

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Минакова Ирина Вячеславна

Должность: декан ФГУиМО

Дата подписания: 15.02.2024 16:48:25

Уникальный программный ключ:

0ee879b70f541c56a4cd5d873b77dcd0f25a3ee300c701f9bc543eaf1fdcf65a

Аннотация к рабочей программе Дисциплины «Физическая культура»

Цель преподавания дисциплины является создать у выпускника понимание роли физической культуры в развитии личности; формировать мотивационно-ценностное отношение к своему организму; ориентировать на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание.

Задачи изучения дисциплины

- обучить выпускника практическим умениям и навыкам, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья; научить способам творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины

ОК-8 - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Разделы дисциплины

Развитие и углубление интереса к здоровью человека, выработку умения его сбережения средствами физической культуры и применения этих навыков в своей профессиональной деятельности.

Физические упражнения в режиме учебного дня.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом в свободное от учебы время.

Занятия в спортивных клубах и группах по интересам.

Массовые оздоровительные и физкультурные спортивные мероприятия, проводимые в свободное от учебы время.

Занятия в оздоровительно-спортивных лагерях в период зимних и летних студенческих каникул.

Самостоятельные мероприятия по закаливанию организма.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета государственного
управления и международных
отношений

(наименование ф-та полностью)

И.В. Минакова

(подпись, инициалы, фамилия)

«31» 08 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

(наименование дисциплины)

направление подготовки (специальность)

19.03.03

(шифр согласно ФГОС)

Продукты питания животного происхождения

и наименование направления подготовки (специальности)

Технология производства мясных и молочных продуктов

наименование профиля, специализации или магистерской программы

форма обучения очная

(очная, очно-заочная, заочная)

Курск 2017

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования направлений подготовки 19.03.03 «Продукты питания животного происхождения» на основании учебного плана направления подготовки 19.03.03 «Продукты питания животного происхождения», одобренного Ученым советом университета протокол № 5 от 30.01.2017 г.

Рабочая программа обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе для обучения студентов направления подготовки 19.03.03 «Продукты питания животного происхождения» на заседании кафедры физического воспитания 31.08.2017 г. протокол № 1.

И.о. заведующего кафедрой физического воспитания
к.п.н, доцент _____ Е.В. Скриплева

Разработчики программы:

Старший преподаватель кафедры _____ В.Н. Верютин

Согласовано на заседании кафедры Товароведения, технологии и экспертизы товаров
протокол № 31 «08» 2018 г.

Заведующий кафедрой
Товароведения, технологии и экспертизы товаров _____ Э.А. Пьяникова

Директор
научной библиотеки _____ В.Г. Макаровская

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 19.03.03 «Продукты питания животного происхождения», одобренного Ученым советом университета протокол № 26 «08» 2018 г. на заседании кафедры физического воспитания «30» «08» 2018 г., протокол № 1.

Заведующий кафедрой _____ М.В. Сидорова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 19.03.03 «Продукты питания животного происхождения», одобренного Ученым советом университета протокол № 29 «03» 2019 г. на заседании кафедры физического воспитания «26» «06» 2019 г., протокол № 12.

Заведующий кафедрой _____ М.В. Сидорова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 19.03.03 «Продукты питания животного происхождения», одобренного Ученым советом университета протокол № «» 20 г. на заседании кафедры физического воспитания «» 201 г., протокол № ».

Заведующий кафедрой

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 19.03.03 Продукты питания животного происхождения одобренного Ученым советом университета протокол №7 «25»02. 2020 г. на заседании кафедры физического воспитания «31» 08 . 2020 г., протокол № 1.

Заведующий кафедрой



Т.В. Скобликова

1 Цель и задачи дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

1.1 Цель дисциплины

Формирование мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

1.2 Задачи дисциплины

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических 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;

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

Обучающиеся должны **знать:**

- основы физической культуры и спорта физического воспитания, самовоспитания и самообразования, физического развития, физической и функциональной подготовленности, психофизической подготовленности, профессиональной направленности физического воспитания;
- об организме человека и его функциональных системах, саморегуляции и совершенствовании организма, адаптации, социально-экологических факторах, показателях состояния основных функциональных систем;
- о здоровье, здоровом образе жизни, основах жизнедеятельности, двигательной активности;
- формы самостоятельных занятий, направленность самостоятельных занятий, планирование самостоятельных занятий и особенности их проведения в зависимости от возраста и пола, спортивной подготовленности и функционального состояния;
- о диагностике состояния здоровья и его оценке, врачебном контроле, самоконтроле;
- о профессионально-прикладной физической подготовке, ее формах, условиях и характере труда, прикладных физических, психофизиологических, психических и специальных качествах, прикладных умениях и навыках, прикладных видах спорта, производственной физической культуре, профессиональных заболеваний и их профилактике.

уметь:

- использовать знания особенностей функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом в различных условиях внешней среды;
- использовать методы самоконтроля физического развития, физической подготовленности, функционального состояния для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности;

- реализовать мировоззренческий компонент формирования физической культуры личности в составлении собственной, лично ориентированной комплексной программы для сохранения и укрепления здоровья;
- определять оптимальные и доступные средства физической культуры в здоровьесбережении.

владеть:

- навыками самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для коррекции;
- умениями направленного использования современных педагогических, медико-биологических и психологических средств восстановления;
- умениями составления и реализации индивидуальных комплексных программ сохранения и укрепления здоровья.

У обучающихся формируются следующие компетенции:

- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

2 Указание места дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.Б.22 «Физическая культура и спорт» является дисциплиной базовой части образовательной программы, изучается на 1 курсе в 1 семестре.

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

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 2 зачетных единицы (з.е.), 72 академических часа.

Таблица 3 - Объем дисциплины

Виды учебной работы	Всего, часов
Общая трудоемкость дисциплины	72
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	36,1
в том числе:	
лекции	36
лабораторные занятия	0
практические занятия	0
экзамен	не предусмотрен
зачет	0,1
курсовая работа (проект)	не предусмотрена
расчетно-графическая (контрольная) работа	не предусмотрена
Аудиторная работа (всего):	36
в том числе:	
лекции	36
лабораторные занятия	0
практические занятия	0
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	36
Контроль/зачет	0

4 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1 Содержание дисциплины

Таблица 4.1.1 – Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Содержание
1	2	3
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	<p>Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Ценности физической культуры. Система физического воспитания в РФ: задачи, принципы, направления, формы, средства. Физическая культура личности. Общая и специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка. Дидактические принципы, необходимые при освоении и совершенствовании новых двигательных действий (навыков): научности, всесторонности, сознательности и активности, повторности и систематичности, постепенности, доступности, наглядности и др.</p>
2.	Социально-биологические основы физической культуры	<p>Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Техника безопасности, охрана труда, причины травматизма и их предупреждение на занятиях физической культурой и спортом. Физическое состояние человека и его основные компоненты: здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность. Методы врачебного контроля и самоконтроля состояния здоровья и физического развития.</p> <p>Развитие физических качеств. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Развитие и совершенствование физических качеств, необходимых как для активной двигательной деятельности, так и для прохождения воинской службы.</p> <p>Силовые способности и методика их совершенствования. Виды силовых способностей и их развитие. Средства, методы, методики воспитания силовых способностей. Способы оценки силовых способностей.</p> <p>Скоростные способности и методика их совершенствования. Средства, методы, методики воспитания скоростных способностей.</p> <p>Выносливость и методика её развития. Виды выносливости и их характеристика. Особенности проявления выносливости в двигательной деятельности. Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Средства, методы и методики развития гибкости.</p> <p>Координационные способности и пути их</p>

		совершенствования. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей.
3.	Влияние физической культуры, здорового образа и стиля жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	<p>Общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Культура здоровья как индивидуализация здорового образа жизни. Задачи физической культуры и спорта в системе организации профессиональной и социальной жизнедеятельности.</p> <p>Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, сезона. Методика составления индивидуальных программ физического совершенствования. Двигательная активность и формирование здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность. Мотивация самосохранения, совершенствования, мобильности, профессиональной успешности и укрепления здоровья.</p>
4	Оздоровительные системы и спорт	<p>Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности, снижения негативного воздействия вредных привычек. Методика индивидуального подхода и применение средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств, совершенствования функциональных систем и профилактики простудных заболеваний. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.</p>
5	Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	<p>Использование средств физического воспитания и методов спортивной тренировки для совершенствования индивидуального запаса двигательных умений, навыков и знаний в области физической культуры, необходимых для освоения избранной профессиональной деятельности. Методики и формы построения занятий в профессионально прикладной физической подготовке (ППФП). Изучение профессиограммы профессии или специальности и составление или дополнение спортограммы.</p>

Таблица 4.1.2 – Содержание дисциплины и его методическое обеспечение

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Виды деятельности			Учебно-методические материалы	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)	Компетенции
		лек., час.	№ лаб.	№ пр.			
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	6	–	–	У-1, 2, 3 МУ- 1,2,3	КО 3 КО 5	ОК-8
2	Социально-биологические основы физической культуры	10	–	–	У-1, 2, 3 У- 3, МУ-1	КО 8	ОК-8

3	Влияние физической культуры, здорового образа и стиля жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	6	–	–	У-1, 2, 3 У- 4, У-5, У-6	КО 11	ОК-8
4	Оздоровительные системы и спорт	6	–	–	У-1, 2, 3 У-6	КО 14	ОК-8
5	Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	8	–	–	У-1, 2, 3 У- 5 МУ- 1,2,3	КО 18	ОК-8

КО – контрольный опрос.

4.2 Самостоятельная работа студентов (СРС)

Таблица 4.2.1 – Самостоятельная работа студентов

№ раздела (темы)	Наименование раздела (темы) дисциплины	Срок выполнения	Время, затрачиваемое на выполнение СРС, час.
1	2	3	4
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1-5 неделя	6
2	Социально-биологические основы физической культуры	6-8 неделя	6
3	Влияние физической культуры, здорового образа и стиля жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	9-11 неделя	6
4	Оздоровительные системы и спорт	12-14 неделя	6
5	Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	15-18 неделя	12
Итого			36

5 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Студенты могут при самостоятельном изучении отдельных тем и вопросов дисциплин пользоваться учебно-наглядными пособиями, учебным оборудованием и методическими разработками кафедры в рабочее время, установленное Правилами внутреннего распорядка работников.

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по данной дисциплине организуется:

библиотекой университета:

– библиотечный фонд укомплектован учебной, методической, научной, периодической, справочной и художественной литературой в соответствии с УП и данной РПД;

– имеется доступ к основным информационным образовательным ресурсам, информационной базе данных, в том числе библиографической, возможность выхода в Интернет.

кафедрой:

- путем обеспечения доступности всего необходимого учебно-методического и справочного материала;
- путем предоставления сведений о наличии учебно-методической литературы;
- путем разработки:
 - методических рекомендаций, пособий по организации самостоятельной работы студентов;
 - типографией университета:*
 - помощь авторам в подготовке и издании научной, учебной и методической литературы;
 - удовлетворение потребности в тиражировании научной, учебной и методической литературы.

6 Образовательные технологии

В соответствии с требованиями ФГОС и Приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2013 г. №1367 по направлению подготовки 19.03.03 Продукты питания животного происхождения, реализация компетентного подхода должна предусматривать широкое использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (компьютерных симуляций, деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, психологические и иные тренинги) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков студентов. В рамках дисциплины предусмотрены встречи с Олимпийскими чемпионами, мастер-классы заслуженных мастеров спорта.

Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, составляет 24% аудиторных занятий согласно УП.

Таблица 6.1 – Интерактивные образовательные технологии, используемые при проведении аудиторных занятий

№	Наименование раздела (темы лекции, практического занятия)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Объем, час.
1	2	3	4
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	(Лек.) Использование компьютерных презентаций при чтении лекций.	2
2	Социально-биологические основы физической культуры	(Лек.) Проблемная постановка вопросов. Использование компьютерных презентаций при чтении лекций.	4
3	Влияние физической культуры, здорового образа и стиля жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	(Лек.) Использование компьютерных презентаций при чтении лекций.	2
4	Оздоровительные системы и спорт	(Лек.) Проблемная постановка вопросов. Использование компьютерных презентаций при чтении лекций.	2
ИТОГО			10

7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код и содержание компетенции	Этапы*формирования компетенций и дисциплины (модули), при изучении которых формируется данная компетенция
------------------------------	---

1	компетенция		
	начальный	основной	завершающий
1	2	3	4
(ОК-8) – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Физическая культура и спорт	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	

7.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Код компетенции/этап	Показатели оценивания компетенции	Уровни сформированности компетенции		
		Пороговый («удовлетворительно»)	Продвинутый («хорошо»)	Высокий («отлично»)
1	2	3	4	5
ОК-8/ начальный	<p>1. Доля освоенных обучающимся знаний, умений, навыков от общего объема ЗУН, установлено в п. 1.ЗРПД</p> <p>2. Качество освоенных обучающимся знаний, умений, навыков</p> <p>3. Умение применять знания, умения, навыки в типовых и нестандартных ситуациях</p>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - основы физической культуры и спорта физического воспитания, самовоспитания и самообразования, физического развития, физической и функциональной подготовленности, психофизической подготовленности, профессиональной направленности физического воспитания; - об организме человека и его функциональных системах, саморегуляции и совершенствовании организма, адаптации, социально-экологических факторах, показателях состояния основных функциональных систем; <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - определять оптимальные и доступные средства физической культуры в здоровьесбережении. 	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - о здоровье, здоровом образе жизни, основах жизнедеятельности, двигательной активности; - формы самостоятельных занятий, направленность самостоятельных занятий, планирование самостоятельных занятий и их особенности проведения в зависимости от возраста и пола, спортивной подготовленности и функционального состояния; <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать знания особенностей функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом в различных 	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - о диагностике состояния здоровья и его оценке, врачебном контроле, самоконтроле; - о профессионально-прикладной физической подготовке, ее формах, условиях и характере труда, прикладных физических, психофизиологических, психических и специальных качествах, прикладных умениях и навыках, прикладных видах спорта, производственной физической культуре, профессиональных заболеваниях и их профилактике. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - реализовать мировоззренчески

		<p>1. Знаниями о технике безопасности, охране труда, причинах травматизма и их предупреждение на занятиях физической культурой.</p>	<p>среды; <i>Владеть:</i> – навыками самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для коррекции; – умениями направленного использования современных педагогических, медико-биологических и психологических средств восстановления;</p>	<p>формирования физической культуры личности в составлении собственной, лично ориентированной комплексной программы для сохранения и укрепления здоровья; - использовать методы самоконтроля физического развития, физической подготовленности, функционального состояния для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности; <i>Владеть:</i> – умениями составления и реализации индивидуальных комплексных программ сохранения и укрепления здоровья - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>
--	--	---	--	---

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

Таблица 7.3 – Паспорт комплекта оценочных средств для текущего контроля

№ п\п	Раздел (тема) дисциплины	Код контролируемой компетенции и (или ее части)	Технология формирования	Оценочные средства		Описание шкал оценивания
				наименование	№№ заданий	
1	2	3	4	5	6	7
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	ОК-8	Лекции, самостоятельная работа	Контрольный опрос	В. 1-18	Согласно таб. 7.2
2	Социально-биологические основы физической культуры	ОК-8	Лекции, самостоятельная работа	Контрольный опрос	В. 1-18	Согласно таб. 7.2
3	Влияние физической культуры, здорового образа и стиля жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	ОК-8	Лекции, самостоятельная работа	Контрольный опрос	В. 1-10	Согласно таб. 7.2
4	Оздоровительные системы и спорт	ОК-8	Лекции, самостоятельная работа	Контрольный опрос	В. 1-15	Согласно таб. 7.2
5	Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	ОК-8	Лекции, самостоятельная работа	Контрольный опрос	В. 1-5	Согласно таб. 7.2

Примеры типовых контрольных заданий для текущего контроля

Контрольный опрос по разделу (теме) дисциплины №1.

«Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»

1. Как называется вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучения движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.

2. От чего зависит результат физической подготовки.

3. Как называется специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека.

4. Какое понятие (термин) подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности.

5. Какие показатели характеризуют физическое развитие человека, перечислите их.

6. Как называется исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико-методические и

организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни, называется

7. Назовите главную цель воспитания личности в современных условиях.
8. Назовите принципы, используемые в системе физического воспитания в качестве руководящих положений.
9. Назовите общеметодические принципы.
10. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся.
11. Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма.
12. Какой принцип обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с возрастными этапами и стадиями человека, т.е. применительно к сменяющимся периодам онтогенеза и особенно периодам возрастного физического развития организма.
13. Продолжите определение – физические упражнения это.
14. От чего зависит эффективность физических упражнений.
15. Назовите специфические методы физического воспитания.
16. Какой из методов представляет собой последовательное выполнение специально подобранных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы.
17. В чем заключается сущность методов строго регламентированного упражнения.
18. Как по качественному критерию могут быть представлены ценности в сфере физической культуры.

Контрольный опрос по разделу (теме) дисциплины №2.

«Социально-биологические основы физической культуры»

1. Как называется слаженная единая саморегулирующаяся и саморазвивающаяся биологическая система, функциональная деятельность которой обусловлена взаимодействием психических, двигательных и вегетативных реакций на воздействия окружающей среды, которые могут быть как полезными, так и пагубными для здоровья
2. Как называется совокупность реакций, обеспечивающих поддержание или восстановление относительно динамического постоянства внутренней среды и некоторых физиологических функций организма человека (кровообращения, обмена веществ, терморегуляции и др.).
3. Как называется элементарная, универсальная единица живой материи – имеющая упорядоченное строение, обладающая возбудимостью и раздражимостью, участвующая в обмене веществ и энергии, способная к росту, регенерации (восстановлению), размножению, передаче генетической информации и приспособлению к условиям среды называется.
4. Дай название совокупности клеток и межклеточного вещества, имеющих общее происхождение, одинаковое строение и функции.
5. Какие социально-экологические факторы оказывают существенное влияние на рост и формирование костей.
6. Перечислите различные двигательные акты, характеризующие функциональную активность человека.
7. Как называется функциональное состояние, временно возникающее под влиянием продолжительной и интенсивной работы и приводящее к снижению ее эффективности.
8. Как называется процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций к исходному состоянию.
9. Дай название особому состоянию организма, обусловленному недостаточностью двигательной активности

10. Дай название совокупности отрицательных морфофункциональных изменений в организме вследствие длительной гипокинезии.
11. Перечисли особенности морфофункционального состояния разных систем организма, формирующиеся в результате двигательной деятельности.
12. Дай определение физическим качествам.
13. У каждого человека двигательные способности развиты по-своему. В основе разного развития способностей лежат разные врожденные (наследственные) задатки. Перечислите их.
14. Как называется способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).
15. Как называется возможность человека, обеспечивающее ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени.
16. Как называется способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы.
17. Какое качество понимается под определением – способность выполнять движения с большой амплитудой.
18. Для развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте используется ряд методов, назови основной метод использующийся при разучивании новых достаточно сложных двигательных действий.

Контрольный опрос по разделу (теме) дисциплины № 3.

«Влияние физической культуры, здорового образа и стиля жизни на обеспечение здоровья и работоспособности»

1. Дай определение понятию «здоровье», его содержание и критерии.
2. В чем заключается функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
3. Что понимается под здоровым образом жизни студента. Влияние окружающей среды на здоровье.
4. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
5. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья. Самооценка собственного здоровья.
6. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.
7. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни. Режим труда и отдыха. Организация сна. Организация режима питания. Организация двигательной активности.
8. Личная гигиена и закаливание. Гигиенические основы закаливания.
9. Культура межличностных отношений.
10. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.

Контрольный опрос по разделу (теме) дисциплины № 4.

«Оздоровительные системы и спорт»

1. Кратко расскажите об истории использования физических упражнений в оздоровительных целях.
2. Какие виды нетрадиционных оздоровительных методик, связанных с двигательной активностью, вы знаете?
3. Каковы основные требования к занятиям физическими упражнениями ушу?
4. Какие виды ушу вы знаете?
5. Дайте краткую характеристику трех направлений ушу.
6. В чем заключаются характерные отличия психофизической системы упражнений системы цигун и китайской гимнастики тайцзи от обычных физических упражнений?
7. Каковы основные требования к занятиям психофизической системой упражнений цигун?
8. В чем общие черты и отличия нетрадиционных оздоровительных методик, связанных с двигательной активностью.

9. Расскажите о механизмах закаляющего воздействия. Какова физиологическая сущность закаливания?

10. Опишите действие банной процедуры на различные системы организма. Является ли баня фактором долголетия?

11. Какие системы, методы дыхательных упражнений вы знаете? Какова история их возникновения?

12. Расскажите об особенностях дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой.

13. В чем особенности метода дыхания К. П. Бутейко?

14. Каковы особенности дыхания при занятиях йогой?

15. Расскажите о системе трехфазного дыхания. Назовите ее основателей и последователей.

Контрольный опрос по разделу (теме) 5.

«Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков»

1. Как называется система методически обоснованных физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности.

2. Как называется специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

3. Назови положения, определяющие личную и социально-экономическую необходимость специальной психофизической подготовки к труду.

4. В чем заключается обеспечение психофизической надежности будущих специалистов в избранном виде профессионального труда.

5. Определите характер труда по своему направлению подготовки и его влияние на содержание ППФП студентов.

Типовые задания для промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета. Зачет проводится в форме тестирования (бланкового и/или компьютерного).

Для тестирования используются контрольно-измерительные материалы (КИМ) – задания в тестовой форме, составляющие банк тестовых заданий (БТЗ) по дисциплине, утвержденный в установленном в университете порядке. Проверяемыми на промежуточной аттестации элементами содержания являются темы дисциплины, указанные в разделе 4 настоящей программы. Все темы дисциплины отражены в КИМ в равных долях (%). БТЗ включает в себя не менее 100 заданий и постоянно пополняется. Для проверки знаний используются вопросы и задания в различных формах:

- закрытой (с выбором одного или нескольких правильных ответов),
- открытой (необходимо вписать правильный ответ),
- на установление правильной последовательности,
- на установление соответствия.

В каждый вариант КИМ включаются задания по каждому проверяемому элементу содержания во всех перечисленных выше формах и разного уровня сложности. Такой формат КИМ позволяет объективно определить качество освоения обучающимися основных элементов содержания дисциплины и уровень сформированности компетенций.

7.4 Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, регулируются следующими нормативными актами университета:

– Положение П 02.016-2015 «О балльно-рейтинговой системе оценки качества освоения образовательных программ»;

– методические указания, используемые в образовательном процессе, указанные в списке литературы;

Для *текущего контроля* по дисциплине в рамках действующей в университете балльно-рейтинговой системы применяется следующий порядок начисления баллов

Таблица 7.4 – Порядок начисления баллов в рамках БРС

Форма контроля	Минимальный балл		Максимальный балл	
	балл	примечание	балл	примечание
1	2	3	4	5
Лекция №1 Тема: «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»	3	Выполнил, но не «защитил»	6	Выполнил, и «защитил»
Лекция №2 Тема: «Социально-биологические основы физической культуры»	4	Выполнил, но не «защитил»	8	Выполнил, и «защитил»
Лекция №3 Тема: «Влияние физической культуры, здорового образа и стиля жизни на обеспечение здоровья и работоспособности»	3	Выполнил, но не «защитил»	6	Выполнил, и «защитил»
Лекция №4 Тема: «Оздоровительные системы и спорт»	3	Выполнил, но не «защитил»	6	Выполнил, и «защитил»
Лекция №5 Тема: «Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков»	3	Выполнил, но не «защитил»	6	Выполнил, и «защитил»
СРС	8		16	
Итого	24		48	
Посещаемость	0		16	
Зачет	0		36	
Итого	24		100	

Для *промежуточной аттестации*, проводимой в форме тестирования, используется следующая методика оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности. В каждом варианте КИМ - 16 заданий

Каждый верный ответ оценивается следующим образом:

- задание в закрытой форме – 2 балла;
- задание в открытой форме – 2 балла;
- задание на установление правильной последовательности – 2 балла;
- задание на установление соответствия – 2 балла;

Максимальное количество баллов за тестирование – 32 балла.

8 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

8.1 Основная учебная литература

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник для студентов / [И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров и др.] под редакцией В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 431 с. // Режим доступа - <http://biblioclub.ru>

2. Чеснова Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. – М.: Директ-Медиа, 2013. -160 с. //Режим доступа - <http://biblioclub.ru>

8.2. Дополнительная учебная литература

3. Зацепин В.И. Система самбо [Текст]: учебно-практическое пособие / Юго-Западный государственный университет; сост.: В.И. Зацепин. – Курск.: ЮЗГУ, 2010. -116 с.

4. Зацепин В.И. Система самбо [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие / Юго-Западный государственный университет; сост.: В.И. Зацепин. – Курск.: ЮЗГУ, 2010. -116 с.

5. Карпова Г.Г. Вопросы психологической подготовки футболиста [Текст]: учебное пособие / Юго-Западный государственный университет; сост.: Г.Г. Карпова, А.Н. Болтенков, О.М. Цуканова. – Курск: ЮЗГУ, 2014. - 82 с.

6. Карпова Г.Г. Вопросы психологической подготовки футболиста [Электронный ресурс]: учебное пособие / Юго-Западный государственный университет; сост.: Г.Г. Карпова, А.Н. Болтенков, О.М. Цуканова. – Курск: ЮЗГУ, 2014. - 82 с.

7. Хвастунов А.А. Скоморохов Р.Н. История рукопашного боя [Текст]: учебное пособие / Юго-Западный государственный университет; сост.: А.А. Хвастунов, Р.Н. Скоморохов. - Курск: ЮЗГУ, 2011. - 80 с.

8. Хвастунов А.А. Скоморохов Р.Н. История рукопашного боя [Электронный ресурс]: учебное пособие / Юго-Западный государственный университет; сост.: А.А. Хвастунов, Р.Н. Скоморохов. - Курск: ЮЗГУ, 2011. - 80 с.

9. Хвастунов А.А. Рукопашный бой [Текст]: учебное пособие / Юго-Западный государственный университет; сост.: А.А. Хвастунов, Н.Е. Бахтояров, А.М. Воропаев, В.И. Зацепин, С.В. Красноруцкий. - Курск: ЮЗГУ, 2015. -147 с.

10. Хвастунов А.А. Рукопашный бой [Электронный ресурс]: учебное пособие / Юго-Западный государственный университет; сост.: А.А. Хвастунов, Н.Е. Бахтояров, А.М. Воропаев, В.И. Зацепин, С.В. Красноруцкий. - Курск: ЮЗГУ, 2015. -147 с.

8.3 Перечень методических указаний

1. Карпова Г.Г. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой в вузе [Электронный ресурс]: методические рекомендации / Юго-Западный государственный университет; сост.: Г.Г. Карпова, О.М. Цуканова. - Курск: ЮЗГУ, 2014. -25 с.

2. Лыжный спорт. Основы техники и методика обучения [Электронный ресурс]: методические рекомендации по изучению дисциплины «Физическая культура» для студентов всех специальностей /Юго-Западный государственный университет; ЮЗГУ; сост.: Ю.Г. Данилов, Ю.В. Ручкин. – Курск: ЮЗГУ, 2011 – 28 с.

3. Оказание помощи пострадавшим на воде [Электронный ресурс]: методические рекомендации по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей /Юго-Западный государственный университет; сост.: Н.Е. Бахтояров, З.В. Курасбедиани, В.Н. Калюбаев. – Электрон.текстовые дан. (811 КБ). – Курск.: ЮЗГУ, 2015.- 25 с.

4. Генный допинг [Электронный ресурс]: методические рекомендации / Скобликова Т.В., Скриплева Е.В. – Курск: ЮЗГУ, 2015. – 43 с.

8.4 Другие учебно-методические материалы

Отраслевые журналы в библиотеке университета:

Теория и практика физической культуры

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

1. <http://www.minsport.gov.ru> – Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации (Минспорт).

2. <http://biblioclub.ru/> – Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»
3. <http://www.consultfyт.ru> – Официальный сайт компании «Консультант Плюс».

10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Основными видами аудиторной работы студента при изучении дисциплины «Физическая культура» являются лекции. Студент не имеет права пропускать занятия без уважительных причин.

Лекционное занятие представляет собой систематическое, последовательное, монологическое изложение преподавателем учебного материала, как правило, теоретического характера. Такое занятие представляет собой элемент технологии представления учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения.

Цель лекции – организация целенаправленной познавательной деятельности студентов по овладению программным материалом учебной дисциплины. Чтение курса лекций позволяет дать связанное, последовательное изложение материала в соответствии с новейшими данными науки, сообщить слушателям основное содержание предмета в целостном, систематизированном виде. В ряде случаев лекция выполняет функцию основного источника информации: при отсутствии учебников и учебных пособий, чаще по новым курсам; в случае, когда новые научные данные по той или иной теме не нашли отражения в учебниках; отдельные разделы и темы очень сложны для самостоятельного изучения. В таких случаях только лектор может методически помочь студентам в освоении сложного материала.

Задачи лекции заключаются в обеспечении формирования системы знаний по учебной дисциплине, в умении аргументировано излагать научный материал, в формировании профессионального кругозора и общей культуры, в отражении еще не получивших освещения в учебной литературе новых достижений науки, в оптимизации других форм организации учебного процесса.

Указания по выполнению самостоятельной работы.

В высшей школе студент должен, прежде всего, сформировать потребность в знаниях и научиться учиться, приобрести навыки самостоятельной работы, необходимые для непрерывного самосовершенствования, развития профессиональных и интеллектуальных способностей.

Если с первых дней студент не приучит себя к ежедневной самостоятельной учебе, то пропущенное время будет потеряно безвозвратно. Опыт показывает, что это приводит не только к снижению качества работы студента, но нередко является причиной серьезных срывов в учебе, ведущих подчас к отчислению из вуза.

Многочисленные исследования бюджета времени студентов показывают, что для овладения всеми дисциплинами, изучаемыми в течение семестра, студенту необходимо самостоятельно заниматься 4-5 часов ежедневно, кроме выходных дней. Особенно важно выработать свой собственный, с учетом индивидуальных особенностей, стиль в работе, установить равномерный ритм на весь семестр. Под ритмом понимается ежедневная работа приблизительно в одни и те же часы, при целесообразности чередования ее с перерывами для отдыха.

Вначале для того, чтобы организовать ритмичную работу, требуется сознательное напряжение воли, самопринуждение. Однако со временем принуждение постепенно будет ослабевать, возникнет привычка и установленный режим превратится в потребность. Правильно организованный, разумный режим работы обеспечит высокую эффективность без существенных перегрузок.

Зачет – аттестационное испытание, которое служит формой проверки успешного выполнения студентом лекционных занятий. Зачет может устанавливаться как по дисциплине в целом, так и по отдельным ее частям; форма итоговой проверки и оценки полноты и прочности знаний студентов, а также сформированности умений и навыков; проводится в виде собеседования

по важнейшим вопросам каждого раздела изученного курса или по курсу в целом в индивидуальном порядке. Может проводиться с применением тестирования.

11 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Libreoffice операционная система Windows

12 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Экран, проектор, ноутбук, DVD-фильмы, электронные презентации.

13 Лист дополнений и изменений, внесённых в рабочую программу

Номер изменения	Номера страниц				Всего страниц	Дата	Основание* для изменения и подпись лица, проводившего изменения
	изме- нённых	заме- щённых	аннули- рованных	новых			