

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ващенко Андрей Александрович
Должность: Ректор
Дата подписания: 18.10.2023 14:16:53
Уникальный программный ключ:
51187754f94e37d00c9236cc9eaf21a22f0a3b731acd32879ec947ce3c66589d

**Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Волгоградский институт бизнеса»**

Утверждаю
Проректор по учебной работе и
управлению качеством
Л.В. Шамрай-Курбатова
«06» октября 2023г.

Рабочая программа учебной дисциплины

Физическая культура и спорт

(Наименование дисциплины)

54.03.01 Дизайн

(Направление подготовки / Профиль)

Бакалавр

(Квалификация)

**Кафедра
разработчик
Год набора**

**Естественных наук и профессиональных
коммуникаций**

2022, 2023

Волгоград, 2023

I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Программа дисциплины разработана с учётом современных междисциплинарных научных исследований в области формирования, сохранения и укрепления здоровья человека на основе интеграционных гуманитарных процессов в образовательных системах по физическому воспитанию.

Цели освоения дисциплины: формирование осмысленного и ответственного отношения к своему здоровью посредством современных научных знаний о здоровье и здоровой жизнедеятельности, инновационных физкультурно-оздоровительных технологий, навыков здоровьесберегающего поведения, обеспечивающих полноценную социальную и профессиональную деятельность.

Задачи:

- сформировать потребность к саморазвитию посредством формирования физической культуры личности;
- сформировать понимание сущности культуры здоровья и здоровой жизнедеятельности;
- сформировать мотивацию к сохранению здоровья как наивысшей ценности, как необходимого условия личностного и профессионального развития;
- воспитать потребность в оздоровительной практике по освоению ценностей физической культуры, их активного творческого использования для достижения жизненных и профессиональных целей;
- сформировать умения самостоятельно разрабатывать программы индивидуального оздоровления, направленные на профилактику, коррекцию слабых звеньев собственного здоровья, поддержание и развитие имеющихся ресурсов организма

II. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

2.1. Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к Блоку «Дисциплины (модули)» образовательных программ в соответствии с ФГОС.

2.2. Для изучения данной учебной дисциплины необходим базовый уровень знаний, умений и навыков, полученный в процессе предшествующего среднего (полного) общего образования по биологии, химии, физической культуре:

Знания:

- анатомио-физиологических характеристик строения и функционирования организма человека;
- влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек.

Умения:

- определять основные факторы, влияющие на здоровье;
- составлять комплекс физических упражнений.

Навыки:

- контроля физических нагрузок оздоровительной направленности;
- выполнения индивидуально подобранных комплексов оздоровительной физической культуры.

2.3. Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной: дисциплины по физической культуре и спорту.

III. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОП:

| Шифр и формулировка компетенций (результаты освоения ОП) | Элементы компетенций, формируемые дисциплиной | |
|--|---|---|
| Компетенция | Индикаторы компетенции | Результаты обучения |
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности | Знает: - показатели развития физических качеств; - показатели уровня функционального состояния организма; - психологические и мотивационные индикаторы, применяемые для тестирования занимающихся физической культурой и спортом |
| | | Умеет: - осуществлять контроль и самоконтроль за состоянием здоровья при различных видах деятельности, в том числе при занятиях физической культурой и спортом |
| | | Владеет: - навыком тестирования и определения показателей развития физических качеств, функционального состояния организма по «Паспорту здоровья», различных психологических показателей |
| | УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учётом особенностей профессиональной деятельности | Знает: - физиологические и психологические основы здоровья; - основные компоненты здоровья; - факторы, влияющие на здоровье человека; - роль физической культуры в здоровьесформировании - основные виды физических упражнений различной направленности |
| | Умеет: - анализировать внутренние и внешние условия для выбора здоровьесберегающих технологий - использовать образовательные, оздоровительные и воспитательные технологии в физической культуре и спорте | |

| | | |
|--|--|---|
| | <p>УК.7.3 Формирует и использует комплексы физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья</p> | <p>Знает: - воздействие упражнений различной направленности на показатели развития физических качеств и уровень функционального состояния занимающихся</p> |
| | | <p>Умеет: - определять оптимальные режимы двигательной деятельности оздоровительной направленности</p> |
| | | <p>Владеет: - навыком подбора специальных физических упражнений для профилактики нарушений и коррекции здоровья - навыком применения физических упражнений для образовательного и воспитательного воздействия на занимающегося; - навыком организации физкультурно-оздоровительной и физкультурно-спортивной деятельности</p> |

IV. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа

Форма отчетности: зачёт

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

| № п/п | Раздел дисциплины/темы | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах) | | | | СРО | Формы текущего контроля успеваемости Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|--------------------|--|-------------|--|------------------------------------|----------------------|-----------|--|---|
| | | | Контактная работа преподавателя с обучающимися | | | СРО | | |
| | | | Лекции | Семинарские (практические занятия) | Лабораторные занятия | | | |
| 1 | Физиологические и психологические основы здоровья человека | согласно ОП | 4 | 8 | - | 12 | Сообщение на заданную тему Решение разноуровневых заданий и задач Семинар-диспут | |
| 2 | Факторы, влияющие на здоровье человека | согласно ОП | 4 | 8 | - | 12 | Сообщение на заданную тему Защита презентации на заданную тему | |
| 3 | Современные физкультурно-оздоровительные технологии | согласно ОП | 4 | 8 | - | 12 | Анализ научных статей и реферат на основе анализа Решение разноуровневых заданий и задач Индивидуальное творческое задание Семинар-диспут | |
| Итого часов | | | 12 | 24 | - | 36 | 72 | |

План внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (очная форма обучения)

| Семестр | Название раздела, темы | Самостоятельная работа обучающихся | | | Оценочное средство | УМО самостоятельной работы |
|---------------|--|--|----------------------------------|------------------------|----------------------------|----------------------------|
| | | Вид самостоятельной работы | Сроки выполнения | Затраты времени (час.) | | |
| согласно ОПОП | Физиологические и психологические основы здоровья человека | Анализ научно-методической литературы на заданную тему | срок изучения раздела дисциплины | 12 | Сообщение на заданную тему | e-library IPRbooks |
| согласно ОПОП | Факторы, влияющие на здоровье человека | Анализ научно-методической литературы на заданную тему | срок изучения раздела дисциплины | 12 | Сообщение на заданную тему | e-library IPRbooks |
| согласно ОПОП | Современные физкультурно-оздоровительные технологии | Анализ научно-методической литературы на заданную тему | срок изучения раздела дисциплины | 12 | Реферат | e-library IPRbooks |

| Семестр | Название раздела, темы | Самостоятельная работа обучающихся | | | Оценочное средство | УМО самостоятельной работы |
|---|------------------------|------------------------------------|------------------|------------------------|--------------------|----------------------------|
| | | Вид самостоятельной работы | Сроки выполнения | Затраты времени (час.) | | |
| Бюджет времени самостоятельной работы, предусмотренный учебным планом для данной дисциплины (час) | | | | 36 | | |

4.3 Содержание учебного материала

Раздел 1. Физиологические и психологические основы здоровья человека. Основные понятия и термины. Современные междисциплинарные научные исследования в области формирования, сохранения и укрепления здоровья человека. Интеграционные гуманитарные процессы в образовательных системах по физическому воспитанию. Здоровье как научная проблема и социальная ценность жизни. Физиологические основы обеспечения здоровья. Основные факторы здоровой жизнедеятельности. Адаптационные процессы в организме и здоровье. Физиологические резервы организма – основа здоровья человека. Соматическое состояние и здоровье человека, методы его оценки. Стресс как адаптационный синдром, механизмы его развития, влияние стресса на здоровье человека. Основные факторы повышения устойчивости организма человека к умственному перенапряжению и стрессовым состояниям.

Раздел 2. Факторы, влияющие на здоровье человека. Наследственность, стиль жизни, экология, медицина как основные факторы, определяющие здоровье. Физические, психологические, социальные компоненты здоровья. Факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний. Информационные факторы. Психологические факторы. Экологические факторы. Социально-политические факторы. Гипокинезия и гиподинамия. Физическая культура как основной ресурс формирования, развития и сохранения здоровья человека. Современное состояние проблемы формирования культуры здоровья на основе интеграционных гуманитарных процессов в различных образовательных системах по физическому воспитанию.

Раздел 3. Современные физкультурно-оздоровительные технологии. Биологическая необходимость двигательной активности как основного средства повышения функционального состояния и здоровья человека. Современные подходы к проектированию физкультурно-оздоровительных систем. Кинезисэнергономика как инновационное научное направление по проектированию физкультурно-оздоровительных программ. Основные этапы построения физкультурно-оздоровительных программ. Определение индивидуальных комплексов физических упражнений оздоровительной направленности. Расчёт сбалансированного питания. Диагностика, контроль и коррекция соматического здоровья.

4.4 Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение

1. Проблемы здоровья учащейся молодёжи.
 1. Биологические ритмы и работоспособность человека.
 2. Отражение чувств здоровьем человека.
 3. Болезни цивилизации, их корреляция с гипокинезией.
 4. Факторы повышения устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды.
 5. Влияние стиля жизни, стереотипов поведения и морально-нравственного воспитания на развитие личности.
 6. Физическая культура как часть общей культуры личности.
 7. Физкультурно-оздоровительные мероприятия для различных категорий населения.

V. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Лекция-визуализация представляет собой визуальное средство освоения обучающимися содержания дисциплины с использованием ИКТ (индивидуальные компьютерные технологии) или аудиовидеотехники, что усиливает эффект освоения знаний и их применение в практических видах деятельности студентов за счёт одновременного включения слухо-моторных, визуально-образных анализаторов и активизации интеллектуально-эмоциональной сферы. Интерактивность обеспечивается процессом последующего обсуждения ключевых вопросов, рассматриваемых в лекции. Лекция-визуализация может применяться при изучении всех тем дисциплины.

На *проблемно-поисковой лекции* новое знание вводится через проблемность вопроса, задачи или ситуации. При этом процесс познания студентов в сотрудничестве и диалоге с преподавателем приближается к исследовательской деятельности. Содержание проблемы раскрывается путём организации поиска способов её решения (анализ, систематизация, классификация, суждение), суммирования и анализа традиционных и современных точек зрения, обсуждения роли и позиции будущего учителя в проблемной ситуации и принятия коллегиального решения. Проблемно-поисковая лекция формирует у обучающихся навыки исследовательской деятельности, умение работать в команде, сотрудничать и вступать в диалог.

Лекция «обратной связи» предполагает актуализацию полученных на лекции знаний путём выяснения реакции участников на обсуждаемые темы. Обратная связь на лекции позволяет выяснить реакцию участников на обсуждаемые темы, увидеть достоинства и недостатки организации и проведения обучения, сформировать общее представление об уровне владения обучающимися учебным материалом, развивать коммуникативные навыки.

Новизна форм проведения *практических занятий* заключается в применении интерактивного обучения, направленного на активизацию проявления и формирование профессионально важных способностей, умений и навыков будущего педагога: коммуникативных навыков, навыков анализа и рефлексивных проявлений, способности работать в команде, взаимодействовать и организовывать сотрудничество участников образовательного процесса, поддерживать активность, инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности, умения самостоятельно находить информацию и определять её достоверность, реализовывать конкретные прогнозируемые задачи. Использование интерактивных форм обучения позволяют обеспечить условия для выбора студентом индивидуального образовательного маршрута в освоении дисциплины и рефлексию образовательного результата.

Диспут (дискуссия) как форма организации практического занятия направлен на целенаправленное обсуждение конкретного вопроса, сопровождающееся обменом мнениями, идеями между участниками. Данная форма направлена на формирование универсальных и интеллектуальных умений будущего специалиста: обсуждать и анализировать проблему, определять её нерешённые вопросы, формировать доказательность, аргументированность собственных суждений, рефлексию. Логика построения практического занятия в виде диспута (дискуссии) представлена следующими составляющими: обозначение темы для обсуждения, определение проблемных и спорных точек зрения, высказывания предложений и точек зрения на разрешение проблемы, систематизация полученных знаний, формулировка и применение полученных знаний в практической деятельности. Метод обладает тем преимуществом, что, требуя от обучающихся принятия самостоятельного разрешения проблемы, самостоятельных выводов, побуждает определять свое личностное отношение к данному вопросу, выражать свои взгляды при разрешении проблемы, т.е. помогает превращать знания, усваиваемые на занятиях, в собственные взгляды, выводы, убеждения.

Экспериментальное (практическое) исследование – форма организации

практического занятия, направленного на сбор и анализ данных по конкретной теме или вопросу либо проработку определённой методики.

**Наименование тем занятий с использованием активных форм обучения
(очная форма):**

| № | Тема занятия | Вид занятия | Форма / Методы интерактивного обучения | Кол-во часов |
|-------------|--|----------------------|---|--------------|
| 1 | Физиологические и психологические основы здоровья человека | лекция | проблемно-поисковая лекция лекция-визуализация | 4 |
| 2 | Физиологические и психологические основы здоровья человека | практическое занятие | семинар-диспут экспериментальное исследование (решение разноуровневых заданий) | 6 |
| 3 | Факторы, влияющие на здоровье человека | лекция | лекция-визуализация лекция «обратной связи» | 4 |
| 4 | Факторы, влияющие на здоровье человека | практическое занятие | семинар-диспут экспериментальное исследование (решение разноуровневых заданий) | 6 |
| 5 | Современные физкультурно-оздоровительные технологии | лекция | проблемно-поисковая лекция лекция-визуализация | 4 |
| 6 | Современные физкультурно-оздоровительные технологии | практическое занятие | семинар-диспут экспер. исследование (решение разноур. заданий) | 8 |
| Итого часов | | | | 32 |

**VI. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Фонд оценочных средств дисциплины прилагается.

VII. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. Основная литература.

1. Бабиянц, К. А. Физическая культура как способ формирования позитивного самоотношения у студентов вуза : учебное пособие, дополненное и переработанное / К. А. Бабиянц, Е. В. Коломийченко. — Ростов-на-Дону, Таганрог : Издательство Южного федерального университета, 2018. — 101 с. — ISBN 978-5-9275-3055-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/87944.html>
2. Письменский И.А., Аллянов Ю.Н. Физическая культура. Учебник для бакалавриата и специалитета - М.: Издательство Юрайт, 2019. - 493 с. <https://biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-431427>
3. Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика : учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 105 с. — ISBN 978-5-4497-0065-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/84086.html>

7.2. Дополнительная литература.

1. Баранов В. А. Физическая культура как категория ценности и качества бытия: монография / В.А. Баранов - Москва: БИБЛИО-ГЛОБУС, 2018. - 258 с. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=498862>
2. Лопатин, Н. А. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие для обучающихся по укрупненным группам направлений: 43.00.00 «Сервис и туризм», 48.00.00 «Гуманитарные науки», 50.00.00 «Искусство и культура», 51.00.00 «Культуроведение и социокультурные проекты», 52.00.00 «Сценические искусства и литературное творчество», 53.00.00 «Музыкальное искусство», 54.00.00 «Изобразительное и прикладные виды искусств», квалификация (степень) выпускника «бакалавр» / Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин ; составители Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин. — Кемерово : Кемеровский государственный институт культуры, 2019. — 99 с. — ISBN 978-5-8154-0493-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95578.html>

7.3. Периодические издания

1. Теория и практика физической культуры
https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=9149
2. Физическая культура в школе.
<https://www.elibrary.ru/contents.asp?titleid=9217>
3. Человек. Спорт. Медицина. <https://www.elibrary.ru/contents.asp?titleid=57961>
4. Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=35932
5. Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация
<https://www.elibrary.ru/contents.asp?titleid=61045>

7.4. Перечень ресурсов сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины

- Справочно-поисковая система «Консультант-плюс» <http://www.consultant.ru>
- Справочно-поисковая система «Гарант» <http://www.aero.garant.ru>

7.5. Программное обеспечение современных информационно-коммуникационных технологий
MS Windows, MS Office.

VIII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Учебно-лабораторное оборудование

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

8.2. Программные средства.

Microsoft Windows, Microsoft Office,

8.3. Технические и электронные средства.

Набор демонстрационного оборудования.

IX. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Методические рекомендации к самостоятельной работе студентов:

1. Ознакомьтесь внимательно с заданием и уточните неясные вопросы.
2. Составьте план выполнения деятельности по реализации целей заданий.

3. Сверьте исходные данные и намеченный вами план достижения образовательных результатов.
4. В процессе выполнения задания регулярно сравнивайте выполняемые действия с поставленной целью.
5. При затруднениях обратитесь за помощью к преподавателю.
6. Составьте собственный образовательный маршрут в достижении целей:
 - систематически рефлексировать результаты выполненных заданий;
 - соотносите реальный результат выполненных заданий с целями;
 - анализируйте средства деятельности, которые позволяют достичь образовательный результат;
 - отметьте приобретенные профессиональные умения и личностные качества, позволившие вам достичь успешных результатов;
 - определите «точки роста», которые необходимо достичь в процессе обучения.

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Волгоградский институт бизнеса»

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Направление подготовки

54.03.01 ДИЗАЙН

Направленность (профиль) программы

ДИЗАЙН

Уровень образования

Бакалавриат

Форма обучения - **очная**

**ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ, ФОРМИРУЕМЫХ ДИСЦИПЛИНОЙ
Физическая культура и спорт**

| Код компетенции | Формулировка компетенции |
|----------------------------------|--|
| 1 | 2 |
| УНИВЕРСАЛЬНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ | |
| УК-7 | <p>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>Индикаторы компетенций: УК-7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учётом особенностей профессиональной деятельности УК-7.3 Формирует и использует комплексы физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья</p> |

**ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
Физическая культура и спорт**

| <i>№ п/п</i> | <i>Контролируемые разделы дисциплины</i> | <i>Код контролируемой компетенции</i> | <i>Наименование оценочного средства</i> |
|------------------|--|---|--|
| 1 | Физиологические и психологические основы здоровья человека | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Выполнение разноуровневых заданий и задач Сообщение на заданную тему Семинар-диспут |
| 2 | Факторы, влияющие на здоровье человека | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Сообщение на заданную тему Доклад с презентацией |
| 3 | Современные физкультурно-оздоровительные технологии | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Сообщение на заданную тему Индивидуальное творческое задание (реферат) Выполнение разноуровневых заданий и задач Семинар-диспут |

В рамках учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» диагностика сформированности элементов компетенций УК-7.1, УК-7.2 и УК-7.3 осуществляется по следующим дескрипторам:

| Уровень | УК-7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности | УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учётом особенностей профессиональной деятельности | УК-7.3 Формирует и использует комплексы физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья |
|----------------------------|--|---|---|
| Уровень 0 | Не владеет методами контроля и самоконтроля показателей физического развития, физической подготовленности и уровня функционального состояния, не может интерпретировать полученные результаты измерений | Не знает основных понятий, не понимает механизмов функционирования организма, не видит ценности физической культуры, не имеет потребности к активному и здоровому стилю жизнедеятельности | Не умеет аргументированно обосновать подбор упражнений, не знает принципов построения оздоровительной тренировки |
| Уровень 1 (минимальный) | Может описать проведение некоторых исследований показателей физического развития, физической подготовленности и уровня функционального состояния, отдельные методики может применять в практике физкультурно-оздоровительных занятий | Проявляет знания некоторых разделов предмета, понимает специальную терминологию, может описать основные закономерности происходящих в организме при физических нагрузках изменений, осознаёт значимость физической культуры для здоровьесформирования | Проектирует отдельные комплексы упражнений, понимает взаимосвязь процесса физической тренировки и уровня функционального состояния |
| Уровень 2 (достаточный) | Осуществляет диагностику и самодиагностику развития физических качеств и динамики уровня функционального состояния, интерпретирует полученные результаты | Владеет знаниями о механизмах адаптации организма к физическим нагрузкам, в том числе под влиянием факторов окружающей среды, о средствах и методах улучшения состояния здоровья, поддерживает дискуссию об основных вопросах дисциплины, анализирует различные подходы к количественному и качественному | На основании знаний механизмов адаптации организма к физическим нагрузкам подбирает средства и методы улучшения состояния здоровья и развития физических качеств, способен проектировать и выполнять комплексы упражнений определённой направленности, аргументированно отстаивает точку зрения |

| | | | |
|------------------------|---|--|---|
| | | нормированию физических нагрузок, имеет сформированную потребность к активному и здоровому стилю жизнедеятельности | на выбор той или иной оздоровительной технологии |
| Уровень 3 (высокий) | Владеет методами диагностики и самодиагностики развития физических качеств и динамики уровня функционального состояния, подбирает достоверные методики исследования для решения конкретной диагностикой задачи, осуществляет анализ результатов исследований на основе междисциплинарный знаний | На высоком уровне владеет и демонстрирует знания предмета в различной форме, в том числе в представлении другим, выявляет закономерности оптимизации физических нагрузок, обеспечивающих необходимый оздоровительный эффект, даёт аргументированную оценку выбору физкультурно-оздоровительных технологий, теоретически осуществляет прогнозирование результатов физкультурно-оздоровительной деятельности по развитию основных физических качеств человека, характеризуется сформированными ценностными ориентациями и мотивацией к оздоровительной физической культуре с помощью фундаментальных интегративно-когнитивных знаний из различных дисциплин по изучению человека, проявляет способность к познанию себя, самоорганизации, развитию своих способностей и потребностей в физкультурно-оздоровительной деятельности | Моделирует оптимальные физические нагрузки с учётом индивидуальных особенностей студента, выявляет закономерности оптимизации физических нагрузок, обеспечивающих необходимый оздоровительный эффект, прогнозирует результаты физкультурно-оздоровительной деятельности по развитию основных физических качеств человека и функциональных сдвигов в основных системах организма, программирует и планирует оздоровительную тренировку, основанную на закономерностях работы систем энергообеспечения мышечной деятельности, осуществляет управление тренировочными оздоровительными эффектами в процессе занятий оздоровительной физической культурой |

Темы сообщений

по дисциплине **Физическая культура и спорт**

1. Современные подходы к определению понятий «здоровье» и «болезнь».
2. Теории возникновения заболеваний.
3. Классификация уровней здоровья.

4. Влияние различных факторов на здоровье и методы их профилактики.
 5. Влияние двигательной активности на функциональное состояние систем организма.
 6. Факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.
 7. Информационные факторы здоровья.
 8. Роль физических упражнений в предупреждении заболеваний и укреплении здоровья.
 9. Роль гомеостаза в сохранении здоровья.
 10. Влияние курения на здоровье и продолжительность жизни.
 11. Физиологический механизм зависимости от психоактивных веществ.
- Тупиковое состояние.
12. Характеристика функциональной системы организма.
 13. Нормативно-правовая база охраны здоровья населения России.
 14. Теории возникновения заболеваний.
 15. Физическое здоровье.
 16. Психическое здоровье.
 17. Влияние различных факторов на здоровье и методы их профилактики.
 18. Влияние двигательной активности на функциональное состояние систем организма.
 19. Роль физических упражнений в предупреждении заболеваний и укреплении здоровья.
 20. Стадии адаптации при физических нагрузках.
 21. Роль гомеостаза в сохранении здоровья.
 22. Тренировочные эффекты при занятиях физическими упражнениями.
 23. Влияние двигательной активности на функциональное состояние систем организма.
 24. Теория и практика сбалансированного питания с учётом физических нагрузок различной направленности.
 25. Роль физических упражнений в предупреждении заболеваний и укреплении здоровья.
 26. Влияние аэробной физической нагрузки на здоровье.
 27. Влияние анаэробной физической нагрузки на здоровье.
 28. Проблемы здоровья в связи с избыточной массой тела и ожирением.
 29. Значение физической активности для регуляции массы тела.
 30. Тренировочные эффекты при занятиях физическими упражнениями.
 31. Характеристика правила «639+1».

Методические рекомендации к подготовке краткого сообщения на заданную тему

Цель: сформировать навык решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы (автор проводит анализ современного состояния проблемы в периодических изданиях) для краткого изложения в устном виде.

Анализ научных статей является необходимым элементом исследовательской работы студента. Он способствует развитию умений анализировать, сравнивать, формировать суждения, классифицировать и делать самостоятельные выводы. В процессе работы над темой отрабатываются навыки работы с литературой, обобщения литературных источников и практического материала по теме, способности грамотно излагать вопросы темы, делать выводы. Работа над сообщением на заданную тему помогает студенту: углублять понимание отдельных вопросов изучаемого курса; приобретать и совершенствовать навыки самостоятельной творческой работы; логически мыслить и отстаивать свою точку зрения. Преподавателю данный вид работы позволяет

проверить, с одной стороны, знание студентом содержания конкретных научных работ, а с другой – способность студента находить, обрабатывать, структурировать, оформлять и подавать научную информацию. Сообщение на заданную тему – это краткое изложение в форме публичного доклада результатов самостоятельного изучения какой-либо научной проблемы, требующего авторской оценки собранного материала. Работа над заданием, необходимо:

- определить тему, цель и задачу;
- провести обзор научной, научно-методической и/или учебно-методической литературы (возможно, в системе e-library), с последующим сокращением информации для получения краткого, сжатого содержания статьи, книги и т.д.;
- как можно точнее отобразить предмет анализа, при сохранении значимой информации, содержащейся в тексте;
- структурировать текст сообщения.

Критерии оценки краткого сообщения на заданную тему включают:

- эрудированность в рассматриваемой области:
 - соответствие содержания теме;
 - глубина проработки материала;
- характеристика работы:
 - грамотность и логичность изложения материала.

Критерий оценки:

4 балла – выполнены все требования к анализу научных источников и представлению материала: 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, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

3-1 балл – тема освещена частично, обнаруживается частичное или полное непонимание проблемы; в целом анализ соответствует требуемой структуре, но имеет логические нарушения в представлении материала.

0 баллов – задание не выполнено.

**Темы для подготовки и защиты презентации
по дисциплине **Физическая культура и спорт****

1. История и современность оздоровительной физической культуры.
2. Инновационные подходы к оздоровлению населения в системе физической культуры.
3. Современные учёные о роли физических упражнений в укреплении здоровья.
4. Современные аппаратные и фармакологические методы коррекции функционального состояния.
5. Природные и социально-экологические факторы, влияющие на здоровье.
6. Факторы, определяющие уровень здоровья индивида.
7. Проблемы здоровья детей различных возрастных групп.
8. Организация режима жизнедеятельности в разном возрасте.
9. Основы построения индивидуальных оздоровительных комплексов и программ на основе энергетических критериев.
10. Факторы, разрушающие здоровье.
11. Демографические показатели здоровья населения
12. Поток информации, которые действуют на человека и влияют на здоровье
13. Критерии диагностики индивидуального здоровья
14. Влияние вредных и опасных факторов экологической среды и профессиональной деятельности (в том числе учебной) на здоровье
15. Основы формирования здорового стиля жизни.

16. Принципы, средства и способы закаливания. Закаливание в здоровом образе жизни.
17. Образ жизни и экология. Экология и адаптация человека.
18. Алкоголь и мозг. Алкоголь и дисфункция печени.
19. Российская программа «Здоровое питание – здоровье нации».

Критерии оценки

| Показатель выполнения | Балл |
|---|--------------------|
| Изложение соответствует современному состоянию науки в данной области. Представленный материал поэтапно обобщается, выделяются и оформляются главные мысли и выводы. | 0-3 балла |
| Свободное владение материалом (не читает текст, а только сверяется с ним). | 0-2 балла |
| Эмоциональная окраска изложения оптимальна. Вербальные и невербальные средства грамотны, оптимальны, обоснованы. Обратная связь с аудиторией. Использует приемы поддержания внимания (риторические вопросы, шутки, экскурсы в историю и пр.). | 0-2 балла |
| Содержание материала, его объем и распределение по слайдам тщательно продуманы и соответствуют логике изложения темы. | 0-3 балла |
| Итого | 0-10 баллов |

Вопросы рубежного контроля

по дисциплине **Физическая культура и спорт**

1. Современные междисциплинарные научные исследования в области формирования, сохранения и укрепления здоровья человека.
2. Интеграционные гуманитарные процессы в образовательных системах по физическому воспитанию.
3. Профессиональное здоровье, факторы формирования и методы развития.
4. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
5. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
6. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
7. Здоровье и физическая культура в иерархии ценностей человека.
8. Теория В.А. Энгельгардта «биотическое триединство».
9. Значение биоритмов в сохранении здоровья.
10. Физическая работоспособность и утомление.
11. Функциональные изменения в организме при занятиях спортом.
12. Глобальные факторы риска здоровья в современном обществе.

Методические рекомендации к проведению рубежного контроля

Цель: активизировать деятельность обучающихся в процессе обсуждения поставленного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения (формирование и развитие образовательного результата), а также оценка результата.

Семинар-диспут – метод активного обучения, одна из организационных форм познавательной деятельности студентов, позволяющая закрепить полученные ранее знания, восполнить недостающую информацию, сформировать умения решать проблемы, укрепить позиции, научить культуре ведения дискуссии. Характерной чертой метода является сочетание тематической дискуссии с групповой консультацией.

Наряду с активным обменом знаниями, у студентов вырабатываются профессиональные умения излагать мысли, аргументировать свои соображения,

обосновывать предлагаемые решения и отстаивать свои убеждения. При этом происходит закрепление информации, а также выявление проблем и вопросов для обсуждения.

Принцип дискуссии в целом приводит к возрастанию активности, увеличению числа высказываний, возможности личного включения каждого учащегося в обсуждение, повышает мотивацию учащихся, включает невербальные средства общения, такие как мимика, жесты, эмоциональные проявления.

Критерии оценивания:

1. Знание обсуждаемого материала: 0-2 балла
2. Аргументированность, взвешенность и конструктивность предложений: 0-2 баллов
3. Умение вести дискуссию: 0-2 балла
4. Умение отстаивать свое мнение: 0-2 балла
5. Активность в обсуждении: 0-2 балла

Темы индивидуальных творческих заданий по дисциплине **Физическая культура и спорт**

1. Ценностные установки и поведенческие практики как значимые факторы здорового стиля жизни.
2. Психическое здоровье населения как основа национальной безопасности России.
3. Здоровье человека и физическая культура.
4. Влияние уровня двигательной активности на показатели функциональных систем организма.
5. Формирование ценностных ориентаций на здоровый стиль жизни.
6. Самоконтроль за здоровьем как фактор повышения мотивации к занятиям физической культурой.
7. Культура здоровья молодежи – важнейшая задача современного образования.
8. Культура физкультурно-оздоровительного самосовершенствования.
9. Культура здоровья педагога как профессиональный феномен.
10. Формирование культуры здоровья человека средствами физической культуры.
11. Экологическая культура и социальные проблемы здоровья.
12. Сбалансированное питание как фактор формирования здорового стиля жизни.
13. Гиподинамия – болезнь цивилизации.
14. Теоретическая концепция болезней цивилизации.
15. Совместная деятельность школы и семьи в формировании здоровья и здорового стиля жизни детей.
16. Синдром хронической усталости и пути его профилактики.
17. Гигиена умственного труда.
18. Характеристика современных физкультурно-оздоровительных методик и систем.
19. Биоритмы и работоспособность школьников.
20. Биоритмологические аспекты адаптации человека.

Методические рекомендации по написанию, требования к оформлению

Написание реферата – один из видов самостоятельной работы студентов по усвоению содержания дисциплины. Реферирование является необходимым элементом исследовательской работы студента. Оно способствует развитию умений анализировать, сравнивать, формировать суждения, классифицировать и делать самостоятельные выводы. В процессе работы над рефератом отрабатываются навыки работы с литературой, обобщения литературных источников и практического материала по теме, способности грамотно излагать вопросы темы, делать выводы. Работа над рефератом помогает студенту: углублять понимание отдельных вопросов изучаемого курса; приобретать и совершенствовать навыки самостоятельной творческой работы; логически мыслить и отстаивать свою точку зрения. Преподавателю реферат позволяет проверить, с одной

стороны, знание студентом содержания конкретных научных работ, а с другой – способность студента находить, обрабатывать, структурировать, оформлять и подавать научную информацию.

Реферат (от лат. *refereo* – докладываю, сообщаю) – это краткое изложение в письменном виде результатов самостоятельного изучения какой-либо научной проблемы, не требующего авторской оценки собранного материала. Реферат может представлять собой и учебно-исследовательскую работу, в которой раскрывается содержание исследуемой проблемы на основе анализа опубликованной литературы, приводятся различные точки зрения.

Работая над рефератом, необходимо:

- определить тему, цель и задачу;
- определить вид реферата (монографический, составленный по одному первоисточнику, или обзорный, составленный по нескольким работам на одну тему);
- провести обзор научной, научно-методической и учебно-методической литературы, с последующим сокращением информации для получения краткого, сжатого содержания статьи, книги и т.д.:

- как можно точнее отобразить предмет реферирования, при сохранении значимой информации, содержащейся в тексте;

- структурировать текст реферата.

Реферат должен содержать:

- титульный лист;
- оглавление;
- введение;
- основную часть;
- заключение;
- пронумерованный список используемой литературы.

В верхней части титульного листа пишется, в каком учебном заведении выполняется работа, далее – тема реферата, наименование дисциплины, по которой пишется реферат, и специальности (направления подготовки), факультет, фамилия, имя и отчество исполнителя; ниже – должность, ученая степень и Ф.И.О. преподавателя. В центре нижней части титульного листа пишется город и год выполнения.

Во введении обосновывается выбор темы, определяется ее значимость и актуальность для науки общее и для изучения данного учебного курса, в частности, указывается цель и задачи реферата, дается характеристика используемой литературы.

Основная часть должна излагаться в соответствии с планом, в ней четко, последовательно и достаточно сжато представляется содержание реферируемого материала. Выделяются основные теоретические положения и понятия.

Заключение должно содержать краткое обобщение рассмотренного материала, выделение наиболее достоверных и обоснованных положений и утверждений. В заключении необходимо также проанализировать степень успешности решения поставленных автором реферата целей и задач, определить перспективы дальнейшей разработки данной темы.

В конце работы прилагается список используемой литературы.

Примерный объем реферата должен составлять 5-15 страниц печатного текста. Тест работы должен быть распечатан на компьютере на одной стороне стандартного листа А 4 белой бумаги. Интервал межстрочный – полуторный. Цвет шрифта – черный. Гарнитура шрифта основного текста – Times New Roman. Кегль (размер) от 12 до 14 пунктов. Размеры полей страницы: левое поле – 30 мм, верхнее, нижнее и правое – 20 мм. Формат абзаца: полное выравнивание («по ширине»). Отступ красной строки одинаковый по всему тексту.

Страницы должны быть пронумерованы с учетом титульного листа, который не обозначается цифрой. Каждый раздел начинается с новой страницы. Расстояние между

названием главы и последующим текстом должно быть равно 1-2 интервала. Расстояние между названием пункта и текстом – 2-3 интервала. Точка в конце заголовка, располагаемого посередине листа, не ставится. Заголовки не подчеркиваются, и перенос слов в них не допускается.

Список используемой литературы оформляется следующим образом. По каждому литературному источнику даются фамилии и инициалы авторов, название работы, из которой взята цитата, место издания, название издательства, год издания, количество страниц. Если приводится статья, то указывается фамилия и инициалы автора, название статьи и через две линейки (//) название источника, сборника или журнала. Затем год издания и номер журнала, страница.

Критерии оценки реферата включают:

- эрудированность в рассматриваемой области:
 - актуальность заявленной проблемы;
 - соответствие содержания теме;
 - глубина проработки материала;
 - правильность и полнота цитирования литературы;
- характеристика работы:
 - грамотность и логичность изложения материала;
 - структура работы (введение, основная часть, заключение, список литературы);
 - соответствие оформления реферата настоящим требованиям.

Критерий оценки:

10 баллов – выполнены все требования к написанию 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, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

9-5 баллов – содержание реферата соответствует заявленной в названии тематике; в целом реферат оформлен в соответствии с общими требованиями написания реферата, но не выдержан объём, есть погрешности в техническом оформлении, имеются орфографические, грамматические и иные ошибки в тексте, отсутствует вывод. Кроме того, допущены фактические ошибки при ответе на дополнительные вопросы во время защиты.

4-1 балл – тема реферата освещена лишь частично, обнаруживается существенное непонимание проблемы; есть ошибки в оформлении; в целом реферат соответствует требуемой структуре, но в тексте реферата есть логические нарушения в представлении материала. Некорректно оформлены и не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте реферата; есть частые орфографические, грамматические и иные ошибки в тексте.

0 баллов – реферат студентом не представлен.

Комплект разноуровневых задач (заданий) по дисциплине **Физическая культура и спорт**

Различают задачи и задания:

а) репродуктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать знание фактического материала (базовые понятия, алгоритмы, факты) и умение правильно использовать специальные термины и понятия, узнавание объектов изучения в рамках определенного раздела дисциплины;

б) реконструктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения синтезировать, анализировать, обобщать фактический и теоретический материал с формулированием конкретных выводов, установлением причинно-следственных связей;

в) творческого уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения.

1. Задачи репродуктивного уровня.

Цель: оценка знания фактического материала (базовые понятия, алгоритмы, факты) и умения правильно использовать специальные термины и понятия, узнавания объектов изучения в рамках определенного раздела дисциплины, умения применять полученные знания по заранее определенной методике для решения задач или заданий.

«Расчёт калорийности питания по приёмам пищи с учётом энергозатрат»:

Рассчитать калорийность приёма пищи при заданном расходе энергии за сутки из пропорции: завтрак – 25%, второй завтрак – 10%, обед – 35%, полдник – 10%, ужин – 15%, второй ужин – 5%.

2. Задачи реконструктивного уровня.

Цель: оценивать и диагностировать умения синтезировать, анализировать, обобщать фактический и теоретический материал с формулированием конкретных выводов, установлением причинно-следственных связей.

«Расчёт калорийности питания по приёмам пищи с учётом энергозатрат и ожидаемого результата»:

Рассчитать калорийность по приёмам пищи при расходе энергии на физическую нагрузку: анаэробно-алактатной, анаэробно-гликолитической, аэробно-анаэробной, аэробной направленности.

3. Задачи творческого уровня.

Цель: диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения, выявить умения решать учебные и профессионально-ориентированные задачи путем моделирования реальной проблемной ситуации, оценить умения анализировать и решать типичные профессиональные задачи.

1. Построение блок-схемы управления функциональным состоянием.
2. Составление индивидуального оздоровительного комплекса и программы на основе энергетических критериев.
3. Оценка качества своего питания: разработка меню на один день с учётом различных физических нагрузок.
4. Проведение диагностики образа жизни и уровня состояния здоровья.
5. Заполнение паспорта соматического здоровья студента и оценка функционального состояния основных систем организма.

Критерии оценки:

4 балла – задача решена полностью;

3-1 балл – задача решена частично;

0 баллов – задача не решена.