

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Алтайский государственный педагогический университет»

(ФГБОУ ВО «АлтГПУ»)



**УТВЕРЖДАЮ**  
**Проректор по учебной работе**

**А.В. Контев**

## **Физическая культура и спорт**

### **рабочая программа дисциплины (модуля)**

Закреплена за кафедрой	<b>Физического воспитания</b>	
Учебный план	Пс370301-2018-1-2595.plz.xml Направление подготовки: Психология Профиль подготовки: Психология	
Квалификация	<b>бакалавр</b>	
Форма обучения	<b>заочная</b>	
Общая трудоемкость	<b>2 ЗЕТ</b>	
Часов по учебному плану	72	Виды контроля на курсах: зачеты 2
в том числе:		
контактная работа	4	
самостоятельная работа	64	
часов на контроль	4	

Программу составил(и):

к.п.н., доцент, Золотухина И.А. \_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины

**«Физическая культура и спорт»**

составлена на основании учебного плана 37.03.01 Направление подготовки: Психология Профиль подготовки: Психология (Уровень: бакалавриат; квалификация: бакалавр), утвержденного Учёным советом ФГБОУ ВО «АлтГПУ» от 26.03.2018, протокол № 7.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры физического воспитания

Протокол № 5 от 20.02.2018 г.

Срок действия программы: 2018-2023 уч.г.

Зав. кафедрой к.п.н., доцент Золотухина И.А.

**Распределение часов дисциплины по курсам**

Курс	2		Итого	
	уп	рпд		
Лекции	2	2	2	2
Практические	2	2	2	2
Итого ауд.	4	4	4	4
Контактная	4	4	4	4
Сам. работа	64	64	64	64
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	72	72	72	72

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1.1	Целью дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психологической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.
-----	--

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП**

Цикл (раздел) ООП:		Б1.Б
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
2.1.1	Для освоения дисциплины «Физическая культура» обучающиеся используют знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения школьного курса.	
2.1.2	Физическая культура	
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	
2.2.1	Прикладная физическая культура	

**3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

**ОК-9: способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций**

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	– научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	– использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
<b>3.3</b>	<b>Иметь навыки и (или) опыт деятельности:</b>
3.3.1	– средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	<b>Раздел 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ И СОЦИОКУЛЬТУРНОЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА</b>					
1.1	Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. /Лек/	2	2	ОК-8 ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1 Э2 Э4	
1.2	Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре высшего профессионального образования. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России. /Ср/	2	4	ОК-8 ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1 Э2 Э4	
1.3	Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. /Ср/	2	8	ОК-8 ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л2.3	

1.4	Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактика утомления студентов в отдельные периоды учебного года. /Ср/	2	10	ОК-8 ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э3 Э4	
<b>Раздел 2. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА К ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ФАКТОРАМ СРЕДЫ ОБИТАНИЯ</b>						
2.1	Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. /Ср/	2	6	ОК-8 ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л2.1 Л2.2 Л2.4 Э1 Э3 Э4	
2.2	Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. /Ср/	2	6	ОК-8 ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л2.2 Л2.4 Э1 Э2 Э4	
2.3	Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. /Ср/	2	2	ОК-8 ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л2.1 Л2.2 Л2.4 Э1 Э2 Э4	
2.4	Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. /Ср/	2	2	ОК-8 ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л2.2 Л2.4 Э1 Э2 Э4	
2.5	Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека. /Ср/	2	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л2.4 Э1 Э3 Э4	
2.6	СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА К ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ФАКТОРАМ СРЕДЫ ОБИТАНИЯ /Ср/	2	2	ОК-8 ОК-9	Л1.2 Л1.3 Л2.1 Л2.2 Л2.4 Э1 Э3 Э4	
<b>Раздел 3. ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО ОТРАЖЕНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>						
3.1	ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО ОТРАЖЕНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ /Ср/	2	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л2.1 Л2.3 Э1 Э2 Э4	
3.2	Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. /Ср/	2	4	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л2.1 Л2.3 Э1 Э3 Э4	
3.3	Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Социальный характер последствий для здоровья от употребления наркотиков и других психоактивных веществ, допинга в спорте, алкоголя и табакокурения. /Ср/	2	6	ОК-8 ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л2.1 Л2.3 Э1 Э2 Э4	
<b>Раздел 4. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ</b>						

4.1	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе /Пр/	2	2	ОК-8 ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л2.1 Л2.3 Э1
4.2	Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. /Ср/	2	2	ОК-8 ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л2.1 Л2.3 Э1 Э2 Э4
4.3	Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. /Ср/	2	4	ОК-8 ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2
4.4	Итоговый контроль /Зачёт/	2	4	ОК-8	

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Вопросы к зачету по дисциплине «Физическая культура и спорт»:

1. Возникновение и основные этапы развития физкультуры и спорта.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Физическая культура личности. Ценности физической культуры.
4. Социально-биологические основы физической культуры.
5. Биосоциальная сущность человека.
6. Организм человека как единая биологическая система.
7. Механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
8. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста.
9. Здоровье человека как ценность. Факторы, определяющие здоровье.
10. Здоровый образ жизни и его составляющие.
11. Мотивы формирования здорового образа жизни.
12. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
13. Методические принципы физического воспитания.
14. Средства физического воспитания.
15. Методы физического воспитания.
16. Основы методики обучения движениям.
17. Методики способов овладения жизненно важными умениями и навыками.
18. Методики применения средств физической культуры для направленного развития отдельных двигательных качеств.
19. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
20. Особенности методики составления индивидуальных программ оздоровительных занятий.
21. Методы самоконтроля за состоянием здоровья и физическим развитием.
22. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
23. Методы самооценки подготовленности в избранном виде спорта или системе физических упражнений.
24. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
25. Производственная физическая культура.
26. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
27. Физическая культура личности. Ценности физической культуры.
28. Социально-биологические основы физической культуры.
29. Биосоциальная сущность человека.
30. Организм человека как единая биологическая система.
31. Механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
32. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста.
33. Здоровье человека как ценность. Факторы, определяющие здоровье.
34. Здоровый образ жизни и его составляющие.
35. Мотивы формирования здорового образа жизни.
36. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
37. Методические принципы физического воспитания.
38. Средства физического воспитания.
39. Методы физического воспитания.
40. Основы методики обучения движениям.
41. Методики способов овладения жизненно важными умениями и навыками.
42. Методики применения средств физической культуры для направленного развития отдельных двигательных качеств.
43. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
44. Особенности методики составления индивидуальных программ оздоровительных занятий.

45.	Методы самоконтроля за состоянием здоровья и физическим развитием.
46.	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
47.	Методы самооценки подготовленности в избранном виде спорта или системе физических упражнений.
48.	Профессионально-прикладная физическая подготовка.
49.	Производственная физическая культура.
50.	Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры

### **5.2. Темы письменных работ**

Предусмотрены рефераты по темам:	
1.	Возникновение и первоначальное развитие физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в государствах древнего мира.
2.	Физическая культура и спорт в средние века и новое время.
3.	История олимпийского движения.
4.	Известные спортсмены России.
5.	Физическая активность и ее особенности на различных этапах онтогенеза.
6.	Характеристика средств и методов, применяемых в спортивной тренировке.
7.	Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.
8.	Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
9.	Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
10.	Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
11.	Составление индивидуальной программы самостоятельных занятий.
12.	Составление и проведение комплексов утренней гигиенической гимнастики.
13.	Проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов.
14.	Подготовка материалов для проведения соревнований по избранному виду спорта.
15.	Разработка тестовых заданий для тестирования теоретических и методических знаний по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
16.	Подготовка мультимедийных презентаций по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
17.	Разработка рисунков и схем по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
18.	Подготовка видеоматериалов по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
19.	Изготовление плакатов по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
20.	Участие в учебно-исследовательской работе студентов.
21.	Физическая культура личности. Ценности физической культуры.
22.	Социально-биологические основы физической культуры.
23.	Биосоциальная сущность человека.
24.	Организм человека как единая биологическая система.
25.	Механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
26.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста.
27.	Здоровье человека как ценность. Факторы, определяющие здоровье.
28.	Здоровый образ жизни и его составляющие.
29.	Мотивы формирования здорового образа жизни.
30.	Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
31.	Методические принципы физического воспитания.
32.	Средства физического воспитания.
33.	Методы физического воспитания.
34.	Основы методики обучения движениям.
35.	Методики способов овладения жизненно важными умениями и навыками.
36.	Методики применения средств физической культуры для направленного развития отдельных двигательных качеств.
37.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
38.	Особенности методики составления индивидуальных программ оздоровительных занятий.
39.	Методы самоконтроля за состоянием здоровья и физическим развитием.
40.	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
41.	Методы самооценки подготовленности в избранном виде спорта или системе физических упражнений.
42.	Профессионально-прикладная физическая подготовка.
43.	Производственная физическая культура.
44.	Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

## **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **6.1. Рекомендуемая литература**

#### **6.1.1. Основная литература**

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	[М. Я. Виленский и др.] ; под ред. М. Я. Виленского	Физическая культура: учебник для студентов вузов	М. : КНОРУС, 2012
Л1.2	Е. Л. Чеснова	Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие	Москва : Директ-Медиа, 2013
Л1.3	Ю. И. Гришина	Общая физическая подготовка. Знать и уметь [Электронный ресурс]: учебное пособие	Ростов-на-Дону : Феникс, 2010

### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Ю. В. Киселева, Н. В. Попова ; Алтайская государственная педагогическая академия	Теоретические основы физической культуры в вузе [Электронный ресурс]: электронное учебное пособие	Барнаул, 2009
Л2.2	А. В. Сапего	Физиология спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие	Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2011
Л2.3	В. А. Пискунов [и др.]	Здоровый образ жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие	Москва : Прометей, 2012
Л2.4	[А. Л. Димова, Р. В. Чернышова]	Социально-биологические основы физической культуры [Электронный ресурс]: методическое пособие для самостоятельной работы студентов	Москва : Советский спорт, 2005

### 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Электронная библиотека АлтГПУ: <a href="http://library.altspu.ru/elb.phtml">http://library.altspu.ru/elb.phtml</a>
Э2	Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»: <a href="http://www.biblioclub.ru/">http://www.biblioclub.ru/</a>
Э3	Электронно-библиотечная система «IPRbooks»: <a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a>
Э4	Межвузовская электронная библиотека: <a href="http://icdlib.nspu.ru/">http://icdlib.nspu.ru/</a>
Э5	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: <a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>
Э6	База данных Polpred.com Обзор СМИ: <a href="http://www.polpred.com/">http://www.polpred.com/</a>
Э7	Ассоциация российских библиотечных консорциумов (АРБИКОН). Проект МАРС (Межрегиональная аналитическая роспись статей): <a href="http://arbicon.ru/services/mars_analitic.html">http://arbicon.ru/services/mars_analitic.html</a>

### 6.3 Перечень информационных технологий

#### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Программа Microsoft Office
6.3.1.2	Программа LibreOffice
6.3.1.3	Программа OpenOffice.org
6.3.1.4	Операционная система семейства Windows
6.3.1.5	Программа для просмотра электронных документов формата pdf, djvu

#### 6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	Университетская информационная система «Россия» (УИС Россия) <a href="https://uisrussia.msu.ru/">https://uisrussia.msu.ru/</a>
6.3.2.2	Справочно-правовая система «Система Гарант»: инсталляционный сетевой многопользовательский комплект

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Для обеспечения данной дисциплины необходимы:
7.2	- стадион;
7.3	- спортивный зал;
7.4	- лыжная база;
7.5	- легкоатлетический инвентарь;
7.6	- лекционные аудитории;

7.7	- баскетбольные мячи;
7.8	- волейбольные мячи;
7.9	- тренажерный зал;
7.10	- скакалки;
7.11	- обручи;
7.12	- футбольные мячи;
7.13	- компьютерный класс с доступом к Интернет-ресурсам;
7.14	- электронная база данных библиотеки АлтГПУ.

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Учебный процесс направлен на получение знаний, умений и навыков по физической культуре и спорту, развитие умения студентов использовать методики самостоятельных занятий и овладение основами техники предлагаемых видов спорта.

Построение практического занятия предполагает обучающий компонент за основу.

На лекциях преподаватель рассматривает вопросы программы курса, составленные в соответствии с государственным образовательным стандартом. Кроме этого, для лучшего освоения материала и систематизации знаний по дисциплине необходимо разбирать материалы лекций по конспектам и учебным пособиям.

Во время самостоятельной проработки лекционного материала особое внимание следует уделять возникшим вопросам, непонятным терминам, спорным точкам зрения. Все такие моменты следует выделить или выписать отдельно для дальнейшего обсуждения. В случае необходимости обращаться к преподавателю за консультацией. Полный список литературы по дисциплине приведен в рабочей программе курса.

Самостоятельную работу следует начинать с доработки конспекта, желательно в тот же день, пока время не стерло содержание лекции из памяти (через 10 ч после лекции в памяти остается не более 30 -40 % материала).

С целью доработки необходимо в первую очередь прочитать записи, восстановить текст в памяти. Далее прочитать материал по рекомендуемой литературе, разрешая в ходе чтения, возникшие ранее затруднения, вопросы, а также дополнения и исправляя свои записи. Записи должны быть наглядными, для чего следует применять различные способы выделений. В ходе доработки конспекта углубляются, расширяются и закрепляются знания, а также дополняется, исправляется и совершенствуется конспект.

Непременным условием глубокого усвоения учебного материала является знание основ, на которых строится изложение материала. Обычно преподаватель напоминает, какой ранее изученный материал и в какой степени требуется подготовить к очередному занятию. Эта рекомендация, как и требование систематической и серьезной работы над всем лекционным курсом, подлежит безусловному выполнению.

Методические рекомендации

обучающимся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

Специальные условия обучения в АлтГПУ определены «Положением об инклюзивном образовании» (утверждено приказом ректора от 25.12.2015 г. № 312/1п). Данным «Положением» предусмотрено заполнение студентом при зачислении в университет анкеты «Определение потребностей обучающихся в создании специальных условий обучения», в которой указываются потребности лица в организации доступной социально-образовательной среды и помощи в освоении образовательной программы.

Под специальными условиями для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития, включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования.

Построение образовательного процесса ориентировано на учет индивидуальных возрастных, психофизических особенностей обучающихся, в частности предполагается возможность разработки индивидуальных учебных планов.

Реализация индивидуальных учебных планов сопровождается поддержкой тьютора (родителя, взявшего на себя тьюторские функции в процессе обучения, волонтера).

Обучающиеся с ОВЗ, как и все остальные студенты, могут обучаться по индивидуальному учебному плану в установленные сроки с учетом индивидуальных особенностей и специальных образовательных потребностей конкретного обучающегося. Срок получения высшего образования при обучении по индивидуальному учебному плану для лиц с ограниченными возможностями здоровья может быть при необходимости увеличен, но не более чем на год.

При составлении индивидуального графика обучения для лиц с ОВЗ возможны различные варианты проведения занятий:

проведение индивидуальных или групповых занятий с целью устранения сложностей в усвоении лекционного материала, подготовке к семинарским занятиям, выполнению заданий по самостоятельной работе. Для лиц с ОВЗ, по их просьбе, могут быть адаптированы как сами задания, так и формы их выполнения.

выполнение под руководством преподавателя индивидуального проектного задания, позволяющего сочетать теоретические знания и практические навыки;

применение мультимедийных технологий в процессе ознакомительных лекций и семинарских занятий, что позволяет экономить время, затрачиваемое на изложение необходимого материала и увеличить его объем;

дистанционную форму индивидуальных консультаций, выполнения заданий на базе платформы «Moodle». Основным достоинством дистанционного обучения для лиц с ОВЗ является то, что оно позволяет полностью индивидуализировать содержание, методы, формы и темпы учебной деятельности инвалида, следить за каждым его действием и операцией при решении конкретных задач; вносить вовремя необходимые коррективы как в деятельность студента-инвалида, так и в деятельность преподавателя. Дистанционное обучение также позволяет обеспечивать возможности коммуникаций не только с преподавателем, но и с другими обучаемыми, сотрудничество в процессе познавательной деятельности (форум, вебинар, скуре-консультирование). Эффективной формой проведения онлайн-занятий являются вебинары, которые могут

быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью сетевого взаимодействия всех участников дистанционного обучения.

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации преподаватели, в соответствии с потребностями студента, отмеченными в анкете, и рекомендациями специалистов дефектологического профиля, разрабатывает фонды оценочных средств, адаптированные для лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в образовательной программе.

Форма проведения текущей аттестации для студентов с ОВЗ устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости лицам с ОВЗ может быть предоставлено дополнительное время для подготовки к ответу на зачете или экзамене, выполнения задания по самостоятельной работе.

Студент с ограниченными возможностями здоровья обязан:

выполнять требования образовательных программ, предъявляемые к степени овладения соответствующими знаниями; самостоятельно сообщить в соответствующее подразделение по работе со студентами с ОВЗ о наличии у него подтвержденной в установленном порядке ограниченных возможностей здоровья, жизнедеятельности и трудоспособности (инвалидности) необходимости создания для него специальных условий;

соблюдать установленный администрацией университета «Порядок предоставления услуг по созданию специальных условий».

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Алтайский государственный педагогический университет»  
(ФГБОУ ВО «АлтГПУ»)

Институт педагогики и психологии

Кафедра физического воспитания

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по дисциплине

«Физическая культура и спорт»

Направление подготовки: 37.03.01 Психология

Профиль: Психология

Квалификация : бакалавр

Форма обучения: заочная

Разработчик: Золотухина И.А., канд. пед. наук, доцент, кафедры  
физического воспитания

Утвержден на заседании кафедры физического воспитания

Протокол заседания от «20» февраля 2018 г. № 5

Заведующий кафедрой: Чикильдик А.К.

Барнаул, 2018

**1. Перечень компетенций с указанием форм и средств оценивания образовательных результатов**

Перечень компетенций	Измеряемые образовательные результаты в целом по компетенции	Измеряемые образовательные результаты по дисциплине	Формы контроля и оценочные средства
<p><b>ОК-8:</b>  <b>способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной и социальной и профессиональной деятельности</b></p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;</li> <li>- принципы и методы физического воспитания;</li> <li>- современные системы физических упражнений;</li> <li>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной направленности.</li> </ul>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы физического воспитания и укрепления здоровья с помощью физических упражнений</li> <li>- основы здорового образа жизни и стиля жизни, об оздоровительных системах</li> <li>- о профессионально-прикладной физической подготовке студентов</li> </ul>	<p>Вопросы для устного опроса</p>
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни с учетом возрастных, половых и индивидуальных возможностей, состояния здоровья, уровня физической подготовленности.</li> </ul>	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать методы физического воспитания для достижения должного уровня физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</li> <li>- применять систему знаний практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья</li> <li>- применять различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных целях</li> </ul>	<p>Тестовые задания</p>

	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средствами и методами формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования.</li> </ul>	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методиками самооценки работоспособности, применение средств физической культуры, основами самомассажа</li> <li>- практическими навыками основ физической культуры</li> <li>- практическими методами основ физической культуры</li> </ul>	<p>Тестовые задания Контрольные нормативы</p>
<p><b>ОК-9:</b> способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. – теоретические проблемы безопасности жизнедеятельности, особенности взаимодействия человека с вредными и опасными факторами окружающей среды;</li> <li>- характеристику опасностей природного, техногенного и социального происхождения;</li> <li>- алгоритм поведения учителя в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;</li> <li>- принципы гражданской обороны, задачи ГО, организации защиты населения в мирное и военное время, организации ГО в образовательных учреждениях;</li> <li>- методы, средства, способы оказания первой помощи при травмах, ранениях, терминальных состояниях, ожогах, отморожениях, других неотложных состояниях.</li> </ul>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приемы первой помощи</li> <li>- методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций</li> <li>- этические основы деятельности психолога-практика, ее психические и психофизиологические особенности</li> </ul>	<p>Вопросы для устного опроса Тестовые задания</p>

	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивать ситуации возможного получения травм в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;</li> <li>- провести диагностику и распознать виды кровотечений, признаки клинической смерти, признаки перелома и других травм;</li> <li>- оказывать первую помощь при травмах и неотложных состояниях.</li> </ul>	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать приемы первой помощи</li> <li>- использовать методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций</li> <li>- анализировать свою деятельность и применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции</li> </ul>	<p>Тестовые задания Реферат</p>
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-способами профилактики поражения от вредных и опасных факторов;</li> <li>- полученными навыками по мерам защиты в условиях чрезвычайных ситуаций;</li> <li>- навыками оказания первой помощи при травмах, потери сознания, кровотечении, других неотложных состояниях.</li> </ul>	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приемами первой помощи</li> <li>- методами защиты в условиях чрезвычайных ситуаций</li> <li>- навыками рефлексии своей профессиональной деятельности и саморегуляции</li> </ul>	<p>Тестовые задания  Контрольные нормативы</p>

## **2. Комплект типовых материалов, используемых для оценки знаний, умений и навыков**

### **2.1. Вопросы для устного опроса**

1. Физическая культура и спорт, ценности физической культуры.
2. Роль физической культуры в развитии общества.
3. Дайте определение понятию «физическая культура» и раскройте его .
4. Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам.
3. Сформулируйте цель, задачи и опишите формы организации физического воспитания.
4. Назовите задачи физического воспитания студентов в вузе.
5. Перечислите основные компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура».
6. Перечислите основные требования, предъявляемые к студенту в процессе освоения дисциплины.
7. Что такое здоровье.
8. Какое здоровье определяет духовный потенциал человека.
9. Какие факторы окружающей среды влияют на здоровье человека.
10. Какова норма ночного сна.

11. Укажите среднее суточное потребление энергии у девушек.
12. Укажите среднее суточное потребление энергии у юношей.
13. За сколько времени до занятий физической культурой следует принимать пищу.
14. Укажите в часах минимальную норму двигательной активности студента в неделю.
15. Как действуют физические упражнения на организм человека.
16. Перечислите механизмы лечебного действия физических упражнений.
17. Какие средства используются лечебной физической культурой.
18. Классификация и характеристика физических упражнений.
19. Укажите важный принцип закаливания организма.
20. Какие средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов вы знаете.
21. «Физические упражнения как средство активного отдыха», - раскройте это положение.
22. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
23. Учебные и самостоятельные занятия по физической культуре в режиме учебно-трудовой деятельности.

## **2.2. Тестовые задания**

1. Физическая культура это:
  - 1) часть общей культуры, призванная развивать и совершенствовать физическое состояние человека;
  - 2)\* часть общей культуры, совокупность материальных и духовных ценностей в сфере двигательной деятельности человека;
  - 3) наука о природе двигательной деятельности человека.
2. Физическое воспитание это:
  - 1) часть воспитания, результат развития физических и психических качеств личности; 2) педагогический процесс развития двигательных способностей и физических качеств человека;
  - 3)\* часть общего воспитания, процесс и результат развития двигательных способностей, формирования физических, психических и морально-эстетических качеств личности. ...
3. Средствами физической культуры являются:
  - 1) теория и методика физического воспитания, физические упражнения, естественные силы природы;
  - 2)\* физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы;
  - 3) физические упражнения.
4. Определение понятия «Здоровье» Всемирной организации здравоохранения. Здоровье это:
  - 1)\* состояние полного физического, умственного и социального благополучия;
  - 2) состояние отсутствия каких-либо заболеваний;
  - 3) естественное состояние организма без болезней или недомогания
5. Какова средняя величина частоты сердечных сокращений у студента основной медицинской группы в спокойном состоянии:
  - 1) 30 уд/мин.;
  - 2)\* 70 уд/мин.;
  - 3) 100 уд/мин.
6. Занятия физическими упражнениями отличаются от трудовых действий:
  - 1) интенсивностью;
  - 2)\* задачами;

3) местом проведения.

7. К объективным показателям самоконтроля относится:

1)\* частота сердечных сокращений;

2) самочувствие;

3) аппетит.

8. Переутомление это:

1) состояние организма, при котором работоспособность человека временно снижена;

2) состояние организма, при котором резко снижается работоспособность, развивается слабость, тахикардия, повышение артериального давления;

3)\* патологическое состояние организма. Проявляется в виде невроза, нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы, ухудшения спортивного результата.

9. Жизненная ёмкость лёгких увеличивается в большей степени при занятиях:

1) баскетболом;

2)\* греблей;

3) футболом.

10. Циклический вид спорта:

1)\* спринтерский бег;

2) прыжки в воду;

3) синхронное плавание.

11. Закаливание детей необходимо начинать:

1) с парной бани;

2) с обливания холодной водой;

3)\* с воздушных процедур.

### 2.3. Контрольные нормативы:

Девушки

Тест	Результат, оценка (балл)		
	Низкий «3»	Средний «4»	Высокий «5»
Прыжок в длину с места (см) <sup>1</sup>	150-164	165–175	> 175
Отжимания (кол-во раз) <sup>2</sup>	10	15	> 20
Бег 1000 м (мин, сек) <sup>3</sup>	5.30	5.00	< 4.30

<sup>1</sup> Студент выполняет три попытки (фиксируется лучшая из попыток).

<sup>2</sup> Отжимания (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) выполняются на горизонтальной поверхности, руки на ширине плеч, туловище и ноги в одной плоскости. Засчитываются попытки, при которых студентка касается грудью тензоплатформы (руки сгибаются в локтевых суставах до 90°).

<sup>3</sup> Тест выполняется с высокого старта.

Юноши

Тест	Результат, оценка (балл)		
	Низкий «3»	Средний «4»	Высокий «5»
Прыжок в длину с места (см)	200-210	210–220	> 220

Подтягивания (кол-во раз) <sup>4</sup>	8	10	12
Бег 2000 м (мин, сек)	9.30	9.00	< 8.30

<sup>4</sup> Подтягивания выполняются на высокой перекладине без рывковых движений и раскачиваний. Засчитываются попытки, при которых фиксируется положение подбородка выше перекладины.

Контрольные тесты для оценки практических умений и навыков в базовых видах спорта

#### Девушки

№ п/п	Тесты	Оценка, балл		
		«3»	«4»	«5»
1.	Легкая атлетика. Бег на 100 (м)	18.0	17.0	16.0
2.	Легкая атлетика. Бег на 1000 (м)	5.30	5.00	4.30
3.	Плавание. Кроль на спине – дист. 50 м (мин., сек.)	1.50	1.40	1.30
4.	Плавание. Кроль на груди – дист. 50 м (мин., сек.)	1.40	1.30	1.20
5.	Волейбол. Передача сверху над собой (кол-во)	6	8	10
6.	Волейбол. Передача снизу через сетку (кол-во)	3	4	5
7.	Волейбол. Поддача мяча из 10 попыток (кол-во)	4	5	7
8.	Баскетбол. Бросок мяча с 2х шагов 5попыток (кол-во)	2	3	4
9.	Баскетбол. Штрафные броски из 10 попыток (кол-во)	2	3	4
10.	Лыжная подготовка. Дистанция 2 км (мин., сек.)	11.30	10.30	9.30

#### Юноши

№ п/п	Тесты	Оценка, балл		
		«3»	«4»	«5»
1.	Легкая атлетика. Бег на 100 (м)	15.0	14.5	14.0
2.	Легкая атлетика. Бег на 2000 (м)	9.30	9.00	8.00
3.	Плавание. Кроль на спине – дист. 50 м (мин., сек.)	1.30	1.20	1.10
4.	Плавание. Кроль на груди – дист. 50 м (мин., сек.)	1.10	1.00	0.50
5.	Волейбол. Передача сверху над собой (кол-во)	6	8	10
6.	Волейбол. Передача снизу через сетку (кол-во)	6	8	10
7.	Волейбол. Поддача мяча из 10 попыток (кол-во)	5	6	8
8.	Баскетбол. Бросок мяча с 2х шагов 5попыток (кол-во)	3	4	5
9.	Баскетбол. Штрафные броски из 10 попыток (кол-во)	3	4	5

10.	Лыжная подготовка. Дистанция 3 км (мин., сек.)	19.00	18.30	18.00
-----	--	-------	-------	-------

Контрольные упражнения и функциональные пробы для студентов специального отделения

Тесты <sup>1</sup>	Низкий «3»	Средний «4»	Высокий «5»
Тест Купера (м) <sup>2</sup>	1490-1300	1690-1500	1700 и более
Бросок набивного мяча (м) <sup>3</sup>	5.00	5.49-5.01	5.50 и более
Ходьба на лыжах (девушки 2 км, юноши 3 км)	Без учета времени		
Проплавание отрезков (девушки 25 м, юноши 50 м)	Без учета времени		
Тест на гибкость (см) <sup>4</sup>	По приросту результата в течение семестра		
Индекс Руффье (баллы) <sup>5</sup>	11-15	5-10	0-4
Проба Штанге (сек) <sup>6</sup>	По приросту результата в течение семестра		
Проба Генчи (сек) <sup>7</sup>	По приросту результата в течение семестра		
Проба Ромберга (сек) <sup>8</sup>	По приросту результата в течение семестра		

<sup>1</sup>Результаты контрольных упражнений оцениваются в динамике по приросту от исходных показателей. При зачете учитываются результаты трех контрольных упражнений по выбору студента.

<sup>2</sup>Тест К. Купера – 12 минутный бег в чередовании с ходьбой)

<sup>3</sup>Бросок набивного мяча выполняется из-за головы (девушки 1 кг, юноши 2 кг), исходное положение – сед ноги врозь.

<sup>4</sup>Наклон вперед в положении стоя на гимнастической скамейке (см.)

**Функциональные пробы**

**<sup>4</sup>Индекс Руффье.**

Оценивается состояние сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку по реакции пульса. У занимающегося в положении сидя (после 5-минутного отдыха) измеряют пульс P<sub>1</sub>, затем выполняются 30 приседаний за 30 секунд – юноши, и 24 приседания за 30 секунд – девушки, затем сразу измеряют пульс стоя (P<sub>2</sub>). Через минуту пульс вновь подсчитывают, стоя (P<sub>3</sub>). Индекс Руффье рассчитывается по формуле:

$$Y = \frac{(P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10}$$

Индекс оценивается: 0-5 – отлично, 5-10 – хорошо, 11-15 – удовлетворительно, свыше 15 – неудовлетворительно.

**<sup>6</sup>Проба Штанге.**

В положении сидя испытуемый делает глубокий вдох и выдох, затем снова вдох (примерно 80% от максимального), закрывает рот и зажимает пальцами нос, задерживая дыхание. По секундомеру отмечается время задержки дыхания.

**<sup>7</sup>Проба Генчи**

В положении сидя испытуемый делает вдох, затем выдох и задерживает дыхание. Если эта проба проводится вслед за другой дыхательной пробой, необходимо сделать перерыв 5-7 минут.

### Оценка проб с задержкой дыхания на вдохе и выдохе

Оценка	Проба Штанге, с		Проба Генчи, с	
	мужчины	Женщины	Мужчины	женщины
Отлично	50 и выше	40 и выше	40 и выше	30 и выше
Хорошо	40-49	30-39	30-39	20-29
Удовлетворительно	30-39	20-29	20-29	15-19
Неудовлетворительно	29 и ниже	19 и ниже	19 и ниже	14 и ниже

#### <sup>8</sup>Проба Ромберга

Проба выявляет нарушение равновесия в положении стоя. Проводятся 2 варианта при постепенном уменьшении площади опоры: 1-я поза – ноги испытуемого ставятся на одну линию, одна впереди другой, 2-я поза – испытуемый стоит на одной ноге, вторая нога согнута в коленном суставе, стопа прижата к боковой поверхности коленного сустава. В обоих случаях руки у обследуемого подняты вперед, пальцы разведены и глаза закрыты. Оценка «очень хорошо» выставляется в случае, если в каждой позе испытуемый сохраняет равновесие в течение 15 с и не наблюдается пошатывания тела, дрожания рук или век (тремор). При треморе выставляется оценка «удовлетворительно». Если нарушается равновесие в течение 15 с – оценка «неудовлетворительно».

#### Ортостатическая проба.

Проба с переменной положения тела. Утром, не вставая с постели подсчитать пульс. Затем встать и через минуту снова сосчитать пульс. Хорошая реакция сердца на нагрузку – учащение пульса на 6-12 ударов, удовлетворительная – на 13-18 ударов, неблагоприятная – свыше 20 ударов. Пробу можно проводить в спортивном зале после предварительного отдыха не менее 5 минут.

#### 2.4. Темы рефератов:

1. Возникновение и первоначальное развитие физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в государствах древнего мира.
2. Физическая культура и спорт в средние века и новое время.
3. История олимпийского движения.
4. Известные спортсмены России.
5. Физическая активность и ее особенности на различных этапах онтогенеза.
6. Характеристика средств и методов, применяемых в спортивной тренировке.
7. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.
8. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
9. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
10. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
11. Составление индивидуальной программы самостоятельных занятий.
12. Составление и проведение комплексов утренней гигиенической гимнастики.
13. Проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов.
14. Подготовка материалов для проведения соревнований по избранному виду спорта.
15. Разработка тестовых заданий для тестирования теоретических и методических знаний по избранному виду спорта или системе физических упражнений.

16. Подготовка мультимедийных презентаций по избранному виду спорта или системе физических упражнений.

17. Разработка рисунков и схем по избранному виду спорта или системе физических упражнений.

18. Подготовка видеоматериалов по избранному виду спорта или системе физических упражнений.

19. Изготовление плакатов по избранному виду спорта или системе физических упражнений.

20. Участие в учебно-исследовательской работе студентов.

21. Физическая культура личности. Ценности физической культуры.

22. Социально-биологические основы физической культуры.

23. Биосоциальная сущность человека.

24. Организм человека как единая биологическая система.

25. Механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

26. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста.

27. Здоровье человека как ценность. Факторы, определяющие здоровье.

28. Здоровый образ жизни и его составляющие.

29. Мотивы формирования здорового образа жизни.

30. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

31. Методические принципы физического воспитания.

32. Средства физического воспитания.

33. Методы физического воспитания.

34. Основы методики обучения движениям.

35. Методики способов овладения жизненно важными умениями и навыками.

36. Методики применения средств физической культуры для направленного развития отдельных двигательных качеств.

37. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

38. Особенности методики составления индивидуальных программ оздоровительных занятий.

39. Методы самоконтроля за состоянием здоровья и физическим развитием.

40. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.

41. Методы самооценки подготовленности в избранном виде спорта или системе физических упражнений.

42. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

43. Производственная физическая культура.

44. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

#### **2.5. Вопросы к зачету по дисциплине «Физическая культура и спорт»:**

1. Возникновение и основные этапы развития физкультуры и спорта.

2. Современное состояние физической культуры и спорта.

3. Физическая культура личности. Ценности физической культуры.

4. Социально-биологические основы физической культуры.

5. Биосоциальная сущность человека.

6. Организм человека как единая биологическая система.

7. Механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

8. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста.

9. Здоровье человека как ценность. Факторы, определяющие здоровье.

10. Здоровый образ жизни и его составляющие.

11. Мотивы формирования здорового образа жизни.
12. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
13. Методические принципы физического воспитания.
14. Средства физического воспитания.
15. Методы физического воспитания.
16. Основы методики обучения движениям.
17. Методики способов овладения жизненно важными умениями и навыками.
18. Методики применения средств физической культуры для направленного развития отдельных двигательных качеств.
19. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
20. Особенности методики составления индивидуальных программ оздоровительных занятий.
21. Методы самоконтроля за состоянием здоровья и физическим развитием.
22. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
23. Методы самооценки подготовленности в избранном виде спорта или системе физических упражнений.
24. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
25. Производственная физическая культура.
26. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
27. Физическая культура личности. Ценности физической культуры.
28. Социально-биологические основы физической культуры.
29. Биосоциальная сущность человека.
30. Организм человека как единая биологическая система.
31. Механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
32. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста.
33. Здоровье человека как ценность. Факторы, определяющие здоровье.
34. Здоровый образ жизни и его составляющие.
35. Мотивы формирования здорового образа жизни.
36. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
37. Методические принципы физического воспитания.
38. Средства физического воспитания.
39. Методы физического воспитания.
40. Основы методики обучения движениям.
41. Методики способов овладения жизненно важными умениями и навыками.
42. Методики применения средств физической культуры для направленного развития отдельных двигательных качеств.
43. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
44. Особенности методики составления индивидуальных программ оздоровительных занятий.
45. Методы самоконтроля за состоянием здоровья и физическим развитием.
46. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
47. Методы самооценки подготовленности в избранном виде спорта или системе физических упражнений.
48. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
49. Производственная физическая культура.
50. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

### 3. Технологическая карта формирования компетенций и их оценивания

Перечень компетенций	Виды учебной деятельности	Формы контроля и оценочные средства	Вес по шкале оценивания (% или балл)
ОК-8	Лекционные занятия	Вопросы для устного опроса	20 % (20 баллов)
ОК-8 ОК-9	Практические занятия	Тестовые задания Реферат Контрольные нормативы	50 % (50 баллов)
ОК-8, ОК-9	Зачет	Вопросы для зачета	30 % (30 баллов)

### 4. Перечень компетенций и критерии оценивания их сформированности

Перечень компетенций	Оценка / уровень			
	Неудовл (0-49 балл.)	Удовл (50-69 балл.) Пороговый уровень	Хорошо (70-84 балл.) Базовый уровень	Отлично (85-100 балл.) Высокий уровень
<b>ОК-8:</b> готовностью укреплять здоровье, поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Не сформировано	<b>Знает:</b> цели и задачи физической подготовки; современные системы физических упражнений и технику их выполнения; методику оценки физической подготовленности. <b>Умеет:</b> использовать базовые комплексы физических упражнений с учетом возрастных, половых и индивидуальных возможностей, состояния здоровья, уровня физической подготовленности. <b>Владеет:</b> навыками различных видов физических упражнений с целью оздоровления и физического совершенствования.	<b>Знает:</b> организм человека как единую саморазвивающуюся и саморегулирующуюся биологическую систему; цели и задачи физической подготовки; современные системы физических упражнений и технику их выполнения; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; факторы риска, нормы и правила безопасной организации и проведения занятий физической культурой.	<b>Знает:</b> организм человека как единую саморазвивающуюся и саморегулирующуюся биологическую систему; цели и задачи физической подготовки; современные системы физических упражнений и технику их выполнения; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; факторы риска, нормы и правила безопасной организации и проведения

			<p><b>Умеет:</b> использовать различные системы физических упражнений с учетом возрастных, половых и индивидуальных возможностей, состояния здоровья, уровня физической подготовленности; оценивать эффективность занятий физической культурой; использовать методы физического воспитания для самосовершенствования и формирования здорового образа жизни.</p> <p><b>Владеет:</b> способами подбора и применения адекватных средств и методов физического воспитания с целью оздоровления, физического совершенствования и формирования здорового стиля жизни.</p>	<p>занятий физической культурой; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной направленности.</p> <p><b>Умеет:</b> использовать различные системы физических упражнений с учетом возрастных, половых и индивидуальных возможностей, состояния здоровья, уровня физической подготовленности; оценивать эффективность занятий физической культурой; анализировать технику двигательных действий, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и приемы их устранения; использовать творческие средства и методы физического воспитания для самосовершенствования и формирования</p>
--	--	--	---	--

				здорового образа жизни. <b>Владеет:</b> способами подбора и применения адекватных средств и методов физического воспитания на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления, физического совершенствования и формирования здорового стиля жизни.
<b>ОК-9:</b> способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	Не сформировано	<b>Знает:</b> теоретические проблемы безопасности жизнедеятельности в условиях чрезвычайных ситуаций, правила поведения учителя в чрезвычайных ситуациях. <b>Умеет:</b> оценивать ситуации возможных травм, проводить первичное распознавание травм и повреждений. <b>Владеет:</b> навыками оказания первой помощи при травмах, потери сознания, кровотечениях, других неотложных	<b>Знает:</b> теоретические проблемы безопасности жизнедеятельности в условиях чрезвычайных ситуаций, алгоритм действий учителя в чрезвычайных ситуациях, правила организации защиты населения в мирное и военное время, организации ГО в образовательных учреждениях; методы, средства, способы оказания первой помощи при травмах и	<b>Знает:</b> проблемы безопасности жизнедеятельности в условиях чрезвычайных ситуаций, характеристику опасностей и алгоритм действий учителя в чрезвычайных ситуациях, правила организации защиты населения в мирное и военное время, организации ГО в образовательных

		<p>состояниях.</p>	<p>ранениях.  <b>Умеет:</b> оценивать ситуации возможного получения травм в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; провести диагностику и распознать основные признаки травм;  - оказывать первую помощь при травмах и неотложных состояниях.  <b>Владеет:</b> навыками по мерам защиты в условиях чрезвычайных ситуаций; навыками оказания первой помощи при травмах, потери сознания, кровотечениях, других неотложных состояниях.</p>	<p>учреждениях; методы, средства, способы оказания первой помощи при травмах и ранениях, терминальных состояниях, ожогах, отморожениях.  <b>Умеет:</b> оценивать ситуации возможного получения травм в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; провести диагностику и распознать виды кровотечений, признаки клинической смерти, признаки перелома и других травм; оказывать первую помощь при травмах, внезапной смерти и неотложных состояниях.  <b>Владеет:</b> полученными навыками по мерам защиты в условиях чрезвычайных ситуаций; способами профилактики поражения от вредных и опасных факторов;</p>
--	--	--------------------	--	--

				навыками оказания первой помощи при травмах, потери сознания, кровотечениях, других неотложных состояниях.
--	--	--	--	--