

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Поволжский православный институт имени Святителя Алексия,
митрополита Московского»

Кафедра педагогики и психологии

УТВЕРЖДАЮ:

Ректор

протоиерей Димитрий Лескин

«18» _____ 20 19 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки **38.03.01 Экономика**

Направленность (профиль) **Экономика предприятий и организаций**

Квалификация выпускника **бакалавр**

Тольятти
2019

Рабочая программа разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Минобрнауки России от 12.11.2015 № 1327 (зарегистрировано в Минюсте России 30.11.2015, № 39906); учебного плана по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, направленность (профиль) «Экономика предприятий и организаций».

Составитель рабочей программы: Денисова Е.А., к.пс.н., доцент

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры педагогики и психологии

(протокол № 10 от «26» 06 2019 г.)

Заведующий кафедрой


(подпись)

Е.А. Денисова

Информация об актуализации рабочей программы дисциплины:


Протокол заседания кафедры № _____ от " ____ " _____ 20 ____ г.

Протокол заседания кафедры № _____ от " ____ " _____ 20 ____ г.

Протокол заседания кафедры № _____ от " ____ " _____ 20 ____ г.

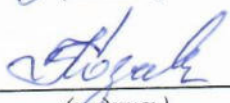
СОГЛАСОВАНО

Руководитель управления
образовательных программ


(подпись)

В.В. Козлякова

Зав. библиотекой


(подпись)

Т.Н. Козловская

Руководитель ООП


(подпись)

А.Н. Торхова

Оглавление

1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
1.1.	Цели и задачи изучения дисциплины.....	4
1.2.	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
1.3.	Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	6
1.4.	Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.....	6
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	7
2.1.	Содержание дисциплины, структурированное по разделам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	7
2.2.	Содержание разделов дисциплины	8
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3.1.	Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	9
3.2.	Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины	11
3.3.	Перечень информационных технологий, программного обеспечения и информационных справочных систем.....	11
3.4.	Сведения о материально-техническом обеспечении дисциплины.....	12
4.	ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4.1.	Описание показателей, критериев и шкал оценивания компетенций.....	13
4.2.	Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценивания компетенций.....	Ошибка! Закладка не определена.
5.	МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Цели и задачи 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 самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи:

1. Понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
2. Знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни.
3. Формировать мотивационно-ценностные отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.
4. Овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.
5. Овладеть средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов.
6. Применять знания о физической культуре и спорте в процессе учебной и внеучебной деятельности, в быту, на отдыхе.

1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код	Наименование	Результаты обучения	
ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	знать:	<ul style="list-style-type: none">– ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры;– роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;– научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;– факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;– технологию повышения уровня функциональных и двигательных способностей личности;– принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;– способы контроля и оценки физического

			<p>развития и физической подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> – методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.
		уметь:	<ul style="list-style-type: none"> – широко использовать теоретико-методические знания по применению разнообразных средств физической культуры для приобретения индивидуального практического опыта и организации коллективной спортивной деятельности; – оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; – придерживаться здорового образа жизни; – широко использовать теоретико-методические знания по применению разнообразных средств физической культуры для приобретения индивидуального практического опыта и организации коллективной спортивной деятельности; – формировать мотивационно-ценностные отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.
		владеть:	<ul style="list-style-type: none"> – системой теоретических и практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья; – различными современными понятиями в области физической культуры; – методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.

			<p>– средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов.</p> <p>– методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;</p> <p>– методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.</p>
--	--	--	---

1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Данная дисциплина относится к базовой части учебного плана по направлению подготовки 38.03.01 Экономика.

Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки:

- знания анатомии человека, физической культуры как средства укрепления здоровья, умения владеть своим телом, навыки формирования физических качеств, освоенные в курсе средней общеобразовательной школы или среднем профессиональном образовательном учреждении; в курсе прикладной физической культуры.

Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной:

- понятия и усвоенные закономерности, приобретенные навыки и умения, способности, сформированные в курсе «Физическая культура и спорт», будут использованы в социальной и профессиональной деятельности для возможности поддержания и совершенствования физической работоспособности.

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

Количество зачетных единиц	2					
Часов по учебному плану	72					
Виды контроля в семестрах:	Экзамены	Зачеты	Курсовые работы	Контрольные работы		
		2				
Курс	1	2	3	4	5	Итого

Семестр	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Зачетных единиц по семестрам		2									2
Лекции (ч)		2									2
Лабораторные (ч.)											
Практические (ч.)		4									4
Контактная работа студента с преподавателем (ч.)		6									6
Сам. работа (ч.)		62									62
Контроль (ч)		4									4
Итого (ч.)		72									72

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Содержание дисциплины, структурированное по разделам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Раздел (модуль)	Количество академических часов – всего	из них			
		Лекций	Лабораторных	Практических	Самостоятельная работа
<i>Модуль 1. Физическая культура в структуре профессионального образования.</i>	10,75	0,25		0,5	10
Тема 1.1. История физической культуры.	5				5
Тема 1.2. Физическая культура в структуре профессионального образования.	5,75	0,25		0,5	5
<i>Модуль 2. Физическая подготовка в системе физического воспитания.</i>	10,75	0,25		0,5	10
Тема 2.1. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.	5,375	0,125		0,25	5
Тема 2.2. Специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	5,375	0,125		0,25	5
<i>Модуль 3. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.</i>	25	1		2	22
Тема 3.1. Медико-биологические основы физической культуры.	7,75	0,25		0,5	7
Тема 3.2. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.	9,75	0,25		1	8
Тема 3.3. Утомление и восстановление при физической и умственной работе. Адаптация, биологические ритмы и работоспособность.	8	0,5		0,5	7
<i>Модуль 4. Основы здорового образа жизни.</i>	10,5			0,5	10
Тема 4.1. Физическая культура и основы здорового образа жизни студентов.	10,5			0,5	10
<i>Модуль 5. Самоконтроль за физической подготовленностью.</i>	11	0,5		0,5	10

Тема 5.1. Организация самостоятельных занятий.	5,25	0,25			5
Тема 5.2. Самоконтроль и оценка физической работоспособности.	5,75	0,25		0,5	5
Подготовка к зачету	4				
Итого за семестр часов	72	2		4	62

2.2.Содержание разделов дисциплины

Модуль 1. Физическая культура в структуре профессионального образования.

Тема 1.1. История физической культуры

История физической культуры. Основные понятия, термины физической культуры. Цель и задачи физического воспитания. Виды физической культуры. Социальная роль, функции физической культуры и спорта.

Тема 1.2. Физическая культура в структуре профессионального образования

Физическая культура в структуре профессионального образования. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов. Профессиональная направленность физического воспитания. Основы организации физического воспитания в вузе.

Модуль 2. Физическая подготовка в системе физического воспитания

Тема 2.1. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания

Понятие общей физической подготовки. Методические принципы физического воспитания. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Общая характеристика оздоровительной физической культуры. Основы развития физических качеств.

Тема 2.2. Специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания

Понятие специальной физической подготовки. Основы построения оздоровительной тренировки.

Модуль 3. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система

Тема 3.1. Медико-биологические основы физической культуры

Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Функциональные и физиологические системы организма.

Тема 3.2. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности

Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Влияние физических нагрузок на различные системы организма. Работа иммунной системы при физических нагрузках различной интенсивности.

Тема 3.3. Утомление и восстановление при физической и умственной работе. Адаптация, биологические ритмы и работоспособность

Утомление при физической и умственной работе. Утомление и способы восстановления. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках. Адаптация, биологические ритмы и работоспособность. Адаптация к нарушению биологических ритмов.

Модуль 4. Основы здорового образа жизни

Тема 4.1. Физическая культура и основы здорового образа жизни студентов

Внимание в условиях дефицита времени, эмоционального напряжения, стресса. Гипокинезия и гиподинамия. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности. Обмен веществ и энергетическое обеспечение. Режим труда и отдыха. Организация питания. Культура питания – базисный фактор здоровья студента. Биологическое значение питания. Проблемы питания современного студента. Сбалансированное питание. Пища и

интеллект. Организация двигательной активности. Гигиена и закаливание. Профилактика вредных привычек.

Модуль 5. Самоконтроль за физической подготовленностью

Тема 5.1. Организация самостоятельных занятий

Планирование самостоятельных занятий. Основные формы и содержание самостоятельных занятий. Формы самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий студентов, имеющих отклонение в состоянии здоровья.

Тема 5.2. Самоконтроль и оценка физической работоспособности

Основные понятия самоконтроля. Диагностика и самодиагностика. Цель и задачи самоконтроля. Методики и оценки функциональной подготовленности.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

3.1.1. Основная литература

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб.пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д : Феникс, 2014. - 448 с. : табл. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>
2. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М. :Юнити-Дана, 2012. - 432 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>
3. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.Л. Чеснова. - М. :Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>

3.1.2. Дополнительная литература

1. Визитей, Н.Н. Теория физической культуры: к коррективке базовых представлений. Философские очерки [Электронный ресурс] / Н.Н. Визитей. - М. : Советский спорт, 2009. - 184 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210516>
2. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л.Н. Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова, Д.А. Шубин, Р.И. Коновалова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. - 219 с. : табл., схем. - Библиогр. в кн.. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606>
3. Григорович, Е.С. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович, К.Ю. Романов ; под ред. Е.С. Григорович, В.А. Переверзев. - 3-е изд., доп. и перераб. - Минск :Вышэйшая школа, 2011. - 352 с. - URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=144214>
4. Григорьева, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки [Электронный ресурс] : учеб. пособие / И.В. Григорьева, Е.Г. Волкова, Ю.С. Водолазов. - Воронеж : Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012. - 87 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=142220>
5. Димова, А.Л. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов [Электронный ресурс] : лекция для преподавателей / А.Л. Димова, Р.В. Чернышова. - Смоленск :Маджента, 2004. - 28 с. - URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210397>

6. Жизнь без опасностей. Здоровье. Профилактика. Долголетие [Электронный ресурс]: журнал. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=search>
7. Иванова, С.Ю. Физическая культура: лыжная подготовка студентов вуза [Электронный ресурс] : учеб. пособие / С.Ю. Иванова, Р.В. Конькова, Е.В. Сантьева. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2011. - 150 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232501>
8. Кабачков, В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Электронный ресурс] / В.А. Кабачков, С.А. Полиевский, А.Э. Буров. - М. : Советский спорт, 2010. - 296 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210427>
9. Кислицын, Ю.Л. Физическая культура и спорт в социально-биологической адаптации студентов [Электронный ресурс] : справочное пособие / Ю.Л. Кислицын, В.С. Побыванец, В.Н. Бурмистров. - М. : Российский университет дружбы народов, 2013. - 228 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226470>
10. Козырева, О.В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия [Электронный ресурс] : учеб. пособие / О.В. Козырева, А.А. Иванов. - М. : Советский спорт, 2010. - 280 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210441>
11. Манжелей, И.В. Физическая культура [Электронный ресурс] :компетентностный подход / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 183 с. : ил. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912>
12. Физическая культура в системе высшего профессионального образования (теоретические и методические аспекты) [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е.А. Мусатов, Е.Н. Чернышева, О.А. Прянишникова и др. ; Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина», Министерство образования и науки Российской Федерации. - Елец : Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2011. - 315 с. - URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272223>
13. Чертов, Н.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Н.В. Чертов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с. - библиогр. с: С. 112. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131>
14. Шестаков, Ф.Ф. Физическая культура. Спортивная охота в культуре России [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Ф.Ф. Шестаков. - Воронеж: Воронежская государственная лесотехническая академия, 2011. - 98 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=143335>
15. Шестаков, Ф.Ф. Физическая культура. Спортивная охота как форма физической рекреации [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Ф.Ф. Шестаков, И.В. Кузнецов, У.Г. Шестакова. - Воронеж: Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012. - 92 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=143337>
16. Шулятьев, В.М. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций / В.М. Шулятьев. - М. : Российский университет дружбы народов, 2009. - 280 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=115870>
17. Шулятьев, В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. - М. : Российский университет дружбы народов, 2012. - 287 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226786>

Учебно-методическая литература:

1. Гуревич, И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / И.А. Гуревич. - Минск: Вышэйшая школа, 2011. - 351 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=110086>
2. Кузьменко, Г.А. Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки: организационная культура личности юного спортсмена [Электронный ресурс]: программа элективного курса для основного общего образования / Г.А. Кузьменко, К.М. Эссеббар. - М. : МПГУ; Издательство «Прометей», 2013. - 140 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240144>
3. Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / В.К. Кулешов, Е.Ю. Вавилина, Е.Л. Чеснова, Т.М. Нигровская. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 70 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210948>
4. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебно-методический комплекс (для студентов экономических специальностей) / С.И. Бочкарева, О.П. Кокоулина, Н.Е. Копылова и др. - М. : Евразийский открытый институт, 2011. - 344 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90775>
5. Димова, А.Л. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов [Электронный ресурс] : методическое пособие для самостоятельной работы студентов / А.Л. Димова, Р.В. Чернышова. - Смоленск :Маджента, 2004. - 60 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210369>

3.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. Библиотека международной спортивной информации. Электронная библиотека по спортивной тематике. - Режим доступа: <http://bmsi.ru/>
2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Физическая культура и спорт. Библиотека учебно-методических материалов. Каталог образовательных ресурсов.- Режим доступа: http://window.edu.ru/catalog/?p_rubr=2.2.74.14
3. Информационное спортивное агентство «Стадион». - Режим доступа: <http://www.stadium.ru>
4. Информационное спортивное агентство. - Режим доступа: - <http://sportcom.ru>
5. История олимпийского движения в России и в мире. - Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/>
6. Международная олимпийская академия. - Режим доступа: <http://www.ioa.org.gr>
7. Международный каталог спортивных оздоровительных и медийных ресурсов. - Режим доступа: <http://sportfiles.ru/>
8. Олимпийский комитет России. - Режим доступа: <http://www.olympic.ru>
9. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма (библиотека). - Режим доступа: -<http://lib.sportedu.ru>
10. Сайт центра любителей бега. - Режим доступа: <http://centrbega.narod.ru/>
11. Спортивная Россия: отраслевой портал. - Режим доступа: <http://www.infosport.ru/>

3.3. Перечень информационных технологий, программного обеспечения и информационных справочных систем

3.3.1. Перечень информационных технологий:

- обучающая среда Moodle;
- мультимедийные технологии – для демонстрации презентаций;

- информационно-коммуникационные технологии – электронная почта;
- работа с электронными документами (Word, PowerPoint);
- работа в сети «Интернет».

3.3.2. Перечень программного обеспечения:

Наименование программного обеспечения	Лицензионное программное обеспечение	Свободно распространяемое программное обеспечение
Операционная система MS Windows	+	
Электронный офис MS Office	+	
Программный пакет для работы с электронной интерактивной доской SmartNotebook	+	
Электронная система управления обучением Moodle		+

3.3.3. Перечень информационных справочных систем, профессиональных баз данных:

1. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». – Режим доступа: www.biblioclub.ru.

3.4. Сведения о материально-техническом обеспечении дисциплины

Помещение для учебных занятий	Технические средства обучения, мультимедийное оборудование, лабораторное оборудование
Аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций	Учебные аудитории, укомплектованные мебелью и техническими средствами обучения (электронная интерактивная доска или медиаоборудование и проекционный экран)
Аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации	Компьютерный класс, оснащенный компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду института и учебные аудитории, укомплектованные мебелью и техническими средствами обучения
Аудитория для самостоятельной работы	Компьютерный класс, оснащенный компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду института

4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Описание показателей, критериев и шкал оценивания компетенций

Код контролируемой компетенции (или ее части)	Контролируемые разделы/темы дисциплины	Формы учебной работы	Оценочные средства
ОК-8	Модуль 1. Физическая культура в структуре профессионального образования.	Составление конспекта лекций Подготовка реферата	Реферат
	Модуль 2. Физическая подготовка в системе физического воспитания.	Составление конспекта лекций Подготовка реферата	Реферат
	Модуль 3. Медико-биологические основы физической культуры.	Составление конспекта лекций Подготовка реферата	Реферат
	Модуль 4. Основы здорового образа жизни.	Составление конспекта лекций Подготовка реферата	Реферат
	Модуль 5. Самоконтроль за физической подготовленностью.	Составление конспекта лекций Подготовка реферата	Реферат
ОК-8	Подготовка к промежуточной аттестации	Подготовка к зачету	Тест

Текущий контроль

На аудиторных занятиях учащиеся отвечают на вопросы, участвуют в обсуждениях.

Учебные задания выдаются студентам на занятиях и сопровождаются разъяснениями по их выполнению с указанием конечного срока сдачи выполненного задания. Учебные задания выполняются учащимися самостоятельно вне рамок аудиторных занятий с опорой на выданные инструкции и учебную литературу. Каждое выполненное в срок учебное задание оценивается преподавателем на основании разработанных критериев.

В течение семестра студент должен подготовить 2. Для тех, кто не уложился в установленные сроки, предоставляется дополнительное время; в этом случае следует снижение отметки.

Промежуточная аттестация

По окончании освоения курса студенты сдают зачет. Усвоение изучаемой студентом учебной дисциплины в семестре оценивается по итогам текущего изучения дисциплины в семестре и результатов выполнения итогового теста и определяется отметками «зачтено» и «не зачтено».

Критерии оценки:

Оценка	Критерии оценки
«Зачтено»	<ul style="list-style-type: none"> – получены отметки «зачтено» за подготовку двух рефератов и по результатам тестирования; студент знает ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры; роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; ориентируется в теоретическом материале, владеет системой теоретических и практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья; - знания имеют ясно понимаемый содержательный уровень, допускается недостаточная структурированность ответа; - студент владеет терминологией, содержание вопроса раскрывается, возможны неточности при ответе на дополнительные вопросы; - ответ студента структурирован, в случае, если в ответе имеются несущественные фактические ошибки, студент способен самостоятельно их исправить с помощью наводящего вопроса; - ответ характеризуется глубиной, полнотой; допускается, что вопрос может быть изложен недостаточно логично; - ответ иллюстрируется примерами; - студент демонстрирует умение аргументированно вести диалоги, научную дискуссию; - допускается, что студент не продемонстрировал способность к интеграции теоретических знаний и практики; - студент получил отметку «зачтено» по результатам итогового тестирования.
«Не зачтено»	<ul style="list-style-type: none"> - получена отметка «зачтено» за подготовку одного или двух рефератов, либо не подготовлены один или два реферата; - по результатам тестирования получена отметка «зачтено»; - обнаружено незнание или непонимание студентом сущностной части вопроса; - содержание вопросов не раскрыто, допускаются существенные фактические ошибки, которые студент не может исправить самостоятельно; - на большую часть дополнительных вопросов по содержанию зачета студент затрудняется дать ответ или не дает верных ответов; - студент получил отметку «не зачтено» по результатам итогового тестирования.

3.5. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценивания компетенций

Перечень оценочных средств

1. Темы рефератов.
2. Банк тестовых заданий.

Фонд оценочных средств текущего контроля

Темы рефератов

1. Социальная роль, функции физической культуры и спорта. Физическая культура в структуре профессионального образования.
2. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов.
3. Профессиональная направленность физического воспитания. Основы организации физического воспитания в вузе.
4. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
5. Утомление при физической и умственной работе.
6. Восстановление организма.
7. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках.
8. Адаптация, биологические ритмы и работоспособность.
9. Внимание в условиях дефицита времени, эмоционального напряжения, стресса. Гипокинезия и гиподинамия.
10. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности.
11. Обмен веществ и энергетическое обеспечение физической культуры.
12. Режим труда и отдыха. Организация питания.
13. Физическая культура и культура питания – базисный фактор здоровья студента.
14. Организация двигательной активности. Гигиена и закаливание.
15. Планирование самостоятельных занятий. Основные формы и содержание самостоятельных занятий. Формы самостоятельных занятий.
16. Особенности самостоятельных занятий студентов, имеющих отклонение в состоянии здоровья.

Критерии оценки реферата:

Изложение темы реферата как целостного авторского текста определяет критерии его оценки: новизна текста; обоснованность выбора источника; степень раскрытия сущности вопроса; соблюдение требований к реферату.

Новизна: а) актуальность темы; б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей, способность собрать, проанализировать исходные данные (межпредметные, внутрипредметные, интеграционные); в) умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал; г) авторская позиция, самостоятельность оценок и суждений.

Степень раскрытия сущности вопроса: а) соответствие содержания теме реферата; б) полнота и глубина знаний по теме; в) обоснованность способов и методов работы с материалом; г) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).

Обоснованность выбора источников: а) оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).

Соблюдение требований к реферату: а) владение нормами современного русского языка, терминологией; б) соблюдение требований к объёму.

Требования к оформлению реферата

1. Объем – 15-20 страниц
2. Текст печатается через 1,5 межстрочный интервал, шрифтом Times New Roman размера №14. Поля: верхнее, нижнее, правое – 2 см., левое – 2,5 см. Выравнивание текста по ширине. Номера страниц проставляются в нижней части листа.

«Зачтено» - ставится, если выполнены все требования к написанию, представлению и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, подготовлена презентация, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы. Допускаются следующие недочёты: неточности в изложении материала; отсутствие логической последовательности в суждениях; не выдержан объём реферата или презентации; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

«Не зачтено» – имеются существенные отступления от требований к реферату. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; не подготовлена презентация или имеются упущения в оформлении; во время защиты отсутствует вывод.

Фонд оценочных средств промежуточной аттестации

Банк тестовых заданий размещен в системе электронного обучения АНО ВО «Поволжский православный институт» – URL: <http://elearn.pravinst.ru:180/>

Критерии оценки выполнения тестовых заданий:

<i>Зачтено</i>	Правильно выполнено 60% и более заданий.
<i>Не зачтено</i>	Правильно выполнено менее 60% заданий.

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Модуль 1. Физическая культура в структуре профессионального образования.

Учебные вопросы: История физической культуры. Основные понятия, термины физической культуры. Цель и задачи физического воспитания. Виды физической культуры. Социальная роль, функции физической культуры и спорта. Физическая культура в структуре профессионального образования. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов. Профессиональная направленность физического воспитания. Основы организации физического воспитания в вузе.

При освоении модуля необходимо:

1. *изучить* материал по лекции;
2. *составить* конспект лекции.

Изучив данный модуль, студент должен:

- *иметь представление* о физической культуре в структуре профессионального образования;
- *знать* основные понятия, термины физической культуры; цель и задачи физического воспитания; виды физической культуры.

Модуль 2. Физическая подготовка в системе физического воспитания.

Учебные вопросы: Понятия общей и специальной физической подготовки. Методические принципы физического воспитания.

При освоении модуля необходимо:

1. *изучить* материал по лекции;
2. *составить* конспект лекции.

Изучив данный модуль, студент должен:

- *иметь представление о физической подготовке в системе физического воспитания;*
- *знать задачи общей и специальной физической подготовки.*

Модуль 3. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

Учебные вопросы: Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Функциональные и физиологические системы организма. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках. Адаптация, биологические ритмы и работоспособность. Адаптация к нарушению биологических ритмов.

При освоении модуля необходимо:

1. *изучить материал по лекциям;*
2. *составить конспект лекции.*

Изучив данный модуль, студент должен:

- *иметь представление об организме как единой саморазвивающейся биологической системе;*
- *знать функциональные и физиологические системы организма.*

Модуль 4. Основы здорового образа жизни.

Учебные вопросы: Внимание в условиях дефицита времени, эмоционального напряжения, стресса. Гипокинезия и гиподинамия. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности. Обмен веществ и энергетическое обеспечение. Режим труда и отдыха. Организация питания. Культура питания – базисный фактор здоровья студента. Биологическое значение питания. Проблемы питания современного студента. Сбалансированное питание. Пища и интеллект. Организация двигательной активности. Гигиена и закаливание. Профилактика вредных привычек.

При освоении модуля необходимо:

1. *изучить материал по лекции;*
2. *составить конспект лекции.*

Изучив данный модуль, студент должен:

- *иметь представление об основах здорового образа жизни;*
- *знать основы здорового образа жизни; задачи и средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности.*

Модуль 5. Самоконтроль за физической подготовленностью.

Учебные вопросы: Планирование самостоятельных занятий. Основные формы и содержание самостоятельных занятий. Формы самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий студентов, имеющих отклонение в состоянии здоровья. Основные понятия самоконтроля. Диагностика и самодиагностика. Цель и задачи самоконтроля. Методики и оценки функциональной подготовленности.

При освоении модуля необходимо:

1. *изучить материал по лекции;*
2. *составить конспект лекции.*

Изучив данный модуль, студент должен:

- *иметь представление о самоконтроле за физической подготовленностью;*
- *знать задачи основные формы и содержание самостоятельных занятий; формы самостоятельных занятий; особенности самостоятельных занятий.*

По окончании изучения всех модулей студент должен

- Подготовить и написать рефераты;
- Написать итоговый тест.

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов планируется, исходя из двух базовых задач: подготовки к практическим занятиям и выполнения учебных заданий, связанных с текущим контролем и промежуточной аттестацией.

В процессе изучения дисциплины предусматриваются следующие виды учебной работы студентов:

- проработка и осмысление лекционного материала;
- работа с учебниками и учебными пособиями, справочной литературой;
- самостоятельная проработка ряда тем и вопросов, предусмотренных программой курса, но не раскрытых полностью на лекциях;
- подготовка к семинарским занятиям по рекомендуемой литературе;
- подготовка рефератов;
- подготовка к тестированию.

Вопросы для самостоятельной работы

1. Гомеостаз, его константы.
2. Уровень психической напряженности во время экзаменационной сессии.
3. Период отдыха, необходимый для восстановления сил после физической деятельности.
4. Устойчивость организма к воздействию различных повреждающих факторов среды.
5. Физиологические системы организма.
6. Работоспособность, утомление и восстановление организма.
7. Характер механизма дыхания.
8. Метаболизм организма.
9. Что включает понятие «здоровый образ жизни».
10. Производственная физическая культура.
11. Система закаливания.
12. Отличия физической культуры от лечебной физической культуры и реабилитации.
13. Взаимосвязь адаптации и биологических ритмов.
14. Чередование видов деятельности как способ поддержания работоспособности.
15. Тест Купера.
16. Тестовая проба Штанге и Генчи.
17. Описать опыт соблюдения режима дня для укрепления здоровья.
18. Описать личный опыт практикования гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям различных метеорологических факторов.

Фонд оценочных средств я промежуточной аттестации

Банк тестовых заданий размещен в системе электронного обучения АНО ВО «Поволжский православный институт» – URL: <http://elearn.pravinst.ru:180/>

Критерии оценки выполнения тестовых заданий:

Зачтено	Правильно выполнено 60% и более заданий.
Не зачтено	Правильно выполнено менее 60% заданий.

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Модуль 1. Физическая культура в структуре профессионального образования.

Учебные вопросы: История физической культуры. Основные понятия, термины физической культуры. Цель и задачи физического воспитания. Виды физической культуры. Социальная роль, функции физической культуры и спорта. Физическая культура в структуре профессионального образования. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов. Профессиональная направленность физического воспитания. Основы организации физического воспитания в вузе.

При освоении модуля необходимо:

3. изучить материал по лекции 1, составить конспект лекции;
4. составить глоссарий по конспекту лекции.

Изучив данный модуль, студент должен:

- иметь представление о физической культуре в структуре профессионального образования;
- знать основные понятия, термины физической культуры; цель и задачи физического воспитания; виды физической культуры.

По окончании изучения модуля студент должен

Подготовить доклад/реферат, презентацию доклада/реферата.

Модуль 2. Физическая подготовка в системе физического воспитания.

Учебные вопросы: Понятия общей и специальной физической подготовки. Методические принципы физического воспитания. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Общая характеристика оздоровительной физической культуры. Основы развития физических качеств.

При освоении модуля необходимо:

5. изучить материал по лекции 2;
6. составить глоссарий по конспектам лекций.

Изучив данный модуль, студент должен:

- иметь представление о физической подготовке в системе физического воспитания;
- знать задачи общей и специальной физической подготовки.

По окончании изучения модуля студент должен

Подготовить доклад/реферат, презентацию доклада/реферата.

Модуль 3. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

Учебные вопросы: Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Функциональные и физиологические системы организма. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках. Адаптация, биологические ритмы и работоспособность. Адаптация к нарушению биологических ритмов.

При освоении модуля необходимо:

3. изучить материал по лекциям 3-5;
4. составить глоссарий по конспектам лекций.

Изучив данный модуль, студент должен:

- иметь представление об организме как единой саморазвивающейся биологической системе;
- знать функциональные и физиологические системы организма.

По окончании изучения модуля студент должен

Подготовить доклад, презентацию доклада.

Модуль 4. Основы здорового образа жизни.

Учебные вопросы: Внимание в условиях дефицита времени, эмоционального напряжения, стресса. Гипокинезия и гиподинамия. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности. Обмен веществ и энергетическое обеспечение. Режим труда и отдыха. Организация питания. Культура питания – базисный фактор здоровья студента. Биологическое значение питания. Проблемы питания современного студента. Сбалансированное питание. Пища и интеллект. Организация двигательной активности. Гигиена и закаливание. Профилактика вредных привычек.

При освоении модуля необходимо:

3. изучить материал по лекции 6;
4. составить глоссарий по конспекту лекции.

Изучив данный модуль, студент должен:

- иметь представление об основах здорового образа жизни;
- знать основы здорового образа жизни; задачи и средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности.

По окончании изучения модуля студент должен

Подготовиться к мини-конференции.

Модуль 5. Самоконтроль за физической подготовленностью.

Учебные вопросы: Планирование самостоятельных занятий. Основные формы и содержание самостоятельных занятий. Формы самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий студентов, имеющих отклонение в состоянии здоровья. Основные понятия самоконтроля. Диагностика и самодиагностика. Цель и задачи самоконтроля. Методики и оценки функциональной подготовленности.

При освоении модуля необходимо:

3. изучить материал по лекции 7;
4. составить глоссарий по конспектам лекций.

Изучив данный модуль, студент должен:

- иметь представление о самоконтроле за физической подготовленностью;
- знать задачи основные формы и содержание самостоятельных занятий; формы самостоятельных занятий; особенности самостоятельных занятий.

По окончании изучения модуля студент должен

Подготовить доклад, презентацию доклада.

Самостоятельная работа студентов планируется, исходя из двух базовых задач: подготовки к практическим занятиям и выполнения учебных заданий, связанных с текущим контролем и промежуточной аттестацией.

В процессе изучения дисциплины предусматриваются следующие виды учебной работы студентов:

- проработка и осмысление лекционного материала;
- работа с учебниками и учебными пособиями, справочной литературой;
- самостоятельная проработка ряда тем и вопросов, предусмотренных программой курса, но не раскрытых полностью на лекциях;
- подготовка к семинарским занятиям по рекомендуемой литературе;
- подготовка рефератов/докладов;
- подготовка к тестированию.

Вопросы для самостоятельной работы

19. Гомеостаз, его константы.
20. Уровень психической напряженности во время экзаменационной сессии.
21. Период отдыха, необходимый для восстановления сил после физической деятельности.

22. Устойчивость организма к воздействию различных повреждающих факторов среды.
23. Физиологические системы организма.
24. Работоспособность, утомление и восстановление организма.
25. Характер механизма дыхания.
26. Метаболизм организма.
27. Что включает понятие «здоровый образ жизни».
28. Производственная физическая культура.
29. Система закаливания.
30. Отличия физической культуры от лечебной физической культуры и реабилитации.
31. Взаимосвязь адаптации и биологических ритмов.
32. Чередование видов деятельности как способ поддержания работоспособности.
33. Тест Купера.
34. Тестовая проба Штанге и Генчи.
35. Описать опыт соблюдения режима дня для укрепления здоровья.
36. Описать личный опыт практикования гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям различных метеорологических факторов.