МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
АРХИТЕКТУРЫ, ДИЗАЙНА И ИСКУССТВ»
(НГУАДИ)

РПД одобрена
ученым советом НГУАДИ

протокол № 45 от 18.12.2018

УТВЕРЖДАЮ
Начальник УМУ
_____ Н.С. Кузнецова
"18" декабря 2018 г.

Физическая культура и спорт

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физической культуры**

Учебный план 54.03.01_2019_Дизайн_1.plx
Направление подготовки 54.03.01 Дизайн
Профиль промышленный дизайн

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72
в том числе:
аудиторные занятия 48
самостоятельная работа 24

Виды контроля в семестрах:
зачеты 2, 4

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	**2 (1.2)**		**4 (2.2)**		Итого	
Недель	16 2/6		16 2/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	8	8	8	8	16	16
Практические	16	16	16	16	32	32
Итого ауд.	24	24	24	24	48	48
Контактная	24	24	24	24	48	48
Сам. работа	12	12	12	12	24	24
Итого	36	36	36	36	72	72

Программу составил(и):
Кандидат педагогических наук, Заведующий кафедрой, Хайбуллина Д.Р. _____

Рецензент(ы):
Кандидат педагогических наук, Директор по спортивной работе СГУВТ, Байков Е.П. _____

Рабочая программа дисциплины
Физическая культура и спорт

разработана в соответствии с ФГОС:
Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 54.03.01 ДИЗАЙН (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 25.08.2016г. №1004)

составлена на основании учебного плана:
Направление 54.03.01 Дизайн
утвержденного учёным советом вуза от 18.12.2018 протокол № 45.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры
Физической культуры

Протокол от 03.12.2018 г. № 4
Срок действия программы: 2019-2023 уч.г.
Зав. кафедрой _____ Хайбуллина Д.Р.

Согласовано:
Декан факультета _____ В.Г. Тихов
Заведующий НТБ _____ Н.А.Патрушева

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности обучающихся по направлению подготовки 54.03.01 Дизайн в области Промышленного дизайна.
1.2	Задачи дисциплины: создать представление о социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; сформировать систему знаний и научно-методических основ физической культуры и здорового образа жизни; создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.Б
2.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**
2.1.1	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
2.2	**Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**
2.2.1	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
2.2.2	Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты

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**
Знать:	
Уровень 1	Научные и научно-методические основы физической культуры и здорового образа жизни
Уровень 2	Социальную значимость физической культуры её роль в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности
Уровень 3	Методические основы организации занятий физической культурой различной направленности, методы контроля функционального состояния и физической подготовленности
Уметь:	
Уровень 1	Составлять и выполнять комплексы физических упражнений различной направленности, исходя из особенностей профессиональной деятельности, индивидуально-личностных особенностей.
Уровень 2	Составлять индивидуальные программы физического самосовершенствования исходя из особенностей профессиональной деятельности, этапов профессионального роста и индивидуально-личностных особенностей
Уровень 3	Осуществлять самоконтроль физической подготовленности, функционального состояния
Владеть:	
Уровень 1	Навыками техники двигательных действий программных видов физкультурно-спортивной деятельности
Уровень 2	Системой средств и методов физической культуры, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств
Уровень 3	Способами выявления и оценки индивидуально-личностных, профессионально-значимых качеств и средствами совершенствования психофизической подготовленности

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	**Знать:**
3.1.1	Социально-биологические основы физической культуры, основы здорового образа жизни.
3.1.2	Средства физической культуры в регулировании работоспособности,обеспечении здоровья и физического совершенствования.
3.1.3	Виды физической культуры, принципы организации различных форм занятий физическими упражнениями, содержание и критерии контроля фтзической подготовленности и функционального состояния
3.2	**Уметь:**
3.2.1	Составлять комплексы общеразвивающих физических упражнений, спортивно-видовой направленности, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз и физкультурных минуток.
3.2.2	Определять содержание самостоятельных тренировочных занятий, малых форм занятий физическими упражнениями,занятий рекреационной направленности, определять и контролировать интенсивность физической нагрузки.

3.2.3	Осуществлять контроль физической нагрузки по субъективным и объективным признакам, определять и выполнять тесты физической подготовленности
3.3	**Владеть:**
3.3.1	Составлять и самостоятельно выполнять комплексы физических упражнений различной направленности, отдельных частей самостоятельных занятий физической культурой различной целевой направленности.
3.3.2	Организации самостоятельных физкультурно-оздоровительных и тренировочных занятий.
3.3.3	Определять собственный уровень физической подготовленности и функционального состояния

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература	Примечание
	Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов					
1.1	Социально-биологические основы физической культуры /Лек/	2	2	ОК-8	Л1.1Л2.3 Э1	
1.2	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморугулирующаяся биологическая система /Ср/	2	2	ОК-8	Л1.1Л2.1 Л2.2 Э1	
1.3	Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма /Пр/	2	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.3 Э1	
1.4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности /Лек/	2	2	ОК-8	Л1.1Л2.2 Э1	
1.5	Физическая культура и спорт как социальные феномены /Ср/	2	2	ОК-8	Л1.1Л2.3 Э1	
1.6	Средства физической культуры в регулировании работоспособности /Пр/	2	2	ОК-8	Л1.1Л2.2 Э1	
1.7	Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функциональносго состояния студентов в экзаменационный период /Ср/	2	1	ОК-8	Л1.1Л2.2 Э1	
1.8	Методики организации малых форм физической культуры /Пр/	2	1	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1	
1.9	Методики организации малых форм физической культуры. /Ср/	2	1	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1	
	Раздел 2. Здоровый образ жизни					
2.1	Основы здорового образа жизни /Лек/	2	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.3 Э1	
2.2	Здоровье человека как ценность. Факторы, определяющие здоровье человека /Ср/	2	2	ОК-8	Л1.1Л2.3 Э1	
2.3	Методика организации занятия оздоровительной направленности /Пр/	4	1	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.3 Э2	
2.4	Методика организации занятия рекреационной /Пр/	4	1	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.3 Э2	
	Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка в системе в физического воспитания					
3.1	Средства и методы формирования отдельных физических качеств /Лек/	2	2	ОК-8	Л1.1Л2.3 Э1	
3.2	Составление комплексов физических упражнений на развитие отдельных физических качеств /Ср/	2	2	ОК-8	Л1.1Л2.1 Л2.3 Э1	
3.3	Методики воспитания отдельных физических качеств /Пр/	2	7	ОК-8	Л1.1Л2.1 Л2.3 Э1	

3.4	Методики воспитания отдельных физических качеств /Пр/	4	2	ОК-8	Л1.1Л2.3 Э2	
3.5	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта и/или систем физический упражнений /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.1Л2.3 Э2	
3.6	Основы спортивной тренировки /Лек/	4	2	ОК-8	Л1.1Л2.3 Э2	
3.7	Методика организации учебно-тренировочного занятия /Лек/	4	2	ОК-8	Л1.1Л2.3 Э2	
3.8	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Профессионально-значимые физические качества /Лек/	4	2	ОК-8	Л1.1Л2.3 Э2	
3.9	Методики развития физических качеств /Ср/	2	2	ОК-8	Л1.1Л2.3 Э2	
	Раздел 4. Физическое самовоспитание и самосовершенствование					
4.1	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями /Лек/	4	1	ОК-8	Л1.1Л2.3Л3.1 Э2	
4.2	Методика организации самостоятельного занятий физическими упражнениями общеподготовительной направленности /Пр/	4	2	ОК-8	Л1.1Л2.3Л3.1 Э2	
4.3	Методика организации самостоятельного занятий физическими упражнениями общеподготовительной направленности /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.1Л2.1Л3.1 Э2	
4.4	Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности /Пр/	4	2	ОК-8	Л1.1Л2.1Л3.1 Э2	
4.5	Методика организации самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.1Л2.1Л3.1 Э2	
4.6	Особенности организации самостоятельных занятий физическими упражнениями корригирующей направленности /Пр/	4	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Э2	
4.7	Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями рекреационной направленности /Пр/	4	2	ОК-8	Л1.1Л2.3Л3.1 Э2	
4.8	Методика организации самостоятельных занятий физическими упражнениями рекреационной направленности /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.3Л3.1 Э2	
4.9	Методика самостоятельного тренировочного занятия /Пр/	4	2	ОК-8	Л1.1Л2.3Л3.1 Э2	
4.10	Методика самостоятельного тренировочного занятия /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.1Л2.3Л3.1 Э2	
4.11	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями /Лек/	4	1	ОК-8	Л1.1Л2.1Л3.1 Э2	
4.12	Тесты физической подготовленности. Функциональные пробы. /Пр/	4	2	ОК-8	Л1.1Л2.1Л3.1 Э2	
4.13	Определение уровня физической подготовленности /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.1 Э2	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

см. Приложение 1 к рабочей программе дисциплины "Физическая культура и спорт"

5.2. Темы письменных работ
см. Приложение 1 к рабочей программе дисциплины "Физическая культура и спорт"
5.3. Фонд оценочных средств
см. Приложение 1 к рабочей программе дисциплины "Физическая культура и спорт"

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Быченков С. В., Везеницын О. В.	Физическая культура: Учебник для студентов высших учебных заведений	Саратов: Вузовское образование, 2016
Л1.2	Татарова С. Ю., Татаров В. Б.	Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов	Москва: Научный консультант, 2017

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	, Токарева А. В.	Физическая культура для студентов специальной медицинской группы: Учебное пособие	Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016
Л2.2	Бавыкина Л. А, Колесник А. П.	Умственный труд и физическая культура: Учебно-методическое пособие	Симферополь: Университет экономики и управления, 2017
Л2.3	Зайцева Г. А.	Физическая культура. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие	Москва: Издательский Дом МИСиС, 2017

6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Глухов А.В., сост.	ОРГАНИЗАЦИЯ и проведение занятий по ОФП с использованием тренажеров: метод. рекомендации по практ. занятиям и самостоят. работе	Новосибирск: , 2018

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	ЭОР НГУАДИ по дисциплине «Физическая культура и спорт» - Режим доступа: https://portal.nsuada.ru/course/view.php?id=1088
Э2	ЭОР НГУАДИ по дисциплине «Физическая культура и спорт» - Режим доступа:https://portal.nsuada.ru/course/view.php?id=1525

6.3.1 Перечень программного обеспечения

7.3.1.1	Windows 7 – операционная система, LibreOffice, Adobe Acrobat Reader DC, PowerPoint Viewer, Kaspersky Endpoint Security 107-Zip x64.

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

7.3.2.1	Электронная библиотечная система «IPRbooks» – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/
7.3.2.2	Elibrary.ry: научная электронная библиотека– Режим доступа: https://elibrary.ru/

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарем и оборудованием, музыкальным центром, телевизором.
7.2	Учебная аудитория, оснащенная комплектом учебной мебели, мультимедийным оборудованием (проектор, экран, компьютер или ноутбук), магнитно-маркерной или меловой доской.

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

Учебная дисциплина "Физическая культура и спорт" предусматривает практические занятия и самостоятельную работу студентов; реализуется во 2 и 4 семестрах, форма котроля - зачет.

В ходе освоения дисциплины вы должны приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности для повышения функциональных и двигательных возможностей.

Зачет – это форма контроля, указанная в учебном плане, которая предусматривает оценивание освоения обучающимся материалов учебной дисциплины на основании результатов обучения в семестре.

Обучение должно начаться с внимательного ознакомления с программой курса, обязательными элементами которой являются:

• перечень тем, подлежащих усвоению;
• список учебных пособий и рекомендуемой литературы;
• список контрольных вопросов/вопросов теста
• задания для самомтоятельного выполнения (комплексы физических упражнений различной видовой и функциональной направленности, самостоятельное тренировочное занятие).

Изучать данную учебную дисциплину следует, переходя от темы к теме, ничего не пропуская и не забегая вперед. Это обусловлено внутренней логикой науки, очевидным движением от простого к сложному. Только так можно достичь полного понимания предмета, хорошей ориентации в специальной литературе, формирования навыков проведения тестирования. Помните, что в процессе освоения дисциплины вам необходимо:
• уяснить ее связь с другими отраслями знаний;
• получить четкое представление об объекте исследования и предмете изучения;
• освоить понятийный аппарат (специфическую терминологию), поскольку у каждой учебной дисциплины, кроме общенаучного языка, есть своя специфическая терминология;
• овладеть необходимым информационным минимумом,
• освоить методические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности.

Самостоятельная работа является видом учебной деятельности обучающегося, который осуществляется во внеаудиторное время. Целью самостоятельной работы является углубленное усвоение учебного материала, развитие способностей, творческой активности, проявление индивидуального интереса к изучению отдельных тем и вопросов дисциплины. В процессе самостоятельной работы у обучающегося могут возникнуть вопросы, уяснить которые необходимо, используя индивидуальные консультации преподавателя.
Образовательные технологии самостоятельной работы включают в себя:
•проработку рекомендуемой литературы по темам программы; работу с учебно-методическими материалами по дисциплине;
•подготовку к занятиям семинарского типа – к семинарам, практическим занятиям, практикумам, лабораторным работам, и иным аналогичным занятиям, и (или) групповым консультациям, и (или) индивидуальную работу (в том числе индивидуальные консультации), к каждому занятию обучающийся готовится в соответствии с учебно-тематическим планом;
позволяет лучше усвоить материал будущего занятия, разобраться в проблемных вопросах, активно работать на занятиях;
•проведение обучающимся самоконтроля усвоения тем дисциплины путем решения тестов, задач, заданий и упражнений, ответов на контрольные вопросы, содержащихся в оценочных и методических материалах по дисциплине;

К практическим занятиям по физической культуре и спорту студенты допускаются на основании результатов медицинского обследования. Студенты ежегодно (на первое учебное занятие) предоставляют медицинскую справку-допуск до занятий по физической культуре и спорту, в которой указана, в том числе медицинская группа (основная, подготовительная или специальная медицинская). На основании результатов медицинского осмотра с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности формируются следующие группы: основная или специальная медицинская. В соответсвии с правилами техники безопасности на занятиях по физической культуре и спорту студенты должны иметь специальную экипировку (спортивную одежду и спортивную обувь).

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ АРХИТЕКТУРЫ, ДИЗАЙНА И ИСКУССТВ»
(НГУАДИ)

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения промежуточной аттестации
Приложение 1 к рабочей программе дисциплины
Физическая культура и спорт

Учебный план: 54.03.01_2019_Дизайн_1.
Направление подготовки (специальность): 54.03.01 Дизайн. Промышленный дизайн

Составители:
канд. пед. наук, доцент Хайбуллина Д.Р.

Рассмотрен и рекомендован
для использования в учебном процессе
на заседании кафедры Физической культуры (ФК)
Протокол от 03.12.2018г. № 4
Зав. кафедрой ФК Хайбуллина Д.Р.

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы для направления подготовки (специальности)
54.03.01 Дизайн. Промышленный дизайн

Таблица 1.1

Код компетенции	Формулировка компетенции	Этапы освоения компетенций	
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать:	Научные и научно-методические основы физической культуры и здорового образа жизни
			Социальную значимость физической культуры её роль в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности
			Методические основы организации занятий физической культурой различной направленности, методы контроля функционального состояния и физической подготовленности
		Уметь:	Составлять и выполнять комплексы физических упражнений различной направленности, исходя из особенностей профессиональной деятельности, индивидуально-личностных особенностей.
			Составлять индивидуальные программы физического самосовершенствования исходя из особенностей профессиональной деятельности, этапов профессионального роста и индивидуально-личностных особенностей.
			Осуществлять самоконтроль физической подготовленности, функционального состояния.
		Владеть:	Навыками техники двигательных действий программных видов физкультурно-спортивной деятельности
			Системой средств и методов физической культуры, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств
			Способами выявления и оценки индивидуально-личностных, профессионально-значимых качеств и средствами совершенствования психофизической подготовленности

2.Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования.

2.1. **Описание показателей**

Промежуточная аттестация по дисциплине Физическая культура и спорт проводится по завершению освоения дисциплины в части следующих укрупненных характеристик результатов обучения (таблица 2.1).

Таблица 2.1

Форма контроля	Контролируемые разделы и темы дисциплины	Код компетенции	Этапы	Показатели, характеризующие этапы освоения компетенций	Оценочные средства
Текущий контроль 1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	ОК-8	Знать: Социальную значимость физической культуры её роль в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности Уметь: Составлять и выполнять комплексы физических упражнений различной направленности, исходя из особенностей профессиональной деятельности, этапов профессионального роста, индивидуально-личностных особенностей Владеть: Навыками техники двигательных действий программных видов физкультурно-спортивной деятельности.	Знать: Социально-биологические основы физической культуры; ценности физической культуры личности для успешной социальной и профессиональной деятельности; Уметь: Составлять комплексы общеразвивающих физических упражнений, спортивно-видовой направленности, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз и физкультурных минуток. Владеть: Составлять и самостоятельно выполнять комплексы физических упражнений различной направленности, отдельных частей самостоятельных занятий физической культурой	Контрольная работа № 1

				различной целевой направленности.	
Текущий контроль 2	Здоровый образ жизни	ОК-8	Знать: Научные и научно-методические основы физической культуры и здорового образа жизни. Уметь: Составлять и выполнять комплексы физических упражнений различной направленности, исходя из особенностей профессиональной деятельности, этапов профессионального роста, индивидуально-личностных особенностей	Знать: Средства физической культуры в регулировании работоспособности, обеспечении здоровья и физического совершенствования Уметь: Определять содержание малых форм занятий физическими упражнениями, занятий рекреационной направленности.	Контрольная работа № 2
Текущий контроль 3	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	ОК-8	Знать: Методические основы организации занятий физической культурой различной направленности, методы контроля функционального состояния и физической подготовленности Уметь: Составлять и выполнять комплексы физических упражнений различной направленности, исходя из особенностей профессиональной деятельности, индивидуально-личностных особенностей. Владеть:	Знать: Виды физической культуры, принципы организации различных форм занятий физическими упражнениями, содержание и критерии контроля физической подготовленности и функционального состояния Уметь: Определять содержание самостоятельных тренировочных занятий, малых форм занятий физическими упражнениями, занятий рекреационной направленности, определять и контролировать	Контрольная работа № 3

			Системой средств и методов физической культуры, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.	интенсивность физической нагрузки. Владеть: Организации самостоятельных физкультурно-оздоровительных и тренировочных занятий.	
Текущий контроль 4	Физическое самовоспитание и самосовершенствование	ОК-8	Знать: Методические основы организации занятий физической культурой различной направленности, методы контроля функционального состояния и физической подготовленности Уметь: Составлять индивидуальные программы физического самосовершенствования исходя из особенностей профессиональной деятельности, этапов профессионального роста, индивидуально-личностных особенностей; Осуществлять самоконтроль физической подготовленности, функционального состояния; Владеть: Способами выявления и оценки индивидуально-личностных, профессионально-значимых качеств и средствами совершенствования	Знать: Средства физической культуры в регулировании работоспособности, обеспечении здоровья и физического совершенствования Уметь: Определять содержание самостоятельных тренировочных занятий, малых форм занятий физическими упражнениями ,занятий рекреационной направленности. Осуществлять контроль физической нагрузки по субъективным и объективным признакам, определять и выполнять тесты физической подготовленности Владеть: Организации самостоятельных физкультурно-оздоровительных и тренировочных занятий. Определять собственный уровень физической подготовленности и	Контрольная работа № 4

			психофизической подготовленности	функционального состояния	
Промежуточная аттестация – зачет, семестры: 2,4	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Здоровый образ жизни. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Физическое самовоспитание и самосовершенствование	ОК-8	**Знать:** Научные и научно-методические основы физической культуры и здорового образа жизни; Социальную значимость физической культуры её роль в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; Методические основы организации занятий физической культурой различной направленности, методы контроля функционального состояния и физической подготовленности. **Уметь:** Составлять и выполнять комплексы физических упражнений различной направленности, исходя из особенностей профессиональной деятельности, индивидуально-личностных особенностей; Составлять индивидуальные программы физического самосовершенствования исходя из особенностей профессиональной деятельности, этапов профессионального роста и индивидуально-личностных особенностей; Осуществлять самоконтроль физической	**Знать:** Социально-биологические основы физической культуры, основы здорового образа жизни. Средства физической культуры в регулировании работоспособности, обеспечении здоровья и физического совершенствования. Виды физической культуры, принципы организации различных форм занятий физическими упражнениями, содержание и критерии контроля физической подготовленности и функционального состояния. **Уметь:** Составлять комплексы общеразвивающих физических упражнений, спортивно-видовой направленности, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз и физкультурных минуток. Определять содержание самостоятельных тренировочных занятий, малых форм занятий физическими упражнениями, занятий рекреационной направленности,	Зачет - по результатам теста и выполнения контрольных заданий

			подготовленности, функционального состояния. **Владеть:** Навыками техники двигательных действий программных видов физкультурно-спортивной деятельности; Системой средств и методов физической культуры, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств; Способами выявления и оценки индивидуально-личностных, профессионально-значимых качеств и средствами совершенствования психофизической подготовленности	определять и контролировать интенсивность физической нагрузки. Осуществлять контроль физической нагрузки по субъективным и объективным признакам, определять и выполнять тесты физической подготовленности **Владеть:** Составлять и самостоятельно выполнять комплексы физических упражнений различной направленности, отдельных частей самостоятельных занятий физической культурой различной целевой направленности. Организации самостоятельных физкультурно-оздоровительных и тренировочных занятий. Определять собственный уровень физической подготовленности и функционального состояния	

2.2 Описание критериев и шкал оценивания сформированности компетенций в рамках текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

Таблица 2.2

код компетенций	оценочные средства	Не сформирован 0-30 баллов (неудовлетворительно)	Пороговый уровень 31-50 балл (удовлетворительно)	Базовый уровень 51-81 балл (хорошо)	Продвинутый уровень 81-100 баллов (отлично)
ОК-8	Тест контрольная работа Зачет - по результатам теста и выполнения контрольных заданий	выставляется обучающемуся, обнаружившему пробелы в знаниях основного учебного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой практических заданий	пороговый уровень дает общее представление о виде деятельности, основных закономерностях функционирования объектов, методов и алгоритмов решения практических задач	базовый уровень позволяет решать типовые задачи, принимать решения по известным алгоритмам, правилам и методикам	повышенный уровень предполагает готовность решать практические задачи повышенной сложности, нетиповые задачи, принимать решения в условиях неполной определенности, при недостаточном документальном, нормативном и методическом обеспечении

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

Текущий контроль - ТЕСТ

Тестовые задания по дисциплине «Физическая культура и спорт»

1. Физическая культура - это:
   - часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств;
   - восстановление здоровья средствами физической реабилитации;
   - педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.
2. Основным средством физического воспитания являются:
   - физические упражнения;
   - оздоровительные силы природы;
   - тренажеры, гири, гантели, штанги, мячи.
3. Спорт– это:
   - процесс воспитания у человека физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, а также передача специальных физических знаний;
   - вид социальной практики людей, направленный на оздоровление организма человека и развитие его физических способностей;
   - собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой сфере деятельности.
4. Мышечный насос – это:
   - сердце, которое совершает ритмичные сокращения по типу насоса, благодаря которым происходит движение крови в организме
   - механизм принудительного продвижения венозной крови к сердцу с преодолением сил гравитации под воздействием ритмических сокращений и расслаблений скелетных мышц;
   - механизм сокращения и расслабления мышц, происходящих в процессе мышечной деятельности.
5. Максимальное потребление кислорода – это:
   - наибольшее количество кислорода, которое организм может потребить в минуту при предельно-интенсивной мышечной работе;
   - количество кислорода, фактически использованного организмом в покое или при выполнение какой-либо работы за одну минуту;
   - количество кислорода, необходимое организму для обеспечения процессов жизнедеятельности в различных условиях покоя или работы в одну минуту.

6. Гомеостаз – это:
   - приспособление функций организма к окружающей среде;
   - соморегуляция обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания др.физиологических процессов, происходящих в организме;
   - постоянство внутренней среды организма человека.

7. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств, и методов физического воспитания возможностям занимающихся?
   - принцип доступности и индивидуализации;
   - принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
   - принцип последовательности.

8. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:
   - эластичностью;
   - растяжкой;
   - гибкостью.
9. Одной из задач ОФП является:
   - достижение высоких спортивных результатов;
   - овладение двигательными умениями и навыками, отвечающими специфики выбранного спорта или конкретной профессии;
   - всестороннее и гармоничное развитие человека.
10. Какой из факторов, определяющих риск для здоровья, наиболее весом:
   - состояние окружающей среды;
   - генетика человека;
   - образ жизни.
11. К основному признаку здоровья относится:
   - максимальный уровень развития физических качеств;
   - хорошая приспособляемость организма к внешним условиям жизни;
   - совершенное телосложение.
12. Наиболее важным физическим качеством для здоровья человека является:
   - сила;
   - выносливость;
   - быстрота.
13. Какую форму самостоятельных занятий физическими упражнениями следует выбрать для развития силы:
   - тренировочные занятия 1 раз в неделю;
   - ежедневную утреннюю гигиеническую гимнастику;
   - тренировочные занятия 3 раза в неделю.
14. При оздоровительной тренировке в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы величина ЧСС должна быть не ниже:
   - 90 уд/ми.;
   - 120 уд/мин;
   - 160 уд/мин.
15. К средству восстановления организма после умственного утомления относится:
   - интенсивная физическая нагрузка;
   - сочетание работы с активным отдыхом;
   - тренировочные занятия играми, единоборствами.

Текущий контроль - Контрольные работы
Контрольные задания по дисциплине «Физическая культура и спорт»

1. Составьте комплекс утренней гигиенической гимнастики (УГГ) из 6-8 упражнений
2. Составьте комплекс упражнений для физкультминутки/паузы, учитывая вид деятельности: для студентов на лекционном занятии, для работающих за ПК, для студентов на практическом занятии по живописи, рисунку, скульптуре и т.п., для водителя (выбрать один из перечня, согласовать с преподавателем).
3. Составьте комплекс упражнений на определенную группу мышц.
4. Составьте комплекс упражнений для развития определенного двигательного качества
5. Составьте комплекс упражнений для подготовительной и /или заключительной части занятия по виду спорта: легкая атлетика, атлетическая гимнастика, волейбол, баскетбол, футбол, кроссфит, плавание, настольный теннис, аэробика (выбрать из

перечня, согласовать с преподавателем)

По схеме:

№ п/п	Описание упражнения (можно рисунок)	дозировка (кол-во повторений)	методические указания/ примечания
	И.П. – стойка ноги врозь, руки на бедра; 1-2 – руки ч/з стороны вверх, вдох; 3-4 – И.П., выдох	4-6 раз	упражнение выполнять медленно, потянуться за руками

6. Составьте конспект индивидуального самостоятельного занятия физическими упражнениями (с учетом направленности (согласовать с преподавателем!)) по схеме:

Цель занятия: …;
Продолжительность: …;
Место проведения: …;

часть занятия	содержание (описать упражнения и/или виды выполняемой работы)	дозировка (кол-во повторени	методические указания/ примечания
подготови	1. И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс; 1-2 – руки ч/з стороны вверх, вдох; 3-4 – И.П., выдох 2. 3.	4-6 раз	упражнение выполнять медленно, потянуться за руками
основная			
заключит			

7. Определите собственный уровень физической подготовленности на основе результатов методик, проведенных на учебных занятиях по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»
8. Составьте перечень профессионально значимых физических качеств и определите уровень их развития.
9. Определите тип собственного телосложения на основе антропометрических измерений (вес, рост)

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» включает в себя следующие виды работ (методико-практические задания):

- составление упражнений различной целевой направленности (спортивно-видовой, оздоровительной, корригирующей, развивающая, профессионально-прикладной, рекреативной);
- составление комплексов физических упражнений различной целевой направленности с учетом возрастных, гендерных и профессиональных особенностей;

- ведение дневника самоконтроля на учебно-тренировочных занятиях;
- анализ результатов методик исследования состояния здоровья, осанки, телосложения и психофизического статуса;
- организация и проведение малых форм занятий физическими упражнениями (УГГ, физкультпауза, физкультминутка);
- проведение отдельных частей учебно-тренировочного занятия с учетом целей и задач (разминка, заключительная часть, подводящие упражнения основной части);
- проведение исследования по определению уровня индивидуального здоровья, физической подготовленности, функционального состояния
- проведение исследования по определению уровня развития профессионально значимых физических качеств.

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Текущий контроль - ТЕСТ

Тесты составлены с учетом изученных материалов по каждой теме дисциплины.

Цель тестов: проверка усвоения теоретического материала дисциплины, а также развития учебных умений и навыков.

Тесты составлены из следующих форм тестовых заданий:

1. Закрытые задания с выбором одного правильного ответа (один вопрос и четыре варианта ответов, из которых необходимо выбрать один). Цель – проверка знаний фактического материала.

2. Закрытые задания с выбором всех правильных ответов (предлагается несколько вариантов ответа, в числе которых может быть несколько правильных). Студент должен выбрать все правильные ответы.

3. Открытые задания со свободно конструируемым ответом (готовые ответы не даются, их должен получить сам тестируемый). Такая форма позволяют студентам продемонстрировать свои способности, выразить мысли, стимулирует к учебе.

На выполнения всего теста дается строго определенное время. Тест считается успешно выполненным в случае 60% его выполнения.

Предполагается компьютерное тестирование или тест выполняется на индивидуальных бланках, выдаваемых преподавателем, и сдается ему на проверку. После проверки теста оглашается его результат. Если тест не зачтен, то студент должен заново повторить раздел дисциплины. После этого преподаватель проверяет понимание и усвоение материала, предлагая студенту найти ошибки в ответах. Если все ошибки будут найдены и исправлены, студент проходит повторное тестирование.

Текущий контроль - Контрольные работы

По составлению комплексов упражнений различной направленности, частей самостоятельных занятий физическими упражнениями, проведение и оформление результатов исследования физической подготовленности и функционального состояния)

Цель: формирование и контроль учебных умений и навыков:

- самоконтроль физической подготовленности, функционального состояния,

- составление и выполнение комплексов физических упражнений различной направленности, исходя из особенностей профессиональной деятельности, этапов профессионального роста, индивидуально-личностных особенностей,

- использование средств и методов физической культуры, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств,

- выявления и оценки индивидуально-личностных, профессионально-значимых качеств и средствами совершенствования психофизической подготовленности

Критерии оценки

Уровень	Характеристика
Не сформирован	Оформление не соответствует образцу Не указаны цели/ направленность комплекса физических упражнений/ конспекта части самостоятельного занятия В предъявляемом комплексе менее 6 упражнений Составленный комплекс физических упражнений/ часть самостоятельного занятия не соответствует методическим принципам, последовательности распределения материала Чрезмерно низкая или высокая дозировка физической нагрузки
Пороговый	В оформлении допущены незначительные ошибки Студент испытывает затруднения постановки цели / направленности комплекса физических упражнений/ конспекта части самостоятельного занятия В предъявляемом комплексе менее 8 упражнений Составленный комплекс физических упражнений/ часть самостоятельного занятия не соответствует методическим принципам, последовательности распределения материала
Базовый	Оформление соответствует образцу, допускаются незначительные ошибки Цель/направленность комплекса физических упражнений/ конспекта части самостоятельного занятия соответствует содержанию В предъявляемом комплексе не менее 8 упражнений Составленный комплекс физических упражнений/ часть самостоятельного занятия соответствует методическим принципам, последовательности распределения материала Оформление не соответствует образцу Дозировка физической нагрузки адекватна целям
Продвинутый	Оформление соответствует образцу Цель/направленность комплекса физических упражнений/ конспекта части самостоятельного занятия соответствует содержанию В предъявляемом комплексе 8 и более упражнений Составленный комплекс физических упражнений/ часть самостоятельного занятия соответствует методическим принципам, последовательности распределения материала Дозировка физической нагрузки адекватна целям

Промежуточная аттестация - Зачет

Зачет выставляется студенту в конце семестра по результатам теста и выполнения контрольных заданий и представляет собой среднее арифметическое баллов, заработанных студентом в ходе обучения в семестре.