

Автономное образовательное учреждение  
высшего образования Ленинградской области  
«Государственный институт экономики, финансов, права и технологий»



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

Направление подготовки:  
38.03.04 «Государственное и муниципальное управление»  
(уровень бакалавриата)

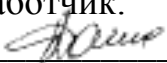
Направленность (профиль) образовательной программы  
Государственное и муниципальное управление

Формы обучения  
заочная

Гатчина  
2017

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура и спорт» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (далее ФГОС ВО) по направлению подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление» (уровень бакалавриата)

Организация-разработчик: АОУ ВО ЛО «Государственный институт экономики, финансов, права и технологий»

Разработчик: доцент кафедры физической культуры, почётный работник ВО  /Паташова Лариса Александровна

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры «26» августа 2017 г. Протокол № 1.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой физической культуры  / Дорохов С.И.

Руководитель ОП по направлению подготовки  / Якимчук Н.Н.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	4
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	5
3. Место дисциплины в структуре образовательной программы .....	6
4. Объем дисциплины (модуля) 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.....	6
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий .....	7
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) .....	11
7. Фонд оценочных и методических материалов для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине .....	13
7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы .....	13
7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....	14
7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	18
7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков или опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций .....	22
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).....	23
9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины .....	24
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	24
11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем .....	26
12. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине. ....	26

## 1. Пояснительная записка

Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется как показатель соответствия содержания и качества подготовки студентов требованиям федеральных государственных образовательных стандартов.

Значимость дисциплины в формировании профессиональной подготовленности студентов неоспорима, она важна как часть общей культуры, культуры физического здоровья, психического и физического становления личности, фактора регулирования и формирования функциональных ресурсов умственной и физической работоспособности организма, профилактики утомления при освоении образовательных программ в условиях высокотехнологичного образовательного процесса.

**Целью** освоения дисциплины физическая культура для студентов ГИЭФПТ является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, воспитания психофизической и функциональной готовности студента к будущей профессиональной деятельности.

### **Задачи дисциплины:**

1. Понимать социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности;
2. Знать естественно-биологические и научно- практические основы физического воспитания и здорового образа жизни;
3. Формировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установку на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
4. Овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
5. Обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студента к будущей профессии;
6. Приобрести личный опыт творческого применения средств физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

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

Дисциплина *«Физическая культура и спорт»* участвует в формировании следующих компетенций:

<p><b>1.Общекультурные компетенции:</b></p> <p>ОК-8 – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основных понятий истории физической культуры и спорта;</li> <li>- влияния физической культуры и спорта на жизнь и здоровье человека;</li> <li>- влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний;</li> <li>-научно-биологических и практических основ физического воспитания, укрепления здоровья и здорового образа жизни.</li> </ul> <p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</li> <li>- использовать методы физического воспитания для достижения должного уровня физической подготовки для достижения целей социальной активности и профессиональной деятельности;</li> <li>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры для достижения должного уровня физической подготовленности.</li> </ul> <p><b>Навыки:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнения простых, сложных, повышенной сложности физических упражнений</li> <li>- поддержки должного уровня физического подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</li> <li>- сохранения и укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности.</li> </ul>
<p>ОК-9 – способность использовать приёмы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций</p>	<p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способов самоконтроля и оценки уровня специальной физической и функциональной подготовленности необходимых для оказания первой помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях.</li> <li>- методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций;</li> <li>- факторов, определяющих здоровье человека;</li> <li>- приёмов оказания первой помощи пострадавшим в условиях чрезвычайных ситуаций.</li> </ul> <p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-использовать навыки, приёмы, знания специальной психофизической подготовки, необходимые для оказания первой помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях;</li> <li>-использовать приёмы первой помощи пострадавшим в условиях чрезвычайных ситуаций -распознавать жизненные нарушения при неотложных состояниях и травмах.</li> </ul>

	<p><b>Навыки:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- специальной психофизической подготовки необходимой для оказания первой помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях;</li> <li>- воспитания и развития у личности прикладных физических и функциональных свойств важнейших систем жизнеобеспечения, физических качеств, необходимых для оказания первой помощи пострадавшим в чрезвычайных и экстремальных ситуациях.</li> </ul>
--	--

### 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина *Б1.Б.28 «Физическая культура и спорт»* является дисциплиной базовой части учебного плана подготовки студентов по направлению *38.03.04 «Государственное и муниципальное управление» (уровень бакалавриата)*, направленность (профиль) – *Государственное и муниципальное управление*

Шифр компетенции	Предшествующие дисциплины учебного плана, в которых осваивается компетенция	Последующие дисциплины учебного плана, в которых осваивается компетенция
ОК-8	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (1 курс)	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
ОК-9	Безопасность жизнедеятельности (1 курс.)	Дисциплина является последней в формировании компетенции

### 4. Объем дисциплины (модуля) 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 освоения учебной дисциплины *«Физическая культура»* составляет 2 зачетных единицы или 72 академических часа.

Курс		2 курс	Всего, ак. часов
Общая трудоемкость (всего ак. часов / з.ед)		72/2	72/2
Контактная работа	Лекции	8	8
	Практические занятия	-	-
Самостоятельная работа		63	63
Вид промежуточной аттестации (конт. раб/сам. раб)	Зачет/ зачет с оценкой	1/-	1/-

**5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий**

**Распределение часов учебной работы студентов очной формы обучения**

№	Наименование раздела дисциплины (тема)	Трудоемкость				Содержание
		всего	лекции	практич.занятия	самост.работа	
2 курс						
1.	Тема 1.Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	8	1		7	Основные понятия теории, методики, практики физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт(ФКиС) как социальные феномены общества. Современное состояние ФКиС ( ФЗ №329 «О ФКиС в Российской Федерации. Сущность физической культуры(ФК) как социального института. ФК личности, ценности ФК. Ценностные ориентации и мотивация студентов к ФКиС. Основные положения организации и содержания образовательного процесса ФК в вузе на основе компетенций.
2	Тема 2.Естественно-биологические и научно-практические основы процесса физического воспитания и спортивной тренировки	9	1		8	Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм человека.Средства и методы ФКиС в управлении совершенствованием функциональных возможностей для оптимизации физической и умственной работоспособности организма, формирования его ресурсных возможностей. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования систем организма под влиянием направленной физической тренировки, Методы самоконтроля и оптимизации состояния организма в процессе выполнения физической нагрузки. Влияние физической культуры и спорта на жизнедеятельность организма и здоровье человека.
3	Тема 3.(ОК-8; ОК-9) Основы здорового образа жизни и специальной психофизической подготовки студента необходимой для оказания первой помощи пострадавшим в чрезвычайных и(или)	9	1		8	<b>ОК-8.</b> Здоровье человека как ценность ; факторы определяющие здоровье. Влияние физической культуры и спорта на жизнь и здоровье человека. Взаимосвязь физической культуры студента (образ жизни) и эффективности его работоспособности (темпы и качество обучения).Составляющие ЗОЖ, критерии эффективности ЗОЖ. Профилактика профессиональных заболеваний. Реализация средств и методов ФКиС, навыков оздоровительной и спортивной тренировки, личной и общественной гигиены , знаний

	экстремальных ситуациях (ЧС)				<p>возрастной физиологии , методов психофизической саморегуляции в профессиональной и повседневной жизненной практике.</p> <p><b>ОК-9.</b> Задачи, содержание и методы специальной психофизической подготовки необходимой для оказания первой помощи пострадавшим в ЧС: формирование навыков перемещения в различных условиях среды( водные преграды, лес, завалы,пересечённая местность, техника подъёма и спуска в горных условиях, перемещения по различным грунтам в подъём-песок, галька и др.; ориентирование на местности, туристская техника) преодоление различных препятствий; навыки извлечения пострадавших из очага поражения и транспортировки их в безопасное место; оказание первой доврачебной помощи, приёмы самопомощи, использование средств пожаротушения, воспитание лидерских свойств и навыков коллективного взаимодействия, самообладания, эмоциональной устойчивости, внимательного отношения к пострадавшим.</p> <p>Формирование психофизиологических свойств необходимых студентам для оказания первой помощи в ЧС: неспецифическая устойчивость организма к факторам ЧС( задымление, сниженная видимость, гипоксия, устойчивость к повышенным нагрузкам «на выносливость», «силовую выносливость», умение сохранять координированные действия в усложнённых обстоятельствах; формирование функционального резерва важнейших систем жизнеобеспечения (Сердечно-сосудистая, дыхательная, ЦНС</p> <p>Освоение техники и методики применения физических упражнений: основной гимнастики:ОРУ, ходьба, бег, смешанное передвижение ,элементы туристской техники,плавание, подвижные и спортивные игры.Актуальные оздоровительные системы: аэробика, финская ходьба, фартлек на пересечённой местности, лыжная подготовка.Атлетическая гимнастика и методика занятий на тренажёрах.Освоение методик дыхательной гимнастики: Стрельниковой К.; Бутейко А.,Китайские практики:У-шу, Ци-гун, Тай-цзи-цюань.Освоение техники и методики самостоятельных занятий по программе ВФСК ГТО.</p> <p>Освоение техники страховки и само страховки, элементов рукопашного боя и борьбы (самооборона без оружия )</p> <p>Самостоятельная(внеаудиторная работа):</p> <p>Составление и выполнение индивидуальной программы функциональной подготовки с преодолением физических нагрузок на общую выносливость, скоростно-силовую выносливость, силу, тренировку в спортивных играх.Подготовку по программе ВФСК ГТО со сдачей нормативов и участием в соревнованиях поэтапно от бронзового до золотого знака , освоить методы самоконтроля и поддержания должного уровня своего физического состояния, не допускать снижения работоспособности, уметь быстро</p>
--	------------------------------	--	--	--	--



					восстанавливаться. года).
4.	<p>Тема 4.</p> <p>Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.</p> <p>Средства ФКиС в регулировании работоспособности и методика их применения.</p>	9	1	8	<p>Психофизиологическая характеристика учебного труда студента и интеллектуальной деятельности. Динамика работоспособности студента в учебном году, факторы её определяющие. Критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности применения средств ФКиС для регулирования работоспособности (оптимизация состояния, профилактика утомления, восстановление ).</p> <p>Феномен «активного отдыха», утренняя гигиеническая гимнастика, физкультминутки, «малые» формы физической активности, сеансы оздоровительной и спортивной тренировки, дыхательные гимнастики и др. Методика и практика аутогенной тренировки, мышечной релаксации, самомассажа, Навыки выполнения простых, сложных, повышенной сложности физических упражнений</p> <p>Водных процедур и закаливания</p> <p>Самостоятельная (внеаудиторная ) работа: доступные методики самооценки состояния работоспособности, усталости, утомления и применение средств фкис для их направленной коррекции. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития(стандарты, индексы, функциональные пробы) Навыки физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>
5	<p><b>Тема 5.(ОК-8; ОК-9)</b></p> <p>5-1.Теоретические и методико-практические основы общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки</p> <p><b>5-2 (ОК-9)</b></p> <p>Содержание и методы специальной подготовки студента необходимой для оказания первой помощи пострадавшим в ЧС</p>	9	1	8	<p><b>ОК-8</b></p> <p>Принципы физического воспитания и спортивной тренировки. Научно-методические основы совершенствования психофизических качеств, формирования ресурсных возможностей организма.Цели, задачи, методы и средства ОФП, СФП., оздоровительной и спортивной тренировки. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации, методы гармонизирующей мышечной тренировки, формы и содержание занятий физическими упражнениями( в домашних условиях, на открытых площадках, на рабочем месте(офис, учебные аудитории...) ), практика физической активности досуговой и состязательной спортивной направленности, методика подготовки к участию в спортивных соревнованиях. Особенности методики применения ФУ в комплексном составе урока(тренировки): вводная часть, подготовительная, специально-подготовительная, основная, заключительная.</p> <p><b>5-2 (ОК-9)</b></p> <p><b>Действия спасателя</b> при оказании первой помощи, универсальная схема оказания первой помощи по В.Г.Бубнову. Понятие о клинической и биологической смерти. Непрямой массаж сердца. Способы и средства индивидуальной и коллективной защиты в опасных и чрезвычайных</p>

					условиях. Знание условий опасности и их источника в профессиональной деятельности. Оказание доврачебной помощи пострадавшим, их извлечение и транспортировка в безопасное место, навыки измерения артериального давления, ЧСС, остановки кровотечения, иммобилизации конечности и др. Навыки психологического влияния и недопущение паники в случаях ЧС.
6	ТЕМА 6. Основы методики оздоровительной тренировки. Выбор средств ФКиС для обеспечения оптимального уровня индивидуального здоровья	9	1	8	Методика составления индивидуальных программ психофизического совершенствования.. Планирование и учёт личного и времени учебной работы,, регулирование оптимальной кратности сеансов физической активности в недельном ритме; Методика физической тренировки с целью оптимизации (гармонизации) мышечного тонуса(правильная осанка), профилактики нарушений ОДА , воспитания физических качеств: выносливости, скоростно-силовых; силовой подготовки, подвижности в суставах, гибкости, ловкости. Основы физического воспитания, укрепления здоровья и здорового образа жизни Содержание врачебного контроля, педагогических и самонаблюдений, дневник самоконтроля. Показатели и критерии самооценки состояния по ЧСС, коррекция индивидуальной программы занятий на основе оценки показателей динамического контроля УФС, выполнения тестов Комплекса ГТО, применения функциональных проб и тестов для оценки физического состояния: 12-мин.бег К.Кеннета, тест Рюффье, ортостатическая функциональная проба, функциональные пробы Штанге, Генчи.Методика определения биологического возраста(функциональные (ресурсные) возможности организма). Выполнение индивидуально подобранных комплексов адаптивной физической культуры для достижения должного уровня физической подготовленности
7	ТЕМА 7. Особенности рационального питания, режима труда и отдыха, противодействия неблагоприятным факторам среды, профилактики вредных привычек, личной гигиены в условиях тренировочного процесса оздоровительной и спортивной направленности.	9	1	8	Питание как фактор ЗОЖ.Белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины, свободная жидкость(вода питьевая), источники энергообеспечения жизнедеятельности организма, основы рационального питания в условиях физической тренировки. Основы личной гигиены( режим сна, питания регулирование занятости и интенсивности деятельности, личный опыт ЗОЖ или спортивного стиля жизни (квалиметрические показатели каждодневной физической активности), создание предметной среды для физической тренировки( скакалки, гантели , утяжелители, лыжи, вело и др., тренажёры, устройства , приспособления).Освоение комплексов ФУ, практических навыков оздоровительных практик, спортивной тренировки. Основы физического воспитания, укрепления здоровья и здорового образа жизни
8	ТЕМА8. Профессиоанально-профилированная физическая подготовка (ППФП)	9	1	8	Цели и задачи ППФП студентов. Средства и методы профилированной физической подготовки с учётом особенностей профессионаграмм будущей профессиональной деятельности. Факторы утомления и особенности динамики работоспособности в ритме рабочего дня, рабочей

					<p>недели у лиц с различным уровнем физического состояния и тренированности. Производственная физическая культура. Стратегия регулирования (потенцирования) состояния на фоне непрерывного трудового процесса, особенности факторов утомления у лиц различных профессий, активный отдых и стратегия переключения на менее утомительные виды деятельности с целью восстановления состояния...</p> <p>Понимание «механизма переноса» двигательных умений и навыков, сформированных практикой физической активности и спортивной подготовкой на результат овладения компетенциями ОП( навыками , умениями, их творческому применению в изменяющихся обстоятельствах , формирование свойств психодинамики( «быстрое мышление», антиципация...), личностные волевые качества , толерантность , проектирование личных и командных действий адекватных ситуации, включая экстремальные условия профессиональной деятельности.</p> <p>Система практических умений и навыков в области физической культуры и спорта, обеспечивающих сохранение и укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности</p>
Зачет	1				
Итого за курс	72	8	-	63	
Итого	72	8	-	63	

## 6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

### Самостоятельная работа студентов

№	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, ак.часы	Форма контроля
1.	проведение исследований и постановка задач на физическое самовоспитание под девизом: «Познай себя !» ( весо-ростовой показатель;осанка ; оценка показателей уровня физического состояния (включая индивидуальные особенности в связи с наличием частичного медотвода от физических нагрузок);	15	Консультация преподавателя, контроль результатов УФС в динамическом режиме
2.	- составление и реализация индивидуальной программы физического самосовершенствования под девизом: «Совершенствуй себя!»(подбор упражнений для утренней гигиенической	14	Консультация преподавателя, практическое выполнение студентом, Контроль результатов УФС в

	гимнастики, ежедневной мини-тренировки( 20-30 мин) включая аспект коррекции «отстающих» сторон УФС, ФП;		динамическом режиме.
3.	- составление индивидуальной программы психофизического совершенствования профессионально-прикладной направленности (освоение методов психофизической саморегуляции состояния утомления (оптимизация) посредством мышечной релаксации, аутогенной тренировки, дыхательных практик (Ци-гун, метод Стрельниковой К., Бутейко И.)	14	Консультация преподавателя, практическое выполнение студентом, Контроль результатов (показатели УФС) в динамическом режиме.
4.	- реализация задач самоподготовки с направленностью на оптимизацию функционального состояния важнейших систем организма( выносливость, силовые, скоростно-силовые возможности, координационные эластические свойства мышц и связок, профилактику травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата (оздоровительная тренировка, применение методов и средств спортивной тренировки);	15	Консультация преподавателя, практическое выполнение студентом, ведение дневника самоконтроля за динамикой показателей УФС.
5.	Ведение дневника самоконтроля с исследованием частоты сердечных сокращений ( утро, вечер, в ходе тренировочного занятия); весо-ростового показателя», самооценки самочувствия( усталость, утомление)	15	Консультация преподавателя, практическое выполнение студентом, ведение дневника самоконтроля.

Для самостоятельной работы по дисциплине (модулю) обучающиеся используют следующее учебно-методическое обеспечение:

1. Бороненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2009. - 336 с.: ил.; 60х90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8 <http://znanium.com/bookread2.php?book=432358>
2. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с <http://znanium.com/bookread2.php?book=443255>

3. Основы реабилитации, физиотерапии, массажа и лечебной физкультуры / Стельмашенок В.А., Владимирова Н.В. - Мн.:РИПО, 2015. - 328 с. <http://znanium.com/bookread2.php?book=948130>
4. Хватова Н.В. Неотложные состояния при заболеваниях внутренних органов. Симптомы. Первая помощь. — М.: Прометей, 2012. — 92 с. <https://www.book.ru/book/914877>.
5. Фонд оценочных и методических материалов по дисциплине "Физическая культура и спорт".

## **7.Фонд оценочных и методических материалов для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

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

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» направлен на формирование следующих компетенций:

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» направлен на формирование следующих компетенций:

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

#### *Этапы формирования компетенции*

1 этап	2 этап
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (1 курс)	<b>Физическая культура и спорт</b> (2 курс)

**ОК-9** - способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций

#### *Этапы формирования компетенции*

1 этап	2 этап
Безопасность жизнедеятельности (1 курс)	<b>Физическая культура и спорт</b> (2 курс)

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

Шкала оценивания	Компетенции	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения			
			Оценка «не зачтено» (0-54 баллов)	Оценка «зачтено» (55-69 баллов)	Оценка «зачтено» (70-84 балла)	Оценка «зачтено» (85-100 баллов)
2 этап (2 курс)						
Описание показателей и критериев оценивания компетенций	ОК-8	<b>Знания:</b> - основных понятий истории физической культуры и спорта; - влияния физической культуры и спорта на жизнь и здоровье человека. - влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.	Не знает: - основных понятий истории физической культуры и спорта; - влияния физической культуры и спорта на жизнь и здоровье человека. - влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний. Допускает грубые ошибки.	Демонстрирует частичные знания без грубых ошибок: - основных понятий истории физической культуры и спорта; - влияния физической культуры и спорта на жизнь и здоровье человека. - влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.	Демонстрирует достаточные знания в базовом объеме: - основных понятий истории физической культуры и спорта; - влияния физической культуры и спорта на жизнь и здоровье человека. - влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.	Демонстрирует высокий уровень знаний: - основных понятий истории физической культуры и спорта; - влияния физической культуры и спорта на жизнь и здоровье человека. - влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.
		<b>Умения:</b> - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой - использовать методы физического воспитания для достижения должного уровня физической подготовки для достижения целей социальной активности и	Не умеет или демонстрирует частичные умения, допуская грубые ошибки: - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой - использовать методы физического воспитания для	Демонстрирует частичные умения без грубых ошибок: - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой - использовать методы	Демонстрирует базовый уровень умений: - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой - использовать методы физического воспитания	Демонстрирует высокий уровень умений: - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой - использовать методы физического воспитания для достижения должного

		профессиональной деятельности	достижения должного уровня физической подготовки для достижения целей социальной активности и профессиональной деятельности	физического воспитания для достижения должного уровня физической подготовки для достижения целей социальной активности и профессиональной деятельности	для достижения должного уровня физической подготовки для достижения целей социальной активности и профессиональной деятельности	уровня физической подготовки для достижения целей социальной активности и профессиональной деятельности
		<b>Навыки:</b> - выполнения простых, сложных, повышенной сложности физических упражнений - поддержки должного уровня физического подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Не владеет или демонстрирует низкий уровень владения навыками: - выполнения простых, сложных, повышенной сложности физических упражнений - поддержки должного уровня физического подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Допускает грубые ошибки.	Демонстрирует частичные владения без грубых ошибок навыками: - выполнения простых, сложных, повышенной сложности физических упражнений - поддержки должного уровня физического подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Демонстрирует базовый уровень владения навыками: - выполнения простых, сложных, повышенной сложности физических упражнений - поддержки должного уровня физического подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Демонстрирует на высоком уровне владение навыками: - выполнения простых, сложных, повышенной сложности физических упражнений - поддержки должного уровня физического подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Описание показателей и критериев оценивания компетенций	ОК-9	<p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способов самоконтроля и оценки уровня специальной физической и функциональной подготовленности необходимых для оказания первой помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях;</li> <li>- методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.</li> <li>- факторов, определяющих здоровье человека;</li> <li>- приёмов оказания первой помощи пострадавшим в условиях чрезвычайных ситуаций.</li> </ul>	<p>Не знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способов самоконтроля и оценки уровня специальной физической и функциональной подготовленности необходимых для оказания первой помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях;</li> <li>- методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.</li> <li>- факторов, определяющих здоровье человека;</li> <li>- приёмов оказания первой помощи пострадавшим в условиях чрезвычайных ситуаций.</li> </ul> <p>Допускает грубые ошибки.</p>	<p>Демонстрирует частичные знания без грубых ошибок:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способов самоконтроля и оценки уровня специальной физической и функциональной подготовленности необходимых для оказания первой помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях;</li> <li>- методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.</li> <li>- факторов, определяющих здоровье человека;</li> <li>- приёмов оказания первой помощи пострадавшим в условиях чрезвычайных ситуаций.</li> </ul>	<p>Демонстрирует достаточные знания в базовом объеме:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способов самоконтроля и оценки уровня специальной физической и функциональной подготовленности необходимых для оказания первой помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях;</li> <li>- методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.</li> <li>- факторов, определяющих здоровье человека;</li> <li>- приёмов оказания первой помощи пострадавшим в условиях чрезвычайных ситуаций.</li> </ul>	<p>Демонстрирует высокий уровень знаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способов самоконтроля и оценки уровня специальной физической и функциональной подготовленности необходимых для оказания первой помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях;</li> <li>- методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.</li> <li>- факторов, определяющих здоровье человека;</li> <li>- приёмов оказания первой помощи пострадавшим в условиях чрезвычайных ситуаций.</li> </ul>
		<p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-использовать навыки, приёмы, знания специальной психофизической подготовки, необходимые для оказания первой помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях.</li> <li>-использовать приёмы первой помощи пострадавшим в условиях чрезвычайных ситуаций;</li> <li>-распознавать жизненные нарушения при неотложных состояниях и травмах.</li> </ul>	<p>Не умеет или демонстрирует частичные умения, допуская грубые ошибки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-использовать навыки, приёмы, знания специальной психофизической подготовки, необходимые для оказания первой помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях.</li> <li>-использовать приёмы первой помощи пострадавшим в условиях чрезвычайных ситуаций;</li> <li>-распознавать жизненные нарушения при неотложных состояниях и травмах.</li> </ul>	<p>Демонстрирует частичные умения без грубых ошибок:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-использовать навыки, приёмы, знания специальной психофизической подготовки, необходимые для оказания первой помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях.</li> <li>-использовать приёмы первой помощи пострадавшим в условиях чрезвычайных ситуаций;</li> <li>-распознавать жизненные нарушения при неотложных состояниях и травмах.</li> </ul>	<p>Демонстрирует базовый уровень умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-использовать навыки, приёмы, знания специальной психофизической подготовки, необходимые для оказания первой помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях.</li> <li>-использовать приёмы первой помощи пострадавшим в условиях чрезвычайных ситуаций;</li> <li>-распознавать жизненные нарушения при неотложных состояниях и травмах.</li> </ul>	<p>Демонстрирует высокий уровень умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-использовать навыки, приёмы, знания специальной психофизической подготовки, необходимые для оказания первой помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях.</li> <li>-использовать приёмы первой помощи пострадавшим в условиях чрезвычайных ситуаций;</li> <li>-распознавать жизненные нарушения при неотложных состояниях и травмах.</li> </ul>



		<p><b>Навыки:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- специальной психофизической подготовки необходимой для оказания первой помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях.</li> <li>- воспитания и развития у личности прикладных физических и функциональных свойств важнейших систем жизнеобеспечения, физических качеств, необходимых для оказания первой помощи пострадавшим в чрезвычайных и экстремальных ситуациях.</li> </ul>	<p>Не владеет или демонстрирует низкий уровень владения навыками:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- специальной психофизической подготовки необходимой для оказания первой помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях.</li> <li>- воспитания и развития у личности прикладных физических и функциональных свойств важнейших систем жизнеобеспечения, физических качеств, необходимых для оказания первой помощи пострадавшим в чрезвычайных и экстремальных ситуациях.</li> </ul> <p>Допускает грубые ошибки.</p>	<p>Демонстрирует частичные владения без грубых ошибок</p> <p>навыками:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- специальной психофизической подготовки необходимой для оказания первой помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях.</li> <li>- воспитания и развития у личности прикладных физических и функциональных свойств важнейших систем жизнеобеспечения, физических качеств, необходимых для оказания первой помощи пострадавшим в чрезвычайных и экстремальных ситуациях.</li> </ul>	<p>Демонстрирует базовый уровень владения навыками:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- специальной психофизической подготовки необходимой для оказания первой помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях.</li> <li>- воспитания и развития у личности прикладных физических и функциональных свойств важнейших систем жизнеобеспечения, физических качеств, необходимых для оказания первой помощи пострадавшим в чрезвычайных и экстремальных ситуациях.</li> </ul>	<p>Демонстрирует на высоком уровне владения навыками:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- специальной психофизической подготовки необходимой для оказания первой помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях.</li> <li>- воспитания и развития у личности прикладных физических и функциональных свойств важнейших систем жизнеобеспечения, физических качеств, необходимых для оказания первой помощи пострадавшим в чрезвычайных и экстремальных ситуациях.</li> </ul>
--	--	--	--	---	--	--

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

Зачет проводится в виде выполнения письменного задания по темам рефератов и сдачи контрольных нормативов:

- Темы рефератов:

#### **2 курс:**

1.Физическая культура и спорт как социальные феномены. Физическое воспитание в вузе.

2.Формы физической активности, средств гигиены, нетрадиционные средства оздоровления;

3. Двигательный режим студента в ритме учебного дня, недели, семестра

4.Формы контроля УФС и здоровья при занятиях физическими упражнениями, спортом

5.Содержательные характеристики компонентов здорового образа жизни

6.Организация оптимальной двигательной активности, рационального питания

7.Гипокинезия , гиподинамия

8. Самоконтроль за эффективностью выполнения индивидуальной программы оздоровительной и развивающей направленности

9.Гигиенические требования к экипировке для занятий спортом в различных условиях( открытые площадки, спортзалы)

10.Факторы, определяющие здоровье человека.

11. Специальная психофизическая подготовка необходимая для оказания первой помощи пострадавшим в ЧС.

12. Приёмы оказания первой помощи пострадавшим в условиях чрезвычайных ситуаций.

13.Оценка «тяжести» нагрузки по объективным и субъективным показателям

14.Влияние направленной физической тренировки в целях воспитания физических качеств и функциональных резервов

15.Стратегия применения средств физической активности и спорта в личном опыте в целях профилактики утомления, усталости, снижения физической работоспособности организма с учётом доминирующих факторов утомления

16.Оценка функциональной подготовленности с применением функциональных проб: Штанге, Генчи, 12-мин.бег (тест К.Кеннета),проба с 30-ю приседаниями

17.Общие закономерности изменения работоспособности студента в ритме учебной работы : дня, недели, семестра, учебного года

18.Специальная физическая подготовка в профессиональной подготовке студента

19. Физическая тренировка как единственная научно- обоснованная концепция управления развитием двигательного потенциала человека, формирования ресурсных функциональных возможностей

20. Медицинские противопоказания к занятиям физическими упражнениями, , выбор средств для индивидуальной программы занятий с учётом показаний и противопоказаний(медотводы )

9.Организация оптимальной двигательной активности.

21.Организация рационального питания.

22.Внешняя среда. Воздействия природных, биологических, социальных факторов на организм, жизнедеятельность человека

23.Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. Профилактика осложнений в состоянии здоровья средствами ФКиС после перенесённого заболевания.

24. Методика применения психорегулирующих упражнений в повседневной жизни и профессиональной деятельности

25. Применение методов мышечной релаксации, дыхательной гимнастики для оптимизации состояния (снятия утомления)

26.Основные опасности среды обитания человека.

27. Методы защиты от опасностей применительно к сфере своей профессиональной деятельности.

28.Прикладные физические и психические качества необходимые для оказания первой помощи пострадавшим в чрезвычайных и экстремальных ситуациях.

**Тест №1 (Контрольные нормативы) Контрольные нормативы (упражнения, тесты) для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы**

### **Юноши**

<b>Вид задания</b>	<b>Критерии оценки</b>			
	<b>«5» (8 баллов)</b>	<b>«4» (6 баллов)</b>	<b>«3» (4 балла)</b>	<b>«2» (2 балла)</b>
1 Прыжки в длину с места (см)	220	195	180	меньше 180
2 Метание гранаты 700 гр. (м)	34	32	30	меньше 30
3 Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	10	8	6	меньше 6
4 Челночный бег 3 x 10 м/с.	7,3	8,0	8,2	больше 8,2
5 Прыжки через скакалку за 1мин. (кол-во раз)	120	110	100	меньше 100
6 На силовую подготовленность – 1.«Подъём в сед» . (Опускание/поднимание	45	40	35	меньше 35

туловища из положения лёжа, ноги согнуты под углом 90 град., стопы закреплены, руки за головой (кол-во раз)				
7 Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	7	5	3	меньше 3
8 Броски набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,0	7,0	6,0	меньше 6,0
9 На скоростно-силовую подготовленность, бег 100 м/сек.	13,5	14,0	14,5	больше 14,5
10 На скоростную выносливость 1000 м (мин./сек.)	3,40	3,50	4,10	больше 4,10
11 На общую выносливость – бег 3000 м (мин./сек.)	15,00	15,30	16,00	больше 16,00
12. Силовая выносливость мышц-разгибателей спины (экстензия спины)	65	45	30	Менее 30
12 Гимнастический комплекс упражнений: 1. утренней гимнастики; 2. производственной гимнастики; 3. спортивной аэробики	упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально	упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально	упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки	упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно

### Девушки

Вид задания	Критерии оценки			
	«5» (8 баллов)	«4» (6 баллов)	«3» (4 балла)	«2» (2 балла)
1 Прыжки в длину с места (см)	190	175	160	меньше 160
2 Метание гранаты 500 гр. (м)	20	18	16	меньше 16
3 Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	9	7	меньше 7
4 Прыжки через	130	120	110	меньше 110

скакалку за 1 мин. (кол-во раз)				
6 Челночный бег 3х10 м/сек.	8,4	8,7	9,3	больше 9,3
7 Вис на перекладине, (сек).	25	20	15	меньше 15
8 На силовую подготовленность – 1.«Подъём в сед» (Опускание/поднимание туловища из положения лёжа, ноги согнуты под углом 90 град., стопы закреплены, руки за головой (кол-во раз)	40	35	30	меньше 30
9 Броски набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,0	меньше 6
10 На скоростно-силовую подготовленность, бег 100 м/сек.	16,5	16,7	17,0	больше 17,0
11 На скоростную выносливость 500 м (мин./сек.)	1,55	2,05	2,15	больше 2,15
12 На общую выносливость, бег 2000 м (мин./сек.)	10,50	11,10	11,30	больше 11,30
13.Силовая выносливость мышц спины( экстензия спины)	65	45	30	Менее 30
13. Гимнастический комплекс упражнений: 1. утренней гимнастики; 2 .производственной гимнастики; 3. ритмической гимнастики	упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально	упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально	упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки	упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно

Полный комплект представлен в ФОММ.

#### 7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков или опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

В ГИЭФПТ для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности используется балльно-рейтинговая система. Под балльно-рейтинговой системой понимается система количественной оценки качества освоения ОП ВО. При этом изучаемая дисциплина делится на ряд самостоятельных, логически завершенных разделов (модулей) для проведения по ним контрольных мероприятий.

Текущий контроль представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера, регулярно осуществляемую на протяжении семестра. К достоинствам контроля данного типа относится его систематичность, непосредственно коррелирующая с требованием непрерывного мониторинга качества обучения, а также возможность балльно-рейтинговой оценки успеваемости обучающихся. К основным формам текущего контроля (текущей аттестации) можно отнести устный опрос, контрольные работы, промежуточная сдача контрольных нормативов.

Промежуточная аттестация, как правило, осуществляется в конце семестра и может завершать изучение как отдельной дисциплины, так и ее раздела (разделов) /модуля (модулей). Промежуточная аттестация помогает оценить более крупные совокупности знаний и умений, в некоторых случаях – даже формирование определенных профессиональных компетенций. Достоинства: помогает оценить более крупные совокупности знаний и умений, в некоторых случаях – даже формирование определенных профессиональных компетенций. Основные формы: зачет и экзамен. Текущий контроль и промежуточная аттестация традиционно служат основным средством обеспечения в учебном процессе «обратной связи» между преподавателем и обучающимся, необходимой для стимулирования работы обучающихся и совершенствования методики преподавания учебных дисциплин.

По результатам промежуточной аттестации студенту засчитывается трудоемкость дисциплины в зачетных единицах, выставляется дифференцированная оценка в принятой вузе системе баллов, характеризующая качество освоения студентом знаний, умений и навыков по этой дисциплине.

	УРОВНИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ			
	Не освоил	Минимальный	Основной	Продвинутый
<i>Баллы</i>	0-54	55-69	70-84	85-100
<i>Оценка</i>	незачтено	зачтено		

Оценка «**зачтено**» (более 55 баллов) ставится, если обучающийся освоил программный материал всех разделов, знает отдельные детали, последователен в изложении программного материала, владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий.

Оценка «не зачтено» (менее 55 баллов) ставится, если обучающийся не знает отдельных разделов программного материала, непоследователен в его изложении, не в полной мере владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий, не в полной мере владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий

## **8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

### **а) нормативные правовые акты:**

1. Конституция Российской Федерации от 12.12.1993г. (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учётом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ, от 05.02.2014 N 2-ФКЗ, от 21.07.2014 N 11-ФКЗ).// Собрание законодательства РФ. - 04.08.2014. - N 31. - ст. 4398.
2. "О физической культуре и спорте в Ленинградской области". Областной закон Ленинградской области от 30.12.2009 N 118-оз (ред. от 27.07.2016) (принят ЗС ЛО 23.12.2009). // "Вести". - N 8. - 20.01.2010.

### **б) основная литература:**

1. Бороненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2009. - 336 с.: ил.; 60х90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8 <http://znanium.com/bookread2.php?book=432358>
2. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Ближевский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с <http://znanium.com/bookread2.php?book=443255>
3. Основы реабилитации, физиотерапии, массажа и лечебной физкультуры / Стельмашенок В.А., Владимирова Н.В. - Мн.:РИПО, 2015. - 328 с. <http://znanium.com/bookread2.php?book=948130>

### **в) дополнительная литература:**

4. Капилевич Л.В., Кабачкова А.В Спортивная медицина: Практикум В 2ч. Томск:Томский гос.университет, 2009.Ч.1–89 с <http://docplayer.ru/27399070-Sportivnaya-medicina-praktikum.html>
5. Педагогика физической культуры: учебник / В.И. Криличевский, А.Г. Семенов, С.Н. Бекасова под общ. ред. и др. — Москва: КноРус, 2016. — 319 с. <https://www.book.ru/book/920506/view2>
6. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2017. — 299 с. — Для бакалавров <https://www.book.ru/book/920786/view2>
7. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / Р.М. Кадыров, Д.В. Морщина. — Москва : КноРус, 2016. — 136 с. — Для бакалавров. <https://www.book.ru/book/917088/view2>

8. Фёдорова Г.А., Малиновский В.В., Абдалов К.А. Профессионально-прикладная подготовка спасателя. Учебное пособие. - Вологда: ВоГУ, 2014-108 с. <http://emp.vogu35.ru/vse-materialy/send/309-metodmat/4005-20-03-01-zaschita-proffizichpodgspasup>.
9. Физическая культура : учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва : КноРус, 2016. — 311 с. — Для бакалавров <https://www.book.ru/book/917866/view2>
10. Физическая культура: методико-практическая подготовка: Учебное пособие. Ч.1/ Л.А.Паташова. - М.,СПб: Изд-во АСВ; СПбГАСУ. - 204 с.
11. Хватова Н.В. Неотложные состояния при заболеваниях внутренних органов. Симптомы. Первая помощь. — М.: Прометей, 2012. — 92 с. <https://www.book.ru/book/914877>.

**9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети  
«Интернет», необходимых для освоения дисциплины  
Сайты сети «Интернет»:**

1. Сайт ВФСК ГТО <http://www.gto.ru/>
2. Газета Вестник ЗОЖ <http://z0j.ru/>

**10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Самостоятельная подготовка обучающихся проводится для углубления и закрепления знаний, полученных на лекциях и других видах занятий, для выработки навыков самостоятельного применения новых, дополнительных знаний и подготовки к предстоящим учебным занятиям, зачету.

Важным условием успешного изучения дисциплины является посещение лекций. Под посещением подразумевается не форма пассивного присутствия, а активная работа по изучению нового материала. Подготовка к лекционным занятиям включает в себя анализ предлагаемых для изучения вопросов, изучение нормативных источников и учебной и научной литературы по рассматриваемым вопросам лекции. В процессе лекции обучающийся может задавать уточняющие вопросы, осуществить взаимосвязь нового материала с уже изученным, подготовить базу для эффективного использования полученных знаний, облегчить подготовку к практическому занятию. Эффективным способом фиксации лекционного материала является конспектирование, представляющее собой не только фиксацию важнейших моментов лекции, но и указание примеров для понимания того или иного теоретического материала.

При подготовке к практическому занятию необходимо использовать конспектированные материалы лекций, учебную и научную литературу. Подготовка ответов по выносимым на обсуждение вопросам практического занятия включает в себя не только прочтение материала, но и его анализ и критическую оценку. Обучающемуся следует выявить малоизученные аспекты



рассматриваемых вопросов, проявить инициативу при подготовке к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиями и зачету рекомендуется систематизировать полученные знания, что облегчит процесс их практического применения. Задачей практических занятий является выработка умения использовать теоретические знания, проявить наличие практических навыков.

Интерактивные формы проведения занятий по дисциплине «*Физическая культура и спорт*» включают в себя следующие виды занятий:

- групповые дискуссии, применяются для обеспечения навыков командной работы и межличностной коммуникации и представляют собой оценочное средство, позволяющее включить обучающихся в процесс обсуждения представленной темы, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения. Кроме того, в ходе занятий проводятся круглые столы по заданным тематикам.

- ролевые игры, представляют собой моделирование ситуации, в которой участникам предлагается принять определенную позицию (роль) и затем выработать способ, который позволит привести эту ситуацию к наилучшему результату (игра). Ролевые игры наиболее эффективны как средство приобретения и совершенствования навыков непосредственного межличностного общения, командной работы, а также навыков принятия решений.

Оценочные и методические материалы по дисциплине «*Физическая культура и спорт*» представлены в ФОММ.

Методические рекомендации студентам по освоению дисциплины ФК:

- выполнять требование прохождения медицинского осмотра в начале учебного года и «допуск» к практическим занятиям в случаях наличия пропущенных не в связи с болезнью занятий,

- систематически посещать занятия по физическому воспитанию (теоретические и практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;

- иметь аккуратно подогнанные спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий и погодным условиям;

- соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в

- спортивном зале, в стрелковом тире, на открытой спортивной площадке, бассейне

- повышать свою физическую подготовку, выполнять требования и нормы, совершенствовать спортивное мастерство;

- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по физическому воспитанию в установленные сроки;

- соблюдать рациональный режим учебного труда, отдыха, сна и питания;

- систематически выполнять гигиеническую гимнастику, дополнить установленный учебной программой минимальный (не обеспечивающий физиологические потребности организма объём ДА в

урочной форме) самостоятельными занятиями с целью оптимизации процесса физического совершенствования (3-4 занятия в недельном ритме)

– систематически участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе; в составе сборных команд вуза по видам спорта.

### **11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Программное обеспечение:

Операционная система (Microsoft Windows *Проприетарная*);

Пакет офисных программ (Microsoft Office *Проприетарная*);

Программное обеспечение для просмотра электронных документов в стандарте PDF (Foxit Reader *GNU Lesser General Public License*);

Программные средства, обеспечивающие просмотр видеофайлов в форматах AVI, MPEG -4, DivX, RMVB, WMV (K-Lite Codec Pack *GNU Lesser General Public License*);

Web-браузер (Mozilla Firefox *GNU Lesser General Public License*);

Антивирус (Касперский Open Space Security *Проприетарная*).

Информационные справочные системы:

1) Автоматизированная информационная библиотечная система Marc21SQL;

2) Справочно-правовая система «КонсультантПлюс».

### **12. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.**

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Специализированные аудитории:	
	Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа № 2	1
2.	Технические средства обучения:	
	компьютер с программным обеспечением ауд. № 2	1
	экран настенный ауд. № 2	1
	мультимедийный проектор ауд. № 2	1
3.	Специализированные аудитории:	
	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации / компьютерный класс / помещение для самостоятельной работы № 41	1
4.	Технические средства обучения:	

компьютер с программным обеспечением ауд. №41		17
5.	Спортивный зал ул. Рошинская д.5:	
Тренажеры: 1. Эллиптический тренажер 2. Велотренажер 3. Скамья для выполнения упражнений на мышцы живота 4. Гири Гимнастический инвентарь: 1. Скакалки 2. Степ-платформы 3. Коврики 4. Обручи 5. Шведские стенки 6. Турники 7. Гимнастические скамейки 8. Гимнастические маты Игровой инвентарь: 1. Столы для настольного тенниса 2. Ракетки, сетки, мячи для настольного тенниса 3. Ракетки, воланы для бадминтона 5. Мячи футбольные 6. Мячи волейбольные 7. Волейбольная сетка, стойки 8. Мячи баскетбольные 9. Кольца баскетбольные стационарные 10. Насосы Легкоатлетический инвентарь: 1. Разноуровневые барьеры 3. Разметочные фишки 4. Секундомеры 5. Рулетки 6. Тренажер: экстензия спины 7. Тренажер: силовая скамья( грифы, обрезиненные диски)		1
6.	Спортивный комплекс:	
Тренажеры: 1. Эллиптический тренажер 2. Велотренажер 3. Скамья для пресса 4. Многофункциональная силовая рама 5. Машина Смита 6. Гиперэкстензия 7. Скамья Скотта 8. Подставка для штанги 9. Штанга 10. Изогнутая штанга 11. Олимпийский гриф 12. Диски для штанги, обрезиненные 13. Гири 14. Силовая скамья Гимнастический инвентарь: 1. Гантели 2. Скакалки		1

<p>3. Степ-платформы  4. Коврики  5. Обручи  6. Шведские стенки  7. Турники  8. Гимнастические скамейки  9. Гимнастические маты  10. Станок для хореографии  Игровой инвентарь:  1. Столы для настольного тенниса  2. Ракетки, сетки, мячи для настольного тенниса  3. Ракетки, воланы для бадминтона  4. Футбольные ворота (малые и большие)  5. Мячи футбольные (универсальные и футзал)  6. Мячи волейбольные  7. Волейбольная сетка, стойки, антенны  8. Мячи баскетбольные  9. Кольца баскетбольные стационарные  10. Насосы  11. Шахматы  12. Шашки  Легкоатлетический инвентарь:  1. Разноуровневые барьеры  2. Координационная лесенка  3. Разметочные фишки  4. Секундомер</p>	
<p>7. Стадион:</p>	
<p>Оборудован специальным спортивным покрытием, ограждением.  Размещены специализированные площадки с мячеулавливателями для спортигр: баскетбол (1 ед.), волейбол ( 1 ед.),мини-футбол( 2 ед.); тренажёрный комплекс с защитой от дождя и снега, площадка для подготовки и сдачи нормативов ВФСК ГТО; секторы для прыжков в длину; круговая 3-х полосная беговая дорожка; специализированный объект: «Полоса препятствий»; трибуны для зрителей</p>	<p>1</p>

Пронумеровано и  
прошито 28 листов

Зав. УМО

