

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Воткинский филиал
федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Ижевский государственный технический университет имени М.Т. Калашникова»



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Давыдов И.А.

04.03. 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

направление 15.03.05 – Конструкторско-технологическое обеспечение
машиностроительных производств

профиль Технология машиностроения

уровень образования: бакалавриат

форма обучения: заочная

общая трудоемкость дисциплины составляет: 2 зачетные единицы

Кафедра Естественные науки и информационные технологии

Составитель Наводкин Олег Васильевич, старший преподаватель
Соколов Сергей Владимирович, доцент

Рабочая программа составлена на основании ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 15.03.05 «Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств» (уровень бакалавриата) № 1044 от 17.08.2020 и рассмотрена на заседании кафедры

Протокол от 27.02. 2024 г. № 1

Заведующий кафедры «Естественные науки и информационные технологии»


27.02 2024 г. К.Б. Сентяков

СОГЛАСОВАНО

Количество часов рабочей программы и формируемые компетенции соответствуют учебному плану направления 15.03.05 – Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств

Председатель учебно-методической комиссии по направлению подготовки 15.03.05 – Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств


28.02 2024 г. А.Н. Шельпяков

Ведущий специалист учебной части
ВФ ФГБОУ ВО «ИжГТУ имени М.Т. Калашникова»


28.02 2024 г. Л.Н. Соловьева

Аннотация к дисциплине

Название дисциплины	Физическая культура и спорт
Направление (специальность) подготовки	15.03.05 - Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств
Направленность (профиль/программа/специализация)	Технология машиностроения
Место дисциплины	Блок 1. Дисциплины (модули). Обязательная часть
Трудоемкость (з.е. / часы)	2 з.е. /72 часа
Цель изучения дисциплины	Цель – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и к будущей жизни и профессиональной деятельности. Готовности к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Содержание дисциплины (основные разделы и темы)	- Общая физическая подготовка; - Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; - История развития и становления Олимпийского движения; - Социально-биологические основы физической культуры; - Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья; - Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями; - Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями; - Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях; - Психофизиологические основы учебного труда интеллектуальной деятельности; - Средства физической культуры в регулировании работоспособности; - История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс; - Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов; - Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
Форма промежуточной аттестации	Зачет

1. Цели и задачи дисциплины:

Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и к будущей жизни и профессиональной деятельности. Готовности к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Задачи дисциплины:

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

2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины у студента должны быть сформированы:

Знания, приобретаемые в ходе изучения дисциплины

№ п/п З	Знания
1	научно-практические и социально-биологические основы физической культуры;
2	основы здорового образа жизни;
3	методические основы организации самостоятельных занятий и методы самоконтроля;
4	средства и методы регулирования работоспособности

Умения, приобретаемые в ходе изучения дисциплины

№ п/п У	Умения
1	применять средства и методы физического воспитания при организации самостоятельных занятий для сохранения и укрепления здоровья, регулирования физической работоспособности, активного отдыха

Навыки, приобретаемые в ходе изучения дисциплины

№ п/п Н	Навыки
1	Владеть основами правильной техники жизненно важных двигательных умений и навыков;
2	Владеть навыками самостоятельного воспитания двигательных способностей;
3	Владеть навыками самоконтроля

Компетенции, приобретаемые в ходе освоения дисциплины

Компетенции	Индикаторы	Знания	Умения	Навыки
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знать: научно-практические и социально-биологические основы физической культуры; основы здорового образа жизни; методические основы организации самостоятельных занятий и методы самоконтроля; средства и методы регулирования работоспособности	1,2,3,4	-	-
	УК-7.2. Уметь: применять средства и методы физического воспитания при организации самостоятельных занятий для сохранения и укрепления здоровья, регулирования физической работоспособности, активного отдыха	-	1	-
	УК-7.3. Владеть: основами правильной техники жизненно важных двигательных умений и навыков; навыками самостоятельного воспитания двигательных способностей; навыками самоконтроля	-	-	1,2,3

3. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина относится к Блок 1. Дисциплины (модули). Обязательная часть.

Дисциплина изучается на 3 курсе в 6 семестре.

Изучение дисциплины базируется на знаниях, умениях и навыках, полученных при освоении дисциплин (модулей): Общая физическая подготовка/ Оздоровительная физическая культура.

Перечень последующих дисциплин (модулей), для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной (модулем): Производственная практика.

4. Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

№ п/п	Раздел дисциплины. Форма промежуточной аттестации <i>(по семестрам)</i>	Всего часов на раздел	Семестр	Распределение трудоемкости раздела (в часах) по видам учебной работы					Содержание самостоятельной работы
				контактная				СРС	
				лек	пр	лаб	КЧА		
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	12	6	2	-	-	-	10	Подготовка к тестированию
2	История развития и становления Олимпийского движения	4	6	-	-	-	-	4	Подготовка к тестированию
3	Социально-биологические основы физической культуры	6	6	2	-	-	-	4	Подготовка к тестированию
4	Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья	8	6	-	-	-	-	8	Подготовка к тестированию
5	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	6	6	-	-	-	-	6	Подготовка к тестированию

6	Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями	8	6	-	-	-	-	8	Подготовка к тестированию
7	Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях	8	6	-	-	-	-	8	Подготовка к тестированию
8	Психофизиологические основы учебного труда интеллектуальной деятельности.	4	6	-	-	-	-	4	Подготовка к тестированию
9	Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	6	-	-	-	-	2	Подготовка к тестированию
10	История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс	4	6	-	-	-	-	4	Подготовка к тестированию
11	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	4	6	-	-	-	-	4	Подготовка к тестированию
12	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2	6	-	-	-	-	2	Подготовка к тестированию
13	Контроль самостоятельной работы	2	6	-	2	-	-	-	Контроль самостоятельной работы
	Зачет	2	6	-	-	-	0,3	1,7	Зачет выставляется на основе результатов тестирования
	Итого за семестр:	72	6	4	2	-	0,3	65,7	

4.2 Содержание разделов курса и формируемых в них компетенций

№ п/п	Раздел дисциплины	Коды компетенции и индикаторов	Знания	Умения	Навыки	Форма контроля
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	УК-7.1	1,2,3,4	-	-	Промежуточное тестирование
2	История развития и становления Олимпийского движения	УК-7.1	1	-	-	Итоговое тестирование
3	Социально-биологические основы физической культуры	УК-7.1	1	-	-	Итоговое тестирование
4	Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья	УК-7.1, КУ-7.2	2	1	-	Промежуточное тестирование
5	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	УК-7.1, 7.2	3	1	-	Промежуточное тестирование
6	Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями	УК-7.1, УК-7.3	3	-	3	Итоговое тестирование
7	Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных	УК-7.1	4	-	-	Итоговое тестирование

	заболеваниях					
8	Психофизиологические основы учебного труда интеллектуальной деятельности.	УК-7.1	1	-	-	Итоговое тестирование
9	Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	УК-7.1	4	-	-	Итоговое тестирование
10	История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс	УК-7.1	1	-	-	Итоговое тестирование
11	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	УК-7.1	1,2,3,4	-	-	Итоговое тестирование
12	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	1,2,3,4	1	1,2,3	Итоговое тестирование

4.3 Наименование тем лекций, их содержание и объем в часах

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование практических работ	Трудоемкость (час)
1	1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2
2	3	Социально-биологические основы физической культуры	2
Всего за семестр			4

4.4 Наименование тем практических занятий, их содержание и объем в часах

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование практических работ	Трудоемкость (час)
1	14	Контроль самостоятельной работы (итоговое тестирование)	2
Всего за семестр			2

4.5 Наименование тем лабораторных работ, их содержание и объем в часах

Лабораторные работы не предусмотрены учебным планом.

5. Оценочные материалы для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине:

Контроль результатов освоения дисциплины проводятся тесты в форме текущего и итогового контроля:

- тесты текущего контроля на темы:

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
2. Социально-биологические основы физической культуры

- итоговое тестирование по дисциплине.

Примечание: оценочные материалы приведены в приложении к рабочей программе дисциплины.

Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины – зачет.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

а) Основная литература

1. История физической культуры : учебное пособие / составители К. Г. Томилин. — Сочи : Сочинский государственный университет, 2019. — 115 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106568.html>

(дата обращения: 29.01.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Красильников, А. Н. Физическая культура и спорт - средство укрепления здоровья студентов : учебное пособие / А. Н. Красильников, Е. Г. Кожевникова. — Самара : Самарский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2019. — 53 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/111441.html>

(дата обращения: 29.01.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Архипова, Т. Н. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Т. Н. Архипова, А. Б. Архипов. — Москва : Научный консультант, 2019. — 92 с. — ISBN 978-5-907196-43-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/104990.html>

(дата обращения: 29.01.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

4. Тулякова, О. В. Комплексный контроль в физической культуре и спорте : учебное пособие / О. В. Тулякова. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2020. — 106 с. — ISBN 978-5-4497-0494-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/93804.html>

б) Дополнительная литература

1. Витун Е.В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Витун Е.В., Витун В.Г.— Электрон.текстовые данные.— Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, ИПК «Университет», 2017.— 111 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/71324.html>. — ЭБС «IPRbooks»

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ М.С. Эммерт [и др.].— Электрон.текстовые данные.— Омск: Омский государственный технический университет, 2017.— 112 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/78446.html>. — ЭБС «IPRbooks»

3. Бакешин К.П. Основы здорового образа жизни студента [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Бакешин К.П.— Электрон.текстовые данные.— СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016.— 96 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/66829.html>. — ЭБС «IPRbooks»

4. Никифоров, В. И. Физическая культура. Легкая атлетика : учебное пособие / В. И. Никифоров. — Самара : Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016. — 75 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/71899.html>

5. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / составители С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. — 56 с. — ISBN 978-5-7638-4027-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/100141.html>

в) методические указания

1. Кузнецова Л.Н. Максимова С.Г. Анисимова А.Ю. Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами на занятиях по физической культуре в техническом вузе. Часть 2 (учебно-методическое пособие) - Ижевск: Изд-во ИжГТУ, 2017-68с.

2. Капралова А.М., Анисимова А.Ю., Дресвянникова С.В. Стретчинг на занятиях по Физической культуре в вузе: учебно-методическое пособие. – Ижевск: Изд-во ИжГТУ. – 2018, 56 с.

г) перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети Интернет

1. Электронно-библиотечная система IPRbooks
<http://istu.ru/material/elektronno-bibliotechnaya-sistema-iprbooks>
2. Электронный каталог научной библиотеки ИжГТУ имени М.Т. Калашникова Web ИРБИС
http://94.181.117.43/cgi-bin/irbis64r_12/cgiirbis_64.exe?LNG=&C21COM=F&I21DBN=IBIS&P21DBN=IBIS
3. Национальная электронная библиотека - <http://нэб.рф>.
4. Мировая цифровая библиотека - <http://www.wdl.org/ru/>
5. Международный индекс научного цитирования Web of Science – <http://webofscience.com>.
6. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <https://elibrary.ru/defaultx.asp>
7. Справочно-правовая система КонсультантПлюс <http://www.consultant.ru/>

д) программное обеспечение:

1. Microsoft Office (лицензионное ПО)
2. LibreOffice (свободно распространяемое ПО)
3. Doctor Web (лицензионное ПО)

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

1. Лекционные занятия.

Учебные аудитории для лекционных занятий укомплектованы мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории (наборы демонстрационного оборудования (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

2. Практические занятия.

- ФОК «Атлет», Универсальный игровой спортивный зал. Располагается по адресу: 427410, Удмуртская республика, г. Воткинск, ул., Школьная, 1а, (Договор о возмездном оказании услуг №1/600/44ВФ от 29.01.2024).
- Стадион «Знамя», полосы легкоатлетической дорожки. Располагается по адресу: 427410, Удмуртская республика, г. Воткинск, ул., Орджоникидзе, 3, (Договор о возмездном оказании услуг №1/600/44ВФ от 29.01.2024).

3. Самостоятельная работа

Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде ВФ ФГБОУ ВО «ИжГТУ имени М.Т. Калашникова»:

- помещения для самостоятельной работы обучающихся (ауд. № 224, адрес: 427430, Удмуртская Республика, г. Воткинск, ул. П.И. Шувалова, д. 1).

При необходимости рабочая программа дисциплины (модуля) может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для обучения с применением дистанционных образовательных технологий. Для этого требуется заявление студента (его законного представителя) и заключение психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК).

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Воткинский филиал
федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Ижевский государственный технический университет имени М.Т. Калашникова»
(ВФ ФГБОУ ВО «ИжГТУ имени М.Т. Калашникова»)

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

по дисциплине
Физическая культура и спорт

направление: 15.03.05 – Конструкторско-технологическое обеспечение
машиностроительных производств

профиль: Технология машиностроения

уровень образования: бакалавриат

форма обучения: заочная

общая трудоемкость дисциплины составляет: 2 зачетные единицы

1. Оценочные средства

Оценивание формирования компетенций производится на основе результатов обучения, приведенных в п. 2 рабочей программы и ФОС. Связь разделов компетенций, индикаторов и форм контроля (текущего и промежуточного) указаны в таблице 4.2 рабочей программы дисциплины.

Оценочные средства соотнесены с результатами обучения по дисциплине и индикаторами достижения компетенций представлены ниже.

№ п/п	Коды компетенции и индикаторов	Результат обучения (знания, умения и навыки)	Формы текущего и промежуточного контроля
1	УК-7.1. Знать: научно-практические и социально-биологические основы физической культуры; основы здорового образа жизни; методические основы организации самостоятельных занятий и методы самоконтроля; средства и методы регулирования работоспособности	31: научно-практические и социально-биологические основы физической культуры. 32: основы здорового образа жизни. 33: методические основы организации самостоятельных занятий и методы самоконтроля. 34: средства и методы регулирования работоспособности.	Работа на практических занятиях. Тестирование. Зачет.
2	УК-7.2. Уметь: применять средства и методы физического воспитания при организации самостоятельных занятий для сохранения и укрепления здоровья, регулирования физической работоспособности, активного отдыха	У1: применять средства и методы физического воспитания при организации самостоятельных занятий для сохранения и укрепления здоровья, регулирования физической работоспособности, активного отдыха.	Работа на практических занятиях. Тестирование. Зачет
3	УК-7.3. Владеть: основами правильной техники жизненно важных двигательных умений и навыков; навыками самостоятельного воспитания двигательных способностей; навыками самоконтроля	Н1: основами правильной техники жизненно важных двигательных умений и навыков. Н2: навыками самостоятельного воспитания двигательных способностей Н3: навыками самоконтроля.	Работа на практических занятиях. Тестирование. Зачет

Описание элементов для оценивания формирования компетенций

Наименование: зачет

Перечень требований для проведения зачета:

Посещаемость занятий не менее 75%.

Сданы контрольные нормативы.

Сданы тесты по разделам дисциплины 1-12.

Итоговое тестирование

Критерии оценки:

Приведены в разделе 2

Наименование: Тестирование по темам дисциплины. Итоговое тестирование.

Представление в ФОС: набор тестов

Варианты тестов:

Примерные тесты по теме: «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов».

1. Необходимо дать правильное определение каждому термину

- Физическое воспитание;
- Физическое развитие;

- Физическое совершенство;
- Физическая подготовка.

2. Укажите, что послужило основой возникновения физического воспитания в обществе...

- Результаты научных исследований;
- Прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой;
- Осознанное понимание людьми явления упражняемости;
- Желание заниматься физическими упражнениями.

3. Такая степень владения техникой действия, при которой управление движением происходит автоматически это –

- Двигательное умение;
- Двигательный навык;
- Двигательная способность.

Примерные тесты по теме: «История развития и становления Олимпийского движения»

1. Первые Олимпийские игры древности состоялись...

- в 776 году до новой эры;
- в 770 году до новой эры;
- в 576 году до новой эры.

2. ПЬЕР де КУБОРТЕН (Франция) - возглавлял МОК в...

- 1896 - 1925 гг;
- 1886 - 1825 гг;
- 1996 - 1999 гг.

3. Имя первого победителя Олимпийских игр –...

- Кореб;
- Ахмед;
- Мухамед;
- Пифагор.
-

4. Летняя Олимпиада в 1980 году проходила в городе ...

- Лондон;
- Москва;
- Пекин;
- Барселона

Примерные тесты по теме: «Социально-биологические основы физической культуры»

1. Основным структурным элементом нервной системы является...

- Нейрон;
- Клетка;
- Головной мозг.

2. Сложная, целостная система многочисленных и тесно связанных между собой элементов (клеток, тканей, органов, систем), строение и функции которых наследуются, но в процессе жизнедеятельности зависят и изменяются под влиянием условий окружающей среды

- Тело;
- Туловище;

- Организм человека.
- 3. В человеческом организме насчитывается более...
 - 200 триллионов клеток;
 - 100 триллионов клеток;
 - 10 триллионов клеток.

Примерные тесты по теме: «Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья»

1. Здоровье – это...
 - Состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов;
 - Высокая приспособляемость организма к изменяющимся условиям внешней среды.
2. Кроме химических загрязнителей, в природной среде встречаются и биологические такие как...
 - Болезнетворные микроорганизмы, вирусы, гельминты, простейшие;
 - Солнце, воздух, вода;
 - Почва, камни, деревья.
3. Сон – это...
 - Обязательная и наиболее полноценная форма ежедневного отдыха, это особый период времени, когда организм восстанавливает растроченные силы, очищается от шлаков, накапливает энергию;
 - Важное условие сохранения здоровья и высокой работоспособности;
 - Одна из главных причин возникновения сердечно - сосудистых заболеваний, заболеваний органов пищеварения, болезней, связанных с нарушением обмена веществ.

Примерные тесты по теме: «Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями»

1. Основные формы самостоятельных занятий является...
 - Утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия;
 - Зарядка, разминка, заминка;
 - Физкультминутка, физкультпауза.
2. В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать
 - Упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения;
 - Упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость;
 - Спортивные игры, хоккей, футбол.
3. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий в вузах являются...
 - Ходьба, бег, кросс, дорожки здоровья, плавание, ходьба и бег на лыжах, велосипедные прогулки, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, спортивные и подвижные игры, спортивное ориентирование, туристские походы, занятия на тренажерах;
 - Лыжи, бег, приседания;
 - Прыжки, ходьба, кувьрки.

Примерные тесты по теме: «Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями»

1. Основные типы телосложения

- эктоморфов, мезоморфов и эндоморфов;
- типов телосложения нет;
- 1,2,3;
- худой, нормальный, толстый.

2. Существуют два вида показателей самоконтроля - ...

- Субъективный и объективный;
- Прямой, косвенный;
- 1 и 2.

3. Наиболее удобная форма самоконтроля...

- измерение АД;
- измерение ЧСС;
- ведение дневника.

Примерные тесты по теме: «Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях»

1. Лечебная физическая культура это - ...

- часть общей культуры общества, направленная на укрепление и повышение уровня здоровья, всестороннее развитие физических способностей и использование их в общественной практике и повседневной жизни;
- научно-практическая, медико-педагогическая дисциплина, изучающая теоретические основы и методы использования средств физической культуры для лечения и реабилитации больных и инвалидов, а также для профилактики различных заболеваний;
- педагогический процесс, включающий обучение спортсменов спортивной технике и тактике, развитие физических способностей;
- процесс изменения и совершенствования естественных морфологических и функциональных свойств организма человека (длина, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких и др.) в течение его жизни.

2. Формы лечебной физической культуры...

- Бег, прыжки, метание;
- Ускорение, приседания, выпады;
- Утренняя гигиеническая гимнастика, самостоятельные занятия физическими упражнениями, лечебная дозированная ходьба и восхождение (терренкур);
- Физические упражнения в воде, прогулки на свежем воздухе, ближний туризм, оздоровительный бег.

3. Основные средства ЛФК...

- Утренняя гимнастика
- Массаж
- Физические упражнения

Примерные тесты по теме: «Психофизиологические основы учебного труда интеллектуальной деятельности»

1. Психофизиологическая характеристика труда это ...

- Потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени;
- Сопряженная характеристика изменения состояния психофизических и физиологических систем и функций организма под влиянием определенной трудовой деятельности;
- Временное объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки на организм человека.

2. Работоспособность – это...

- Потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени;
- Отдых, необходимый для восстановления сил организма после физической и умственной нагрузки при трудовой деятельности, при занятиях физическими упражнениями, спортом и в других случаях;
- Состояние покоя и расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения после больших физических нагрузок, сильных переживаний и т.п.

3. Утомление - это ...

- Потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени.
- Накопление утомления по причинам нерационального режима труда и отдыха при отсутствии своевременного восстановления.
- Временное объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки на организм человека. Сопровождается потерей интереса к работе, преобладанием мотивации на прекращение деятельности, негативными эмоциональными реакциями.

Примерные тесты по теме: «Средства физической культуры в регулировании работоспособности Средства физической культуры в регулировании работоспособности»

1. Группы общей физической подготовки

- Укрепить защитные свойства организма к внешним факторам и условиям производства;
- Это по своей сути неорганизованное индивидуальное действие, направленное на повышение двигательной активности без существенных затрат дополнительного времени;
- Занятия в группах проводятся, чтобы обеспечить общую физическую подготовленность, обучить некоторым спортивным упражнениям, развить физические качества, необходимые для того или другого вида спорта, что позволяет в дальнейшем продолжить занятия в одной из спортивных секций.

2. Утренняя гигиеническая гимнастика

- Занятия в виде специально подобранного комплекса упражнений проводятся с повышенной нагрузкой и имеют профилактическую направленность;
- Комплекс несложных упражнений утренней гигиенической гимнастики («зарядки») позволяет легко и приятно перейти от утренней вялости к активному состоянию, быстрее ликвидировать застойные явления, возникающие в организме после ночного бездействия;
- Это самая короткая форма производственной гимнастики, длящаяся всего 20–30 с.

3. Видами (формами) производственной гимнастики являются...

- Вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропауза активного отдыха;
- Скандинавская ходьба;
- Бег, прыжки, приседания.

Примерные тесты по теме: «История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс»

1. ГТО это - ...

- Соревнования;
- Всесоюзный физкультурный комплекс, составлявший основу советской системы физического воспитания, целью которого являлось укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, подготовка к трудовой деятельности и защите Родины;
- Готов к труду и обороне.

2. В каком году предлагалось проводить всесоюзные состязания на право получения значка ГТО?

- в 1923 году;
- в 1930 году;
- в 1950 году.

3. Комплекс ГТО введен в ...

- 1999 году;
- 1931 году;
- 1900 году.

Примерные тесты по теме: «Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов»

1. Прикладные знания ...

- Обеспечивают безопасность дома и при выполнении профессиональных видов работ. Они формируются в процессе активной физической подготовки и занятий спортом. Особая роль в этом принадлежит прикладным видам спорта: туризму, автоспорту, водным видам спорта и др;
- Связанные с будущей профессиональной деятельностью. Студент получает прикладные знания на лекциях по учебной дисциплине "Физическая культура", в ходе бесед и методических рекомендаций на учебных занятиях, через самостоятельное изучение литературы;
- Быстрота, сила, выносливость, гибкость и ловкость — необходимы во многих видах профессиональной деятельности. Одни виды работы предъявляют повышенные требования к общей выносливости, другие к скорости или ловкости, третьи к силе отдельных групп мышц и так далее.

2. Прикладные умения и навыки ...

- Обеспечивают безопасность дома и при выполнении профессиональных видов работ. Они формируются в процессе активной физической подготовки и занятий спортом. Особая роль в этом принадлежит прикладным видам спорта: туризму, автоспорту, водным видам спорта и др;
- Быстрота, сила, выносливость, гибкость и ловкость — необходимы во многих видах профессиональной деятельности. Одни виды работы предъявляют повышенные требования к общей выносливости, другие к скорости или ловкости, третьи к силе отдельных групп мышц и так далее;

- Связанные с будущей профессиональной деятельностью. Студент получает прикладные знания на лекциях по учебной дисциплине "Физическая культура", в ходе бесед и методических рекомендаций на учебных занятиях, через самостоятельное изучение литературы.

3. Прикладные физические качества...

- Обеспечивают безопасность дома и при выполнении профессиональных видов работ. Они формируются в процессе активной физической подготовки и занятий спортом. Особая роль в этом принадлежит прикладным видам спорта: туризму, автоспорту, водным видам спорта и др;
- Быстрота, сила, выносливость, гибкость и ловкость — необходимы во многих видах профессиональной деятельности. Одни виды работы предъявляют повышенные требования к общей выносливости, другие к скорости или ловкости, третьи к силе отдельных групп мышц и так далее;
- Связанные с будущей профессиональной деятельностью. Студент получает прикладные знания на лекциях по учебной дисциплине "Физическая культура", в ходе бесед и методических рекомендаций на учебных занятиях, через самостоятельное изучение литературы.

Примерные тесты по теме: «Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста»

1. Производственная физическая культура это - ...

- Система методически обоснованных физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности;
- Подготовить организм человека к оптимальному включению в профессиональную деятельность;
- Активно поддерживать оптимальный уровень работоспособности во время работы и восстанавливать его после ее окончания.

2. Основа производственной физической культуры являются ...

- Не только физические, но и психические нагрузки;
- Теория активного отдыха;
- Активно поддерживать оптимальный уровень работоспособности.

3. Производственная гимнастика

- С нее рекомендуется начинать рабочий день;
- Она проводится, чтобы дать срочный активный отдых, предупредить или ослабить утомление, снижение работоспособности в течение рабочего дня;
- Это комплексы специальных упражнений, применяемых в режиме рабочего дня, чтобы повысить общую и профессиональную работоспособность, а также с целью профилактики и восстановления.

Критерии оценки:

Приведены в разделе 2

Наименование: Итоговое тестирование по дисциплине (формируется из 2-3 вопросов тестов разделов дисциплины)

Представление в ФОС: набор тестов

Варианты тестов: Для оценки сформированности компетенций могут быть использованы тестовые материалы:

1. Необходимо соотнести термин и определение:

<i>Термин</i>	<i>Определение</i>
1. Физическое воспитание	1. исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни
2. Физическое развитие	2. процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями
3. Физическое совершенство	3. процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей
4. Физическая подготовка	4. вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности физкультурных занятиях

2. Укажите, что послужило основой возникновения физического воспитания в обществе

1. Результаты научных исследований
2. Прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой
3. Осознанное понимание людьми явления упражняемости
4. Желание заниматься физическими упражнениями

3. Выберите термин, которому соответствует определение «Степень владения техникой действия, при которой управление движением происходит автоматически»

1. Двигательное умение
2. Двигательный навык
3. Двигательная способность

4. Выберите определение, которое соответствует термину «Здоровье»

1. Состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов
2. Высокая приспособляемость организма к изменяющимся условиям внешней среды

5. Выберите определение, которое соответствует термину «Сон»

1. Обязательная и наиболее полноценная форма ежедневного отдыха, это особый период времени, когда организм восстанавливает растроченные силы, очищается от шлаков, накапливает энергию
2. Важное условие сохранения здоровья и высокой работоспособности
3. Одна из главных причин возникновения сердечно - сосудистых заболеваний, заболеваний органов пищеварения, болезней, связанных с нарушением обмена веществ

6. Выберите основные формы самостоятельных занятий

1. Утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия
2. Зарядка, разминка, заминка
3. Физкультминутка, физкультпауза

7. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий в вузах

1. Ходьба, бег, кросс, дорожки здоровья, плавание, ходьба и бег на лыжах, велосипедные прогулки, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, спортивные и подвижные игры, спортивное ориентирование, туристские походы, занятия на тренажерах

2. Лыжи, бег, приседания
3. Прыжки, ходьба, кувырки

8. Выберите определение, которое соответствует термину «Лечебная физическая культура»

1. часть общей культуры общества, направленная на укрепление и повышение уровня здоровья, всестороннее развитие физических способностей и использование их в общественной практике и повседневной жизни.
2. научно-практическая, медико-педагогическая дисциплина, изучающая теоретические основы и методы использования средств физической культуры для лечения и реабилитации больных и инвалидов, а также для профилактики различных заболеваний.
3. педагогический процесс, включающий обучение спортсменов спортивной технике и тактике, развитие физических способностей.
4. процесс изменения и совершенствования естественных морфологических и функциональных свойств организма человека (длина, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких и др.) в течение его жизни.

9. Формы лечебной физической культуры

1. Бег, прыжки, метание
2. Ускорение, приседания, выпады
3. Утренняя гигиеническая гимнастика, самостоятельные занятия физическими упражнениями, лечебная дозированная ходьба и восхождение (терренкур),
4. Физические упражнения в воде, прогулки на свежем воздухе, ближний туризм, оздоровительный бег

10. Выберите определение, которое соответствует термину «Работоспособность»

1. Потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени.
2. Отдых, необходимый для восстановления сил организма после физической и умственной нагрузки при трудовой деятельности, при занятиях физическими упражнениями, спортом и в других случаях.
3. Состояние покоя и расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения после больших физических нагрузок, сильных переживаний и т.п.

11. Выберите определение, которое соответствует термину «ГТО».

1. Соревнования
2. Всесоюзный физкультурный комплекс, составлявший основу советской системы физического воспитания, целью которого являлось укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, подготовка к трудовой деятельности и защите Родины
3. Готов к труду и обороне

Ключи итогового теста:

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Ответ	1-4; 2-3; 3-1; 4-2	3	2	4	1	1	1	2	3	1	2

Критерии оценки:

Приведены в разделе 2

Наименование: работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.

Представление в ФОС: перечень заданий

Варианты заданий:

Практическое занятие 1. Тема «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов».

1. Основные понятия Физического воспитания.
2. Физическое воспитание студентов.
3. Физическая культура в моей жизни.

Практическое занятие 2. Тема «Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями»

1. Показатели самоконтроля.
2. Методы самоконтроля.
3. Метод оценки телосложения.
4. Метод оценки состояния ССС.
5. Метод оценки состояния системы дыхания.
6. Метод оценки состояния ЦНС.

Критерии оценки:

Приведены в разделе 2

2. Критерии и шкалы оценивания

Для контрольных мероприятий (текущего контроля) устанавливается минимальное и максимальное количество баллов в соответствии с таблицей. Контрольное мероприятие считается пройденным успешно при условии набора количества баллов не ниже минимального.

Результат обучения по дисциплине считается достигнутым при успешном прохождении обучающимся всех контрольных мероприятий, относящихся к данному результату обучения.

<i>Разделы дисциплины</i>	<i>Форма контроля</i>	<i>Количество баллов</i>	
		<i>min</i>	<i>max</i>
1-13	Промежуточное тестирование (по каждому разделу)	9	10
14	Итоговое тестирование	28	30
Итого		37	40

При оценивании результатов обучения по дисциплине в ходе текущего контроля успеваемости используются следующие критерии. Минимальное количество баллов выставляется обучающемуся при выполнении всех показателей, допускаются несущественные неточности в изложении и оформлении материала.

<i>Наименование, обозначение</i>	<i>Показатели выставления минимального количества баллов</i>
Практическая работа	Задания выполнены на оценку «удовлетворительно». Присутствуют серьёзные ошибки. Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения материалом.
Промежуточное, Итоговое тестирование	Правильно решено не менее 75% тестовых заданий

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета.

Итоговая оценка по дисциплине может быть выставлена на основе результатов текущего контроля с использованием следующей шкалы:

<i>Оценка</i>	<i>Набрано баллов</i>
«зачтено»	37-40
«не зачтено»	37 и ниже

Если сумма набранных баллов менее 37 – обучающийся не допускается до промежуточной аттестации.

Если сумма баллов составляет от 37 до 40 баллов, обучающийся допускается до зачета.

При оценивании результатов обучения по дисциплине в ходе промежуточной аттестации используются следующие критерии и шкала оценки

<i>Оценка</i>	<i>Критерии оценки</i>
«зачтено»	Обучающийся посещал не менее 75% занятий. Обнаружил знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справился с выполнением контрольных нормативов, предусмотренных программой дисциплины.
«не зачтено»	Обучающийся посещал менее 75% занятий. Обнаружил значительные пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, не выполнил контрольные нормативы.