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы лектором и преподавателем, ведущим практические занятия по дисциплине в следующих формах:

тестирования по общей физической подготовленности.

Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура (специальная подготовка)» в объеме учебного материала обучающихся как семестровый контроль проводится в форме зачета, определенного рабочей программой дисциплины, и сроки, установленные рабочим учебным планом и, индивидуальным учебным планом обучающегося. Зачет –форма контроля, которая заключается в оценке усвоения обучающимся учебного материала по дисциплине «Физическая культура (специальная подготовка)».

В экзаменационную ведомость и зачетную книжку выставляются оценки по шкале, приведенной в таблице.

Шкала оценивания	Характеристика знания предмета и ответов
Зачтено	1. Студент правильно выполняет физические упражнения; хорошо владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта. 2. Студент сдает все тесты по общей физической подготовленности. 3. Студент сдает все тесты по специализации. 4. Студент умеет самостоятельно разрабатывать и применять комплексы физических упражнений для повышения эффективности труда с учетом особенностей профессиональной деятельности.
Не зачтено	1. Студент неправильно выполняет физические упражнения; плохо владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта. 2. Студент не сдает тесты по общей физической подготовленности. 3. Студент не сдает тесты по специализации. 4. Студент не умеет применять физические упражнения для повышения эффективности труда с учетом особенностей профессиональной деятельности.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

а) основная литература:

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288 с. <http://list-of-lit.ru/kultura/fizicheskaya-kultura-2015-2019.htm>
2. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания: уч. пособие для студентов ф-тов физ. восп. пед. ин-тов / Б. А. Ашмарин и др. – М.: Просвещение, 1979. – 360 с. <https://search.rsl.ru/ru/record/01007638662>
3. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю.И. Гришина. – РнД: Феникс, 2019. – 283 с. <http://list-of-lit.ru>
4. Основной курс лекций по предмету «Физическая культура» : учебное электронное текстовое издание / Т.Л. Бойцова, В.В. Бисеров, И.В. Рукина, 2009. – 280 с. <https://freedocs.xyz>

б) дополнительная литература:

1. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с. <http://list-of-lit.ru>
2. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта: уч. пособие для студентов вузов физ. восп. / Л. В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 296 с. <https://www.twirpx.com/file/1214334/>
3. Легкая атлетика: уч-ник для ин-тов физ. культуры; под ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина, Ю. Н. Примакова. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 670 с. http://lib.omgpu.ru/cgi-bin/irbis64r/cgiirbis_64.exe
4. Матвеев А. П. Введение в теорию физической культуры: учебное пособие для студентов ин-тов физической культуры / А. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128 с. <https://bms7.ru/custom/default/books/book1.pdf>

в) методические рекомендации:

1. Методические указания «Методика самостоятельных занятий оздоровительным бегом» (для студентов всех специальностей) / Сост.: В. Н. Платонов. – Луганск: ВНУ им. В. Даля, 2006. – 24 с.
2. Методические рекомендации к выполнению контрольных нормативов по физической культуре (для студентов Института гражданской защиты) / Сост.: С.Ю. Захарова. – Е. И. Нагиба – Луганск: ЛГУ имени Владимира Даля. 42с.

г) интернет-ресурсы:

1. <https://minobr.su/> – сайт Министерства образования и науки Луганской Народной Республики. 31
2. <http://lib-lg.com/> – сайт Луганской Республиканской универсальной научной библиотеки имени М. Горького.
3. <http://dahluniver.ru> – сайт ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный университет имени Владимира Даля».

8. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» предполагает использование для занятий стадиона и плоскостных спортивных сооружений, а также игрового зала, зала аэробики, тренажерного зала, зала для занятий ОФП, зала для занятий настольным теннисом.

Каждое из спортивных сооружений и залов предусматривает укомплектованность необходимым оборудованием, соответствующим содержанию проводимых занятий: гимнастические стенки,

баскетбольные щиты, волейбольные стойки с сеткой, гимнастические скамейки, теннисные столы, тренажеры, волейбольные, баскетбольные, футбольные мячи, скакалки и др.

Дополнительный инвентарь хранится в инвентарной комнате.

Освещение спортивных залов естественное и искусственное, соответствующее действующим санитарным и противопожарным нормам.

Программное обеспечение:

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

9. Оценочные средства по дисциплине

Паспорт оценочных средств по учебной дисциплине

«Физическая культура и спорт»

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

№ п/п	Код контролируемой компетенции	Формулировка контролируемой компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Контролируемые темы учебной дисциплины, практики	Этапы формирования (семестр изучения)
1	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Лекция 1 Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Тема 1. Основы общей физической подготовки. Лекция 5 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	1

Показатели и критерии оценивания компетенций, описание шкал оценивания

№ п/п	Код контролируемой компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов	Контролируемые темы учебной дисциплины	Наименование оценочного средства
1.	УК-11	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Знать: способы формирования системы сохранения здоровья, а также основные принципы здорового образа жизни; приемы использования эмоциональных и волевых особенностей психологии	Лекция 1 Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Лекция 5 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в	Зачетные нормативы и контрольные требования для оценки физической подготовленности студентов

			личности; основные понятия, характеризующие процесс самостоятельной деятельности; репродуктивные и творческие виды самостоятельной деятельности необходимость личной ответственности за ход и результаты самостоятельной деятельности; основные понятия, профессиональную терминологию, общий процесс, технологии, принципы и методы принятия организационно-управленческих решений и оценки их последствий; Уметь: определять и рационально планировать уровень физических и умственных нагрузок в рамках трудовой деятельности; принимать нестандартные решения в проблемных ситуациях; проявлять свою индивидуальную позицию в самостоятельной деятельности; брать на себя ответственность за процесс и результаты своей деятельности;	обеспечении здоровья. Тема 1. Основы общей физической подготовки..	
--	--	--	---	--	--

			использовать репродуктивные и творческие виды самостоятельной деятельности; самостоятельно усваивать новые знания и способы деятельности из разных источников в процессе целенаправленного поиска; анализировать внешнюю и внутреннюю среду организации, выявлять ее ключевые элементы и оценивать их влияние на процесс принятия организационно-управленческих решений; Владеть: методами оценки эффективности мероприятий по сохранению здоровья и навыками поддержания хорошей физической формы; способностью к сотрудничеству, расовой, национальной, религиозной терпимости, к социальной адаптации, коммуникативности, толерантности; методами самостоятельного усвоения новых знаний и способов деятельности из		
--	--	--	---	--	--

			разных источников (стилями учения); методами самостоятельной обработки информации и использования ее в решении учебных и профессиональных задач; навыками принятия решений для достижения максимального результата в профессиональной деятельности.		
--	--	--	---	--	--

Фонды оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Оценка контрольных испытаний. Нормативы физической подготовленности. (Девушки)

№ п/п	Контрольные испытания	5 баллов		4 балла		3 балла		2 балла		1 балл	
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	<u>Подъём туловища в сед лёжа на спине за 1 мин (кол-во раз)</u>										
	I курс	50	47	44	42	40	38	36	34	33	31
	II курс	51	48	45	43	41	39	37	35	34	32
	III курс	51	48	45	43	41	39	37	35	34	32
2	<u>Гибкость (см)</u>										
	I курс	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
	II курс	22	20	18	16	14	12	10	8	6	4
	III курс	22	20	18	16	14	12	10	8	6	4
3	<u>Подъём прямых ног до 90° в висе на гимн. стенке (кол-во раз)</u>										
	I курс	18	15	14	13	12	11	10	9	7	6
	II курс	19	16	15	14	13	12	11	10	8	7
	III курс	19	16	15	14	13	12	11	10	8	7
4	<u>Прыжок в длину с места (см)</u>										
	I курс	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145

	II курс	192	187	182	177	172	167	162	157	152	147
	III курс	192	187	182	177	172	167	162	157	152	147
5	<u>Приседание за 40 сек., (кол-во раз)</u>										
	I курс	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35
	II курс	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36
	III курс	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36
6	<u>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)</u>										
	I курс	23	20	18	17	15	12	10	7	5	3
	II курс	24	21	19	18	16	13	11	8	7	4
	III курс	24	21	19	18	16	13	11	8	7	4
7	<u>Подъём прямых ног лёжа на спине до 90°(кол-во раз)</u>										
	I курс	22	20	19	17	16	15	14	12	8	5
	II курс	23	21	20	18	17	16	15	13	9	6
	III курс	23	21	20	18	17	16	15	13	9	6
8	<u>Челночный бег 4х9 м (сек)</u>										
	I курс	10.1	10.2	10.4	10.6	10.8	11.0	11.2	11.4	11.6	11.7
	II курс	10.0	10.1	10.3	10.5	10.7	10.9	11.1	11.3	11.5	11.7
	III курс	10.0	10.1	10.3	10.5	10.7	10.9	11.1	11.3	11.5	11.7
9	<u>Бег 60 м (сек)</u>										
	I курс	9.6	9.8	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	11.0	11.2	11.4
	II курс	9.5	9.7	9.9	10.1	10.3	10.5	10.9	11.0	11.1	11.3
	III курс	9.5	9.7	9.9	10.1	10.3	10.5	10.9	11.0	11.1	11.3
10	<u>Бег 100 м (сек)</u>										
	I курс	14.9	15.3	15.7	16.1	16.5	16.9	17.4	17.8	18.3	18.7
	II курс	14.8	15.2	15.6	16.0	16.4	16.8	17.3	17.7	18.2	18.6
	III курс	14.8	15.2	15.6	16.0	16.4	16.8	17.3	17.7	18.2	18.6
11	<u>Бег 2000 м (мин)</u>										
	I курс	9.8	10.3	10.7	11.2	11.6	12.1	12.5	13.0	13.4	13.8
	II курс	9.4	9.8	10.3	10.7	11.2	11.6	12.1	12.5	13.0	13.4
	III курс	9.4	9.8	10.3	10.7	11.2	11.6	12.1	12.5	13.0	13.4
12	<u>Тест Купера (12 мин.)</u>										
	15-19 лет	2400	2300	2200	2100	2000	1900	1800	1700	1600	1500

	20-29 лет	2300	2200	2100	2000	1900	1800	1700	1600	1500	1450
--	-----------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------

**Оценка контрольных испытаний. Нормативы физической
подготовленности. (Юноши)**

№ п/п	Контрольные испытания	5 баллов		4 балла		3 балла		2 балла		1 балл	
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	<u>Подъём туловища в сед лёжа на спине за 1 мин (кол-во раз)</u>										
	I курс	51	49	47	46	44	42	38	36	33	30
	II курс	52	51	49	48	46	44	42	38	36	33
	III курс	52	51	49	48	46	44	42	38	36	33
2	<u>Гибкость (см)</u>										
	I курс	18	17	15	14	12	11	9	8	6	5
	II курс	19	18	16	15	13	12	10	9	7	6
	III курс	19	18	16	15	13	12	10	9	7	6
3	<u>Сгибание и разгибание рук на брусьях (кол-во раз)</u>										
	I курс	19	18	15	14	12	11	10	9	8	7
	II курс	20	19	17	16	15	14	12	11	10	9
	III курс	20	19	17	16	15	14	12	11	10	9
4	<u>Подтягивание на перекладине (кол-во раз)</u>										
	I курс	16	14	12	10	9	8	7	6	5	4
	II курс	17	15	13	11	10	9	8	7	6	5
	III курс	17	15	13	11	10	9	8	7	6	5
5	<u>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)</u>										
	I курс	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20
	II курс	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22
	III курс	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22
6	<u>Подъём прямых ног до 90° в висе на перекладине (кол-во раз)</u>										
	I курс	17	16	15	14	13	12	11	8	6	5
	II курс	18	17	16	15	14	13	12	9	7	6
	III курс	18	17	16	15	14	13	12	9	7	6
7	<u>Подъём туловища в сед лёжа на спине за 1 мин (кол-во раз)</u>										
	I курс	51	49	47	46	44	42	38	36	33	30

	II курс	52	51	49	48	46	44	42	38	36	33
	III курс	52	51	49	48	46	44	42	38	36	33
8	<u>Прыжок в длину с места (см)</u>										
	I курс	248	243	238	233	228	223	218	213	208	205
	II курс	250	245	240	235	230	225	220	215	210	208
	III курс	250	245	240	235	230	225	220	215	210	208
9	<u>Челночный бег 4х9 м (сек)</u>										
	I курс	9.1	9.2	9.3	9.5	9.7	9.9	10.1	10.3	10.5	10.7
	II курс	9.0	9.1	9.2	9.3	9.5	9.7	10.0	10.2	10.4	10.6
	III курс	9.0	9.1	9.2	9.3	9.5	9.7	10.0	10.2	10.4	10.6
10	<u>Бег 60 м (сек)</u>										
	I курс	8.1	8.3	8.5	8.7	8.9	9.1	9.3	9.5	9.7	9.9
	II курс	8.0	8.2	8.4	8.6	9.0	9.0	9.2	9.4	9.6	9.8
	III курс	8.0	8.2	8.4	8.6	9.0	9.0	9.2	9.4	9.6	9.8
11	<u>Бег 100 м (сек)</u>										
	I курс	13.3	13.5	13.7	13.8	14.1	14.3	14.5	14.7	14.9	15.1
	II курс	13.2	13.4	13.6	13.9	14.0	14.2	14.4	14.6	14.8	15.0
	III курс	13.2	13.4	13.6	13.9	14.0	14.2	14.4	14.6	14.8	15.0
12	<u>Бег 3000 м (мин)</u>										
	I курс	12.10	12.40	13.05	13.45	14.30	15.00	15.40	16.00	16.30	17.00
	II курс	12.00	12.30	13.00	13.25	14.10	14.50	5.20	15.50	16.00	16.40
	III курс	12.00	12.30	13.00	13.25	14.10	14.50	5.20	15.50	16.00	16.40
13	<u>Тест Купера (12 мин.)</u>										
	15-19 лет	3000	2850	2700	2600	2500	2400	2300	2200	2100	2000
	20-29 лет	2800	2700	2600	2500	2400	2200	2100	2000	1900	1800

Контрольные требования. Раздел дисциплины: волейбол

Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура и спорт» в объеме учебного материала обучающихся как семестровый контроль проводится в форме зачета, определенного рабочей программой дисциплины, и сроки, установленные рабочим учебным планом и, индивидуальным учебным планом обучающегося.

Зачет – форма контроля, которая заключается в оценке усвоения обучающимся учебного материала по дисциплине «Физическая культура (специальная подготовка)»

В экзаменационную ведомость и зачетную книжку выставляются оценки по шкале, приведенной в таблице.

Шкала оценивания	Характеристика знания предмета и ответов
Зачтено	1. Студент правильно выполняет физические упражнения; хорошо владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта. 2. Студент сдает все тесты по общей физической подготовленности. 3. Студент сдает все тесты по специализации. 4. Студент умеет самостоятельно разрабатывать и применять комплексы физических упражнений для повышения эффективности труда с учетом особенностей профессиональной деятельности.
Не зачтено	1. Студент неправильно выполняет физические упражнения; плохо владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта. 2. Студент не сдает тесты по общей физической подготовленности. 3. Студент не сдает тесты по специализации. 4. Студент не умеет применять физические упражнения для повышения эффективности труда с учетом особенностей профессиональной деятельности.

Темы рефератов. Критерии и шкала для оценочного средства

«реферат»

Вариант 1

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Физическая культура студента. Организация физического воспитания в вузе.
5. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
6. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.
7. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.

8. Средства физической культуры и спорта.
9. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.
10. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
11. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
12. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.
13. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.
14. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
15. Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
16. Внешнее и внутреннее дыхание. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов здоровья человека.
17. Измерение и динамика показателей пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
18. Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры.
19. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.
20. Виды физических нагрузок и их интенсивность. Зоны интенсивности.
21. Адаптация к физическим нагрузкам и увеличение мышечной массы.
22. Интервальная нагрузка. Сочетание аэробной и силовой нагрузок.

Вариант 2

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Здоровый образ жизни студента. Рациональный режим труда и отдыха.
3. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
4. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
5. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
6. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.

7. Гигиенические основы закаливания.
8. Личная гигиена студента и ее составляющие.
9. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.
10. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
11. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности учебного труда студента.
12. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
13. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
14. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
15. Методические принципы физического воспитания.
16. Средства и методы физического воспитания.
17. Основы обучения движениям.
18. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям. Структура учебно-тренировочного занятия.
19. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
20. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
21. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
22. Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления.
23. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
24. Формы занятий физическими упражнениями.
25. Общая и моторная плотность занятия.
26. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
27. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
28. Организация самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.
29. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
30. Гигиена самостоятельных занятий.
31. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.

Вариант 3

1. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели задачи.
3. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
4. Единая спортивная классификация.
5. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
6. Студенческие спортивные организации.
7. Современные популярные системы физических упражнений.
8. История олимпийских игр.
9. Современное Олимпийское движение.
10. Студенческий спорт. История проведения Универсиад.
11. История комплекса ГТО
12. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
13. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
14. Характеристика особенностей воздействия избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.
15. Ценностные ориентации и место физической культуры и спорта в жизни студентов.
16. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.
17. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования (стандарты, индексы).
18. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
19. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показателям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.
20. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.
21. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
22. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
23. Физическая подготовленность студентов. Основные критерии.
24. Самооценка и анализ результатов тестирования по физической подготовленности за период обучения в вузе
25. Определение уровня физического состояния через нагрузочные тесты
26. Характеристика и воспитание физических качеств.
27. Методика формирования силы.
28. Методика формирования ловкости.

29. Развитие координационных способностей.
30. Методика формирования выносливости.
31. Методика формирования скоростных качеств.
32. Взаимосвязь силовой и общей выносливости.
33. Двигательная активность и физическое развитие человека.
34. Нетрадиционные методики развития двигательных качеств.
35. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок студентов.
36. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности.

Шкала оценивания	Характеристика знания предмета и ответов
отлично (5)	Реферат предоставлен на высоком уровне (студент в полном объеме осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, владеет понятийным (категориальным) аппаратом и т.п.), оформлен в соответствии с требованиями, предъявляемыми к данному виду работ.
хорошо (4)	Реферат предоставлен на среднем уровне (студент в целом осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, допустив некоторые неточности и т.п.) В оформлении допущены погрешности, не в полной мере выполнены требования, предъявляемые к данному виду работ.
удовлетворительно (3)	Реферат предоставлен на низком уровне (студент в целом допустил существенные неточности, изложил материал с ошибками. Не владеет профильным, категориальным аппаратом и т.п. В оформлении допущены ошибки, не в полной мере выполнены требования, предъявляемые к данному виду работ
неудовлетворительно (2)	Реферат предоставлен на неудовлетворительном уровне или не предоставлен (студент не готов изложить материал, не выполнил задание и т.п.)

Лист изменений и дополнений

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