

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце: **Автономная некоммерческая организация высшего образования**
 ФИО: Ващенко Андрей Александрович
 Должность: Ректор
 Дата подписания: 29.04.2021 16:44:05
 Уникальный программный ключ:
 51187754f94e37d00c9236cc9eaf21a22f0a3b731acd32879ec947ce3c66589d

«Волгоградский институт бизнеса»



Рабочая программа учебной дисциплины

Элективные курсы по физической культуре и спорту
 "Основы здорового образа жизни"

(Наименование дисциплины)

43.03.01 Сервис (профиль) Сервис индустрии гостеприимства

(Направление подготовки / Профиль)

Академический бакалавр

(Квалификация)

Кафедра разработчик

Дизайна

Год набора

2019, 2020

Вид учебной деятельности	Трудоёмкость (объём) дисциплины					
	Очная форма	Очно-заочная форма		Заочная форма		
		д	в	св	з	сз
Зачетные единицы						
Общее количество часов	328			328	328	
Аудиторные часы контактной работы обучающегося с преподавателями:	328			20	6	
– Лекционные (Л)						
– Практические (ПЗ)	328			20	6	
– Лабораторные (ЛЗ)						
– Семинарские (СЗ)						
Самостоятельная работа обучающихся (СРО)				300	318	
К (Р-Г) Р (П) (+;-)						
Тестирование (+;-)						
ДКР (+;-)						
Зачет (+;-)	+ (2468)			8	4	
Зачет с оценкой (+;- (Кол-во часов))						
Экзамен (+;- (Кол-во часов))						

Волгоград 2020

Содержание

Раздел 1. Организационно-методический раздел.....	Ошибка! Закладка не определена.
Раздел 2. Тематический план.....	5
Раздел 3. Содержание дисциплины.....	5
Раздел 4. Организация самостоятельной работы обучающихся.....	7
Раздел 5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся.....	9
Раздел 6. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины...	12
Раздел 7. Материально-техническая база и информационные технологии.....	13
Раздел 8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	14

Раздел 1. Организационно-методический раздел

1.1. Цели освоения дисциплины

Дисциплина «Элективный курс по физической культуре «Основы здорового образа жизни»» входит в «вариативную» часть дисциплин подготовки обучающихся по направлению подготовки «43.03.01 Сервис, направленность (профиль) «Сервис индустрии гостеприимства».

Целью дисциплины является формирование **компетенций** (в соответствии с ФГОС ВО и требованиями к результатам освоения основной профессиональной образовательной программы (ОПОП ВО)):

УК-7 «Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности»

Перечисленные компетенции формируются в процессе достижения **результатов обучения (РО)**:

Шифр формируемой компетенции	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения компетенции
УК-7	33.007 Руководитель/управляющий гостиничного комплекса/сети гостиниц Управление ресурсами департаментов (служб, отделов) гостиничного комплекса В/01.6	Знает Теории мотивации персонала и обеспечения лояльности персонала Специализированные программы, используемые в гостиничных комплексах Умеет Использовать наставничество, делегирование, коучинг и другие современные формы развития руководящего состава и ключевых сотрудников департаментов (служб, отделов) гостиничного комплекса Имеет навыки и (или) опыт: Оценка и планирование потребностей подразделения в материальных ресурсах и персонале Координация и контроль деятельности департаментов (служб, отделов)
	Взаимодействие с потребителями и заинтересованными сторонами В/02.6	Знает Основы организации деятельности гостиниц и иных средств размещения Основы межличностного и делового общения, переговоров, конфликтологии, социально-культурных норм бизнес-коммуникаций Умеет Владеть навыками организации устных и письменных коммуникаций с потребителями, партнерами, заинтересованными сторонами Соблюдать протокол деловых встреч и этикет с учетом национальных и корпоративных особенностей собеседников Имеет навыки и (или) опыт: Разрешение проблемных ситуаций потребителей, партнеров, заинтересованных сторон

	<p>33.008 Руководитель предприятия питания Управление материальными ресурсами и персоналом департаментов (служб, отделов) предприятия питания В/01.6</p>	<p><i>Знает</i> Теории мотивации и обеспечения лояльности персонала Теория межличностного и делового общения, переговоров, конфликтологии</p> <p><i>Умеет</i> Использовать наставничество, делегирование, коучинг и другие современные формы развития руководящего состава и ключевых сотрудников департаментов (служб, отделов) предприятия питания Владеть навыками деловых и межличностных коммуникаций, проведения совещаний в трудовом коллективе</p> <p><i>Имеет навыки и (или) опыт:</i> Оценка материальных ресурсов департаментов (служб, отделов) Оценка функциональных возможностей персонала департаментов (служб, отделов)</p>
	<p>Взаимодействие с потребителями и заинтересованными сторонами В/02.6</p>	<p><i>Знает</i> Основы межличностного и делового общения, переговоров, конфликтологии, социально-культурных норм бизнес-коммуникаций Методы взаимодействия с потребителями, партнерами и другими заинтересованными сторонами - представителями разных культур Специализированные программы, используемые в письменных коммуникациях, в том числе возможности информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"</p> <p><i>Умеет</i> Владеть навыками организации устных и письменных коммуникаций с потребителями, партнерами и заинтересованными сторонами Соблюдать протокол деловых встреч и этикет с учетом национальных и корпоративных особенностей собеседников Владеть английским языком или другим иностранным языком с учетом характеристик постоянных клиентов предприятия питания</p> <p><i>Имеет навыки и (или) опыт:</i> Проведение встреч, переговоров и презентаций продукции и услуг предприятия питания потребителям, партнерам и заинтересованным сторонам Разрешение проблемных ситуаций потребителей, партнеров и заинтересованных сторон</p>

**1.2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО
направления подготовки «43.03.01 Сервис», направленность (профиль) «Сервис
индустрии гостеприимства»**

Дисциплина направлена на успешное решение образовательных, развивающих, воспитательных и оздоровительных задач, обеспечения всесторонней подготовленности личности.

1.3. Нормативная документация

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки **«43.03.01 Сервис»**;
- Учебного плана направления подготовки **«43.03.01 Сервис», направленность (профиль) «Сервис индустрии гостеприимства»** 2019, 2020года набора;
- Образца рабочей программы учебной дисциплины (приказ № 3-О от 24.05.2019 г.).

**Раздел 2. Тематический план
Очная форма обучения (полный срок)**

№	Тема дисциплины	Трудоемкость			
		Все го	Аудиторные занятия		СРО
			Л	ПЗ (ЛЗ, СЗ)	
1	2	3	4	5	6
1	Основы здорового образа жизни. Двигательная активность в обеспечении здоровья	76		76	
2	Здоровье человека и факторы его определяющие	108		108	
3	Гигиеническая и рекреативная физическая культура	54		54	
4	Традиционные и современные оздоровительные системы	90		90	
Вид промежуточной аттестации (Зачет)					
Итого		328		328	

Заочная форма обучения (полный срок)

№	Тема дисциплины	Трудоемкость			
		Все го	Аудиторные занятия		СРО
			Л	ПЗ (ЛЗ, СЗ)	
1	2	3	4	5	6
1	Основы здорового образа жизни. Двигательная активность в обеспечении здоровья	76		4	72
2	Здоровье человека и факторы его определяющие	100		6	94
3	Гигиеническая и рекреативная физическая культура	54		4	50
4	Традиционные и современные оздоровительные системы	90		6	84
Вид промежуточной аттестации (Зачет)		8			
Итого		328		20	300

Заочная форма обучения (на базе СПО)

№	Тема дисциплины	Трудоемкость			
		Все го	Аудиторные занятия		СРО
			Л	ПЗ (ЛЗ, СЗ)	
1	2	3	4	5	6
1	Основы здорового образа жизни. Двигательная активность в обеспечении здоровья	76		2	74
2	Здоровье человека и факторы его определяющие	104		2	102
3	Гигиеническая и рекреативная физическая культура	54			54
4	Традиционные и современные оздоровительные системы	90		2	88
Вид промежуточной аттестации (Зачет)		4			
Итого		328		6	318

Раздел 3. Содержание дисциплины

3.1. Содержание дисциплины

Тема 1. Основы здорового образа жизни. Двигательная активность в обеспечении здоровья.

Всесторонность развития, укрепление здоровья и содействие творческому и физическому долголетию, физическое совершенство, физическая подготовленность к репродуктивной функции и воспитанию здорового поколения, подготовка к активной жизнедеятельности, труду и защите Родины. Характеристики составляющих здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование - условие здорового образа жизни.

Тема 2. Здоровье человека и факторы его определяющие.

Здоровье человека как социально-психологическая категория. Организм человека - единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Функциональные системы организма и регуляция деятельности организма в различных условиях. Закаливание и здоровье. Вредные привычки и их профилактика. Рациональное питание.

Роль и значение физической культуры в профилактике заболеваний и укреплении здоровья, сохранение творческой активности и долголетия. Меры безопасности и профилактика травматизма при организации и проведении спортивно-массовых мероприятий.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели, месяца), характеристика и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, состояния самочувствия.

Тема 3. Гигиеническая и рекреативная физическая культура

Виды и функции гигиенической и рекреативной физической культуры. Оптимизация организма человека в рамках повседневного быта и расширенного отдыха.

Туризм. Активные виды туризма - пеший, горный, водный, велотуризм. Оздоровительная и профессионально-прикладная направленность различных видов туризма.

Утренняя гигиеническая гимнастика. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время.

Влияние фоновых видов физической культуры на текущее функциональное состояние организма.

Тема 4. Традиционные и современные оздоровительные системы

Здоровье человека и проблема его укрепления. Соматическое, физическое, психическое, нравственное здоровье. Влияние среды обитания на здоровье человека. Формирование, сохранение, восстановление здоровья. Задачи оздоровительной физической культуры. Традиционные и современные оздоровительные системы.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий оздоровительной направленности. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Гигиена самостоятельных занятий.

**3.2. Содержание практического блока дисциплины
Очная форма обучения (полный срок)**

№	Тема практического (семинарского, лабораторного) занятия
1	2
<i>Тема 1. Основы здорового образа жизни. Двигательная активность в обеспечении здоровья.</i>	
ПЗ 1	Техника безопасности на занятиях. Входное тестирование физической подготовленности обучающихся
ПЗ 2-10	Настольный теннис. Техника ударов в настольном теннисе. Техника и тактика игры. Техника подачи мяча. Одиночная и парная игра. Правила соревнований. Контрольные нормативы по настольному теннису
ПЗ 11-20	Волейбол. Техника подачи мяча. Виды передач в волейболе. Техника выполнения передач мяча. Техника игры в защите и нападении. Правила соревнований. Пляжный волейбол. Контрольные нормативы по волейболу
ПЗ 21-25	Баскетбол. Классификация технических приемов в баскетболе. Техника выполнения передач мяча. Ловля мяча. Броски мяча в корзину. Техника игры в защите и нападении. Правила соревнований. Стрит-бол. Контрольные нормативы по баскетболу
ПЗ 26-28	Бадминтон. Классификация технических приемов в бадминтоне. Техника выполнения передач мяча. Ловля мяча. Броски мяча в корзину. Техника игры в защите и нападении. Правила соревнований. Контрольные нормативы по ОФП
ПЗ 29-31	Дартс. Правила проведения соревнований. Техника броска. Игры: 501,301, Раунд
ПЗ 32-38	Легкая атлетика. Основы техники спринтерского бега. Основы техники прыжка в длину с разбега. Кроссовая подготовка. Метание гранаты. Контрольные нормативы по легкой атлетике
<i>Тема 2. Здоровье человека и факторы его определяющие.</i>	
ПЗ 39	Техника безопасности на занятиях. Входное тестирование физической подготовленности обучающихся
ПЗ 40-49	Развитие общей выносливости
ПЗ 50-59	Развитие скоростных способностей
ПЗ 60-65	Развитие силовых способностей. Контрольные нормативы по легкой атлетике
ПЗ 66-75	Развитие скоростно-силовых способностей
ПЗ 76-85	Развитие гибкости, координационных способностей
ПЗ 86-89	Подвижные игры, спортивно-игровые эстафеты. Контрольные нормативы по волейболу, баскетболу
ПЗ 90-92	Методика дыхательной гимнастики Бутейко
<i>Тема 3. Гигиеническая и рекреационная физическая культура</i>	
ПЗ 93	Техника безопасности на занятиях. Входное тестирование физической подготовленности обучающихся
ПЗ 94-101	Туризм. Техника преодоления естественных препятствий. Средства мышечной релаксации Техника преодоления естественных препятствий. Основы техники ходьбы по дистанции. Контрольные нормативы по ОФП

ПЗ 102-104	Методика классического, спортивного, восстанавливающего массажа
ПЗ 105-107	Методика составления комплексов производственной гимнастики
ПЗ 108-109	Корректирующая гимнастика для глаз
ПЗ 110-111	Методика составления комплексов утренней гигиенической гимнастики
ПЗ 112-119	Основы методики самостоятельных занятий с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей
Тема 4. Традиционные и современные оздоровительные системы	
ПЗ 120	Техника безопасности на занятиях. Входное тестирование физической подготовленности обучающихся
ПЗ 121-125	Джоггинг
ПЗ 126-130	Шейпинг
ПЗ 131-140	Атлетическая гимнастика
ПЗ 141-146	Стретчинг. Контрольные нормативы по ОФП
ПЗ 147-149	Оздоровительная система П.Иванова «Детка»
ПЗ 150-157	Восточные оздоровительные системы
ПЗ 158-162	Оздоровительная система П.Брэга. Гимнастика для позвоночника
ПЗ 163-164	Меры безопасности и профилактика травматизма при организации и проведении спортивно-массовых мероприятий

Заочная форма обучения (полный срок)

№	Тема практического (семинарского, лабораторного) занятия
1	2
Тема 1. Основы здорового образа жизни. Двигательная активность в обеспечении здоровья	
ПЗ 1-2	Оптимальный уровень двигательной активности
Тема 2. Здоровье человека и факторы его определяющие	
ПЗ 3	Организм человека - единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система
ПЗ 4	Функциональные системы организма и регуляция деятельности организма в различных условиях
ПЗ 5	Основы организации двигательного режима. Характеристика и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, состояния самочувствия
Тема 3. Гигиеническая и рекреационная физическая культура.	
ПЗ 6	Методика составления комплексов производственной гимнастики
ПЗ 7	Корректирующая гимнастика для глаз
Тема 4. Традиционные и современные оздоровительные системы	

ПЗ 8	Традиционные оздоровительные системы
ПЗ 9-10	Современные оздоровительные системы

Заочная форма обучения (на базе СПО)

№	Тема практического (семинарского, лабораторного) занятия
<i>1</i>	<i>2</i>
<i>Тема 1. Основы здорового образа жизни. Двигательная активность в обеспечении здоровья</i>	
ПЗ 1	Оптимальный уровень двигательной активности
<i>Тема 2. Здоровье человека и факторы его определяющие</i>	
ПЗ 2	Организм человека - единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система
<i>Тема 4. Традиционные и современные оздоровительные системы</i>	
ПЗ 3	Традиционные и современные оздоровительные системы

3.3. Образовательные технологии

Очная форма обучения (полный срок) Заочная форма обучения (полный срок)

№	Тема занятия	Вид учебног о занятия	Форма / Методы интерактивног о обучения	% учебног о времен и
1	2	3	4	5
1	Основы здорового образа жизни. Двигательная активность в обеспечении здоровья	ПЗ	игровая форма занятия	100
2	Здоровье человека и факторы его определяющие	ПЗ	игровая форма занятия	100
3	Гигиеническая и рекреативная физическая культура	ПЗ	игровая форма занятия	100
4	Традиционные и современные оздоровительные системы	ПЗ	игровая форма занятия	100
Итого				100%

Заочная форма обучения (на базе СПО)

№	Тема занятия	Вид учебног о занятия	Форма / Методы интерактивног о обучения	% учебног о времен и
1	2	3	4	5
1	Основы здорового образа жизни. Двигательная активность в обеспечении здоровья	ПЗ	игровая форма занятия	100
2	Здоровье человека и факторы его определяющие	ПЗ	игровая форма занятия	100
3	Традиционные и современные оздоровительные системы	ПЗ	игровая форма занятия	100
Итого				100%

Раздел 4. Организация самостоятельной работы обучающихся

4.1. Организация самостоятельной работы обучающихся

№	Тема дисциплины	№ вопросов	№ рекомендуемой литературы
1	2	3	4
1	Основы здорового образа жизни. Двигательная активность в обеспечении здоровья	1-18	1-7
2	Здоровье человека и факторы его определяющие	19-33	1-7
3	Гигиеническая и рекреативная физическая культура	34-52	1-7
4	Традиционные и современные оздоровительные системы	53- 68	1-7

Перечень вопросов, выносимых на самостоятельную работу обучающихся

1. Влияние образа жизни на здоровье человека.
2. Характеристика компонентов здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, психофизическая саморегуляция.
3. Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность.
4. Методы определения индивидуально-психологических особенностей личности. Способы регуляции образа жизни.
5. Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП.
6. Формы занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных занятий. Управление процессом самостоятельных занятий
7. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта и системе физических упражнений.
8. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
9. Содержание самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для мужчин и женщин.
10. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом возраста, состояния здоровья, умственной учебной деятельности.
11. Физическое самовоспитание и самосовершенствование - необходимое условие здорового образа жизни.
12. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов.
13. Отказ от вредных привычек важная составляющая здорового образа жизни. Социальные последствия алкоголизма.
14. Классификация и особенности действия на организм наркотических средств и психотропных веществ. Терминология наркотизма.
15. Компоненты табачного дыма, формирующие наркозависимость и определяющие вредность курения. «Пассивное курение».
16. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
17. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
18. Рефлекторная природа двигательной деятельности.

19. Определение понятия «здоровье». Компоненты здоровья. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека.
20. Биологический потенциал здоровья. Наследственные заболевания.
21. Факторы, определяющие здоровье и болезнь. Понятие «предболезнь», «болезнь».
22. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности
23. Критерии оценки индивидуального здоровья.
24. Понятие об иммунитете, его виды. Показания и противопоказания к иммунизации.
25. Понятие об инфекционных болезнях. История распространения инфекционных болезней.
26. Экология продуктов питания. Питьевая вода и здоровье.
27. Мотивации здорового образа жизни.
28. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции.
29. Функциональные системы организма.
30. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
31. Регуляция деятельности организма: гуморальная и нервная.
32. Особенности функционирования центральной нервной системы.
33. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
34. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
35. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке.
36. Утомление при физической и умственной работе.
37. Биологические ритмы и работоспособность.
38. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность обучающихся.
39. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
40. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния обучающихся в период экзаменационной сессии.
41. Особенности рационального использования "малых форм" физической культуры в режиме учебного труда обучающихся.
42. Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью.
43. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм.
44. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля.
45. Понятие "производственная физическая культура (ПФК)", ее цели и задачи.
46. Методические основы производственной физической культуры.
47. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.
48. Производственная гимнастика - вводная гимнастика; физкультурная пауза; физкультурная минутка; микропауза активного отдыха.
49. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
50. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста: утренняя гигиеническая гимнастика, утренние специально направленные занятия физическими упражнениями; попутная тренировка; физкультурно-спортивные занятия с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей.

51. Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями.
52. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
53. Восточные оздоровительные системы. Йога.
54. Восточные оздоровительные системы. Цигун.
55. Восточные оздоровительные системы. Ушу.
56. Западные оздоровительные системы. Система оздоровления П.Брэга.
57. Западные оздоровительные системы. Пилатес. Каланнетика.
58. Западные оздоровительные системы. .
59. Атлетическая гимнастика.
60. Фитнесс.
61. Гирудотерапия.
62. Целительные мудры
63. Мёдотерапия.
64. Использование сауны и бани в оздоровительных и лечебно-профилактических целях.
65. Современные дыхательные оздоровительные системы, их место при формировании здорового образа жизни.
66. Краткая психофизическая характеристика видов спорта и систем физических упражнений, развивающих преимущественно выносливость, силу, скоростно-силовые качества и быстроту, гибкость, координацию движений (ловкость).
67. Идеальный вес. Идеальная фигура.
68. Современные оздоровительные системы (на выбор).

4.2. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся обеспечивается следующими учебно-методическими материалами:

1. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям в составе учебно-методического комплекса по дисциплине
2. Заданиями и методическими рекомендациями по организации самостоятельной работы обучающихся в составе учебно-методического комплекса по дисциплине.
3. Глоссарием по дисциплине в составе учебно-методического комплекса по дисциплине.

Раздел 5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся

Фонд оценочных средств по дисциплине представляет собой совокупность контролируемых материалов предназначенных для измерения уровня достижения обучающимися установленных результатов образовательной программы. ФОС по дисциплине используется при проведении оперативного контроля и промежуточной аттестации обучающихся. Требования к структуре и содержанию ФОС дисциплины регламентируются Положением о фонде оценочных материалов по программам высшего образования – программам бакалавриата, магистратуры.

5.1. Паспорт фонда оценочных средств Очная форма обучения (полный срок)

№	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Оценочные средства		
		Л	ПЗ (ЛЗ, СЗ)	СРО
1	2	3	4	5
1	Основы здорового образа жизни. Двигательная активность в обеспечении здоровья		КН	
2	Здоровье человека и факторы его определяющие		КН	
3	Гигиеническая и рекреативная физическая культура		КН	
4	Традиционные и современные оздоровительные системы		КН	

Заочная форма обучения (полный срок)

№	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Оценочные средства		
		Л	ПЗ (ЛЗ, СЗ)	СРО
1	2	3	4	5
1	Основы здорового образа жизни. Двигательная активность в обеспечении здоровья		КН	ПРВ
2	Здоровье человека и факторы его определяющие		КН	ПРВ
3	Гигиеническая и рекреативная физическая культура		КН	ПРВ
4	Традиционные и современные оздоровительные системы		КН	ПРВ

Заочная форма обучения (на базе СПО)

№	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Оценочные средства		
		Л	ПЗ (ЛЗ, СЗ)	СРО
1	2	3	4	5
1	Основы здорового образа жизни. Двигательная активность в		КН	ПРВ

	обеспечении здоровья			
2	Здоровье человека и факторы его определяющие		КН	ПРВ
3	Гигиеническая и рекреативная физическая культура			ПРВ
4	Традиционные и современные оздоровительные системы		КН	ПРВ

Условные обозначения оценочных средств (Столбцы 4, 5):

ПРВ – Проверка рефератов, отчетов, рецензий, конспектов

КН – Контрольный норматив

5.2. Тематика письменных работ обучающихся

Тематика рефератов

1. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья, физического и спортивного совершенствования.
2. Физическая культура личности. Компоненты и ценности физической культуры.
3. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие
4. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни.
5. Физическое самосовершенствование и самовоспитание – условие здорового образа жизни.
6. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека.
7. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
8. Гипокинезия и гиподинамия.
9. Краткая характеристика функциональных, физиологических систем организма. Обмен веществ и энергии.
10. Опорно-двигательный аппарат человека.
11. Физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности.
12. Изменения в системах крови, кровообращения и дыхания при занятиях физической культурой и спортом.
13. Возрастные особенности развития организма человека.
14. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление. Восстановительные средства после тренировочных нагрузок.
15. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
16. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
17. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
18. Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями.
19. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности занятий для женщин.
20. Интенсивность физической нагрузки.
21. Психофизическая регуляция организма.
22. Специальные физические упражнения при нарушениях осанки.
23. Специальные физические упражнения при ожирении.
24. Специальные физические упражнения при плоскостопии.
25. Профилактические меры по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями.
26. Профилактика общих и профессиональных заболеваний, травматизма, вредных привычек.
27. Восточные оздоровительные системы (у-шу, хатха-йога, цигун и т.п.), системы и образ жизни.
28. Утренняя гигиеническая гимнастика. Производственная гимнастика. Методика составления комплексов упражнений в различных видах гимнастики.
29. Характеристика видов спорта и упражнений для развития выносливости.
30. Характеристика видов спорта и упражнений для развития силы и скоростно-силовых качеств.
31. Характеристика видов спорта и упражнений для развития гибкости.
32. Профилактика вредных привычек.
33. Краткая характеристика современных оздоровительных систем: атлетической гимнастики; фитнеса; аэробики.
34. Организация самостоятельных занятий оздоровительным бегом и ходьбой.
35. Основные виды закаливания. Фитотерапия.

36. Средства физической культуры для реабилитации после болезни, перенесенной травмы.
37. Признаки переутомления, перетренировки и меры их предупреждения.
38. Корректирующая гимнастика для глаз.
39. Рациональное питание.

5.3. Перечень вопросов промежуточной аттестации по дисциплине

Вопросы к зачету

1. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья, физического и спортивного совершенствования.
2. Гуманитарная значимость физической культуры.
3. Ценностные ориентации, мотивация занятий физической культурой и спортом.
4. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
5. Общее представление о строении тела человека.
6. Строение и функции опорно-двигательного аппарата человека.
7. Нервная и гуморальная регуляция физиологических процессов в организме. Понятие о рефлексной дуге.
8. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
9. Внешняя среда. Природные, биологические и социальные факторы. Экологические проблемы современности.
10. Физиологическая классификация физических упражнений.
11. Представление об обменных процессах в организме человека.
12. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
13. Регуляция обмена веществ.
14. Система кровообращения. Ее основные составляющие.
15. Представление о сердечно-сосудистой системе.
16. Сердце как главный орган кровеносной системы (строение и функции).
17. Показатели деятельности дыхательной системы. Внешнее и внутреннее дыхание.
18. Двигательная активность и железы внутренней секреции.
19. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Здоровый образ жизни.
20. Влияние окружающей среды на здоровье.
21. Самооценка собственного здоровья.
22. Ценностные ориентации обучающихся на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.
23. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
24. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.
25. Физическое самовоспитание и совершенствование - условие здорового образа жизни.
26. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления. Значение мышечной релаксации.
27. Признаки утомления, усталости. Применение средств физической культуры для коррекции данного состояния
28. Изменения состояния организма под влиянием различных режимов и условий обучения.
29. Представление о работоспособности и влияние на нее различных факторов. Общие закономерности изменения работоспособности в процессе обучения.
30. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда обучающихся. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности.
31. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
32. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
33. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
34. Возрастные особенности содержания занятий. Гигиена самостоятельных занятий.

35. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных способностей.
36. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
37. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
38. Самоконтроль за физической подготовленностью. Тесты.
39. Нетрадиционные системы физических упражнений.
40. Виды спорта и систем физических упражнений для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения.
41. Виды спорта и систем физических упражнений для повышения функциональных возможностей организма.
42. Виды спорта и систем физических упражнений для активного отдыха; для подготовки к будущей профессиональной деятельности.
43. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих: выносливость; силу; скоростно-силовые качества и быстроту; гибкость; координацию движений (ловкость).
44. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающегося.
45. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
46. Методические основы производственной физической культуры.
47. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК.
48. Производственная физическая культура в рабочее время: вводная гимнастика; физкультурная пауза; физкультурная минутка; микропауза активного отдыха.
49. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определения их места в течение рабочего дня.
50. Утренняя гигиеническая гимнастика.
51. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.
52. Здоровье человека и проблема его укрепления. Соматическое, физическое, психическое, нравственное здоровье.
53. Дополнительные средства повышения работоспособности.
54. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
55. Восточные оздоровительные системы.
56. Западные оздоровительные системы.
57. Дыхательная гимнастика К.Бутейко.
58. Дыхательная гимнастика А.Стрельниковой
59. Формирование, сохранение, восстановление здоровья. Задачи оздоровительной физической культуры.
60. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий оздоровительной направленности. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Гигиена самостоятельных занятий.

Раздел 6. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

6.1 Основная литература

1. Загоркина, Н. А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие / Н. А. Загоркина. — Омск : Издательство ОмГПУ, 2019. — 146 с. — ISBN 978-5-8268-2234-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/105309.html>. — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
2. Маренчук, Ю. А. Основы здорового образа жизни : учебное пособие (лабораторный практикум) / Ю. А. Маренчук, С. Ю. Рожков. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2019. — 158 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/99441.html>. — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
3. Татарова, С. Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Москва : Научный консультант, 2017. — 211 с. — ISBN 978-5-9909615-6-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/75150.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

6.2 Дополнительная литература

4. Блюменталь, Бретт Год, прожитый правильно: 52 шага к здоровому образу жизни / Бретт Блюменталь. — Москва : Альпина Паблишер, 2019. — 456 с. — ISBN 978-5-9614-4838-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/82924.html>. — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
5. Губа, Д. В. Лечебно-оздоровительный туризм: курорты и сервис : учебник / Д. В. Губа, Ю. С. Воронов. — Москва : Издательство «Спорт», 2020. — 240 с. — ISBN 978-5-907225-06-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/88517.html>. — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
6. Миронова, Е. Н. Основы физической реабилитации : учебно-методическое пособие / Е. Н. Миронова. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2017. — 199 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/73252.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей
7. Налобина, А. Н. Основы массажа. Спортивный массаж : учебное пособие / А. Н. Налобина, И. Г. Таламова. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 128 с. — ISBN 978-5-4497-0004-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/82673.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

6.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
2. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru
4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ: <http://lib.sportedu.ru>

5. Научная электронная библиотека: e-library
6. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования: <http://www.infosport.ru/press/fkvot>
7. Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму: <http://www.tpfk.infosport.ru>.

Раздел 7. Материально-техническая база и информационные технологии

Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине:

Материально-техническое обеспечение дисциплины «**Элективные курсы**» включает в себя учебные аудитории для проведения лекционных, практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, самостоятельной работы обучающихся.

Учебные аудитории укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения. Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет.

Дисциплина может реализовываться с применением дистанционных технологий обучения. Специфика реализации дисциплины с применением дистанционных технологий обучения устанавливается дополнением к рабочей программе. В части не противоречащей специфике, изложенной в дополнении к программе, применяется настоящая рабочая программа.

Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине с применением дистанционных образовательных технологий включает в себя:

Компьютерная техника, расположенная в учебном корпусе Института (ул.Качинцев, 63, кабинет Центра дистанционного обучения):

1. Intel i 3 3.4Ghz\O3Y 4Gb\500GB\RadeonHD5450
2. Intel PENTIUM 2.9GHz\O3Y 4GB\500GB

3 личные электронные устройства (компьютеры, ноутбуки, планшеты и иное), а также средства связи преподавателей и студентов.

Информационные технологии, необходимые для осуществления образовательного процесса по дисциплине с применением дистанционных образовательных технологий включают в себя:

- система дистанционного обучения (СДО) (Learning Management System) (LMS) Moodle (Modular Object-Oriented Dynamic Learning Environment);

- электронная почта;

- система компьютерного тестирования АСТ-тест;

- электронная библиотека IPRbooks;

- система интернет-связи skype;

- телефонная связь;

- система потоковой видеотрансляции семинара с интерактивной связью в форме чата (вебинар).

Обучение обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется посредством применения специальных технических средств в зависимости от вида нозологии.

При проведении учебных занятий по дисциплине используются мультимедийные комплексы, электронные учебники и учебные пособия, адаптированные к ограничениям здоровья обучающихся.

Лекционные аудитории оборудованы мультимедийными кафедрами, подключенными к звуковым колонкам, позволяющими усилить звук для категории слабослышащих обучающихся, а также проекционными экранами которые увеличивают изображение в несколько раз и позволяют воспринимать учебную информацию обучающимся с нарушениями зрения.

При обучении лиц с нарушениями слуха используется усилитель слуха для слабослышащих людей Cyber Ear модель НАР-40, помогающий обучаемым лучше воспринимать учебную информацию.

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья, обеспечены печатными и

электронными образовательными ресурсами (программы, учебники, учебные пособия, материалы для самостоятельной работы и т.д.) в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

для лиц с нарушениями зрения:

- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла;

для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;

для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Раздел 8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Изучение материала дисциплины «Элективный курс по физической культуре» проводится на практических занятиях, консультациях и путем систематической самостоятельной работы. Формой итогового контроля по курсу является зачет.

Самостоятельная работа способствует более глубокому и творческому усвоению материала элективной дисциплины. Самостоятельная работа обучающегося направлена на создание его индивидуальной оздоровительной системы, использование средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, коррекции физического развития, восстановления после перенесенных травм и заболеваний.

При проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности следует обратить внимание на организацию систематического врачебного контроля и самоконтроля, результаты которого рекомендуется отмечать в дневнике самоконтроля. Для анализа результатов самостоятельных тренировочных занятий, учета выполненной нагрузки, ее различных параметров, рекомендуется вести дневник тренировок. Содержание самостоятельной работы при необходимости должно учитывать возможность коррекции уровня физического развития, характер имеющихся хронических заболеваний.

При подготовке к практическим занятиям, при подготовке рефератов самостоятельная внеаудиторная работа обучающегося над материалом темы заключается в изучении соответствующего теоретического материала, конспектировании дополнительной литературы (учебные пособия, монографии, научные статьи, статьи в периодической литературе и т.п.). Важными условиями овладения теоретическим материалом дисциплины являются: использование литературы библиотечного фонда, работа в читальном зале, электронной библиотеке, использование возможностей Интернета.

Учебно-методическое издание

Рабочая программа учебной дисциплины

**Элективный курс по физической культуре
«Основы здорового образа жизни»**

*(Наименование дисциплины в соответствии с учебным
планом)*

Богданова Марьяна Алексеевна

(Фамилия, Имя, Отчество составителя)