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

Утверждаю
Проректор по учебной работе
_____ В.Н. Чумаков
«28» августа 20 17 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Направление подготовки:
39.03.02 «Социальная работа»
(уровень бакалавриата)

Направленность (профиль) образовательной программы
Социальная работа в системе социальных служб

Формы обучения
очная

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 39.03.02 «Социальная работа» (уровень бакалавриата), направленность (профиль) образовательной программы – Социальная работа в системе социальных служб

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

Разработчик: доцент кафедры физической культуры, почётный работник ВО _____/ Паташова Л.А. ;
старший преподаватель кафедры физической культуры _____/ Мотовичева В.А.

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 _____/ Сипунова Н.В

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка....4
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы....4
3. Место дисциплины в структуре образовательной программы....5
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)....10
7. Фонд оценочных и методических материалов для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине....12
7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы....12
7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания....13
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....15
7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков или опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций....19
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)....20
9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)....22
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)....22
11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем....24
12. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)....24

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 упражнения 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:

1.Общекультурные компетенции: ОК-8 – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**Знать:** - основные понятия истории физической культуры и спорта; влияние физической культуры и спорта на жизнь и здоровье человека; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний; **Уметь:** - 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 профессиональной деятельности; **Владеть:** - навыками выполнения простых, сложных, повышенной сложности физических упражнений - навыками поддержки должного уровня физического подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.Б.36 «Физическая культура и спорт» является дисциплиной базовой части для подготовки студентов по направлению 39.03.02 «Социальная работа» (уровень бакалавриата), направленность (профиль) подготовки – Социальная работа в системе социальных служб

Предшествующие и последующие дисциплины по компетенциям для очной и очно-заочной форм обучения

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	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

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.

Очная форма обучения

Семестр		**2 семестр**	**5 семестр**	**Всего, ак.часов**
Общая трудоемкость (всего ак. часов / з.ед)		36/1	36/1	72/2
Контактная работа	**Лекции**	6	4	10
	Практические занятия	21	23	44
Самостоятельная работа		8	8	16
Вид промежуточной аттестации (конт. раб/сам. раб)	**Зачет/ зачет с оценкой**	1/-	1/-	2/-

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	
1 курс 2 семестр						
1.	Тема 1.Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	8	2	4	2	Основные понятия истории 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	8	2	4	2	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 жизнь и здоровье человека.
3	Тема 3. Основы здорового образа жизни(ЗОЖ).Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья.	9		7	2	Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Влияние физической культуры и спорта на жизнь и здоровье человека. Взаимосвязь физической культуры студента (его образа жизни), умственной работоспособности, темпов и качества обученияСоставляющие ЗОЖ, критерии эффективности ЗОЖ. Использование средств и методов ФКиС, навыков личной и общественной гигиены , знаний возрастной физиологии , методов психофизической саморегуляции в профессиональной и каждодневной жизненной практике. 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. Самостоятельная(внеаудиторная работа): составление аналитической характеристики затрат времени на выполнение задач учебной работы и личного времени – составление плана личной работы с учётом рационального подхода (критерий эффективности «на результат»), составление индивидуальной программы физической активности (в ритме дня, недели, семестра, учебного года).
4	Тема 4.Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства ФКиС в регулировании работоспособности и методика их применения.	10	2	6	2	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). 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 Водных процедур и закаливания 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)
Зачет		**1**		1		
Итого за семестр		**36**	6	22	8	
3 курс 5 семестр						
5	Тема 5. Теоретические и методико-практические основы общей физической и специальной подготовки в системе физического	8		6	2	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

	воспитания и спортивной тренировки					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. влияние оздоровительных систем. Физического воспитания на укрепление здоровья
6	ТЕМА 6. Основы методики оздоровительной тренировки.Выбор средств ФКиС для обеспечения оптимального уровня индивидуального здоровья Формы и содержание контроля за психофизическим состоянием организма , критерии эффективности оздоровительной и спортивной тренировки.	8	2	4	2	Методика составления индивидуальных программ психофизического совершенствования. Профилактика профессиональных заболеваний. .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. 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)
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.	8		6	2	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. Навыки физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

8	ТЕМА 8.Профессионально-профилированная физическая подготовка (ППФП) Средства и методы ФКиС для оптимизации физической и умственной работоспособности, темпов и качества освоения образовательных программ на основе компетенций. Здоровье-формирующие факторы и условия противодействия психо-физиологическому процессу утомления в ходе профессиональной деятельности.	11	2	7	2	Факторы утомления и особенности динамики работоспособности в ритме рабочего дня, рабочей недели у лиц с различным уровнем физического состояния и тренированности. Производственная физическая культура. Стратегия регулирования (потенциирования) 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… Выбор средств и методов профилированной физической подготовки с учётом профессиограмм будущей профессиональной деятельности. 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. Использовать методы физического воспитания для достижения должного уровня физической подготовки для достижения целей социальной активности и профессиональной деятельности.
Зачет		**1**		**1**		
Итого за семестр		**36**	**4**	**24**	**8**	
Итого		**72**	**10**	**44**	**16**	

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);	3	Консультация преподавателя, контроль результатов УФС в динамическом режиме
2.	- составление и реализация	3	Консультация

	индивидуальной программы физического самосовершенствования под девизом: «Совершенствуй себя!»(подбор упражнений для утренней гигиенической гимнастики, ежедневной мини-тренировки(20-30 мин) включая аспект коррекции «отстающих» сторон УФС, ФП;		преподавателя, практическое выполнение студентом, Контроль результатов УФС в 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.)	3	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 ОДА…(оздоровительная тренировка, применение методов и средств спортивной тренировки);	3	Консультация преподавателя, практическое выполнение студентом, ведение дневника самоконтроля за динамикой показателей УФС.
5.	Ведение дневника самоконтроля с исследованием ЧСС(утро, вечер, в ходе тренировочного занятия); весо-ростового показателя», самооценки самочувствия(усталость, утомление…)	4	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.; 60x90 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. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э.Н. Вайнер. — Москва : КноРус, 2016. — 346 с. — Для бакалавров. http://www.knorus.ru/upload/knorus_new/pdf/16071.pdf
4. Основы реабилитации, физиотерапии, массажа и лечебной физкультуры / Стельмашонок В.А., Владимирова Н.В. - Мн.:РИПО, 2015. - 328 с. http://znanium.com/bookread2.php?book=948130
5. 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

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 следующей компетенции:

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

1 этап	2 этап	3 этап	4 этап	5 этап	6 этап	7 этап
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (1 семестр)	Физическая культура и спорт (2 семестр)	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (3 семестр)	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (4 семестр)	Физическая культура и спорт (5 семестр)	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (6 семестр)	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (7 семестр)
	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (2 семестр)			Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (5 семестр)		

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

Шкалаоценивания	Компетенции	Планируемыерезультатыобучения	Критерииоцениваниярезультатовобучения			
			Оценка «незачтено» (0-54 баллов)	Оценка «зачтено» (55-69 баллов)	Оценка «зачтено» (70-84 балла)	Оценка «зачтено» (85-100 баллов)
2 этап						
Описание показателей и критериев оценивания компетенций	ОК-8	**Знать:** - основные понятия истории физической культуры и спорта; влияние физической культуры и спорта на жизнь и здоровье человека.	Не знает: - основные понятия истории физической культуры и спорта; влияние физической культуры и спорта на жизнь и здоровье человека.	Демонстрирует частичные знания без грубых ошибок: - основные понятия истории физической культуры и спорта; влияние физической культуры и спорта на жизнь и здоровье человека.	Знает достаточно в базовом объеме: - основные понятия истории физической культуры и спорта; влияние физической культуры и спорта на жизнь и здоровье человека.	Демонстрирует высокий уровень знаний: - основные понятия истории физической культуры и спорта; влияние физической культуры и спорта на жизнь и здоровье человека.
		Уметь: - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	Не умеет или демонстрирует частичные умения, допуская грубые ошибки при: - осуществлении творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой	Демонстрирует частичные умения без грубых ошибок при: - осуществлении творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой	Умеет применять знания на практике в базовом объеме при: - осуществлении творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой .	Демонстрирует высокий уровень умений при: - осуществлении творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой .
		Владеть: -Навыками выполнения простых, сложных, повышенной сложности физических упражнений	Не владеет или демонстрирует низкий уровень владения: - Навыками выполнения простых, сложных, повышенной сложности физических упражнений	Демонстрирует частичные владения без грубых ошибок: - Навыками выполнения простых, сложных, повышенной сложности физических упражнений	Владеет базовыми приемами: - Навыками выполнения простых, сложных, повышенной сложности физических упражнений	Демонстрирует владения на высоком уровне: - Навыками выполнения простых, сложных, повышенной сложности физических упражнений
5 этап						

Описание показателей и критериев оценивания компетенций	ОК-8	**Знать:** - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний;	Не знает: - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний;	Демонстрирует частичные знания без грубых ошибок: - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний;	Знает достаточно в базовом объеме: - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний; .	Демонстрирует высокий уровень знаний: - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний; .
		Уметь: - использовать методы физического воспитания для достижения должного уровня физической подготовки для достижения целей социальной активности и профессиональной деятельности	Не умеет или демонстрирует частичные умения, допуская грубые ошибки при: - использовании методов физического воспитания для достижения должного уровня физической подготовки для достижения целей социальной активности и профессиональной деятельности	Демонстрирует частичные умения без грубых ошибок при: - использовании методов физического воспитания для достижения должного уровня физической подготовки для достижения целей социальной активности и профессиональной деятельности	Умеет применять знания на практике в базовом объеме при: - использовании методов физического воспитания для достижения должного уровня физической подготовки для достижения целей социальной активности и профессиональной деятельности	Демонстрирует высокий уровень умений при: - использовании методов физического воспитания для достижения должного уровня физической подготовки для достижения целей социальной активности и профессиональной деятельности
		Владеть: - навыками поддержки должного уровня физического подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности .	Не владеет или демонстрирует низкий уровень владения: - навыками поддержки должного уровня физического подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности .	Демонстрирует частичные владения без грубых ошибок: - навыками поддержки должного уровня физического подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Владеет базовыми приемами: - навыками поддержки должного уровня физического подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Демонстрирует владения на высоком уровне: - навыками поддержки должного уровня физического подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

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 семестр:

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)

5 семестр:

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

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

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

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

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

6.Специальная физическая подготовка в профессиональной подготовке студента

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

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

9.Организация оптимальной двигательной активности.

10.Организация рационального питания.

11.Внешняя среда.Воздействия природных, биологических, социальных факторов на организм, жизнедеятельность человек

12.Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.Профилактика осложнений средствами ФКиС после перенесённого заболевания.

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

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

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

Юноши

Вид задания	**Критерии оценки**			
	«5» (8 баллов)	**«4» (6 баллов)**	**«3» (4 балла)**	**«2» (2 балла)**
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 х 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 - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	45	40	35	меньше 35
7 Поднимание ног в висе до 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	упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением,	упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но	упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой,	упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно

гимнастики; 3. спортивной аэробики	эмоционально	не совсем уверенно, менее эмоционально	допущены мелкие ошибки	

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 на полу (кол-во раз)	12	9	7	меньше 7
4 Прыжки через скакалку за 1мин. (кол-во раз)	130	120	110	меньше 110
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 - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги 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 данного типа относится его систематичность, непосредственно коррелирующаяся с требованием постоянного и 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
Баллы	0-54	55-69	70-84	85-100
Оценка	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 **«незачтено»** (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.изложении, 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" (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом 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)Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 03.07.2016) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/

2. Областной закон Ленинградской области от 30.12.2009 N 118-оз (ред. от 27.07.2016) "О физической культуре и спорте в Ленинградской области" (принят ЗС ЛО 23.12.2009) http://ppt.ru/newstext.phtml?id=43335

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.; 60x90 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. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э.Н. Вайнер. — Москва : КноРус, 2016. — 346 с. — Для бакалавров. http://www.knorus.ru/upload/knorus_new/pdf/16071.pdf
4. Основы реабилитации, физиотерапии, массажа и лечебной физкультуры / Стельмашонок В.А., Владимирова Н.В. - Мн.:РИПО, 2015. - 328 с. http://znanium.com/bookread2.php?book=948130
5. Капилевич Л.В., Кабачкова А.В Спортивная медицина: Практикум В 2 ч. Томск:Томский гос.университет, 2009.Ч.1–89 с http://docplayer.ru/27399070-Sportivnaya-medicina-praktikum.html

в) дополнительная литература:

1. 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
2. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2017. — 299 с. — Для бакалавров https://www.book.ru/book/920786/view2
3. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / Р.М. Кадыров, Д.В. Морщинина. — Москва : КноРус, 2016. — 136 с. — Для бакалавров. https://www.book.ru/book/917088/view2
4. Физическая культура : учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва : КноРус, 2016. — 311 с. — Для бакалавров https://www.book.ru/book/917866/view2
5. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2012. — 240 с. — Для бакалавров http://www.knorusmedia.ru/db_files/pdf/3416.pdf
6. Физическая культура: методики практического обучения : учебник / И.С. Барчуков. — Москва : КноРус, 2017. — 304 с. — Для бакалавров. http://www.knorus.ru/upload/knorus_new/pdf/11745.pdf
7. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью : учебное пособие / О.Ю. Масалова. — Москва : КноРус, 2017. — 184 с. http://www.knorusmedia.ru/db_files/pdf/2624.pdf

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. Хотелось бы отметить высокую эффективность ролевых игр в контексте изменения установок участников образовательного процесса.

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.

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

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

– соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;

– регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, дополнить установленный учебной программой минимальный (не обеспечивающий физиологические потребности организма объём ДА в урочной форме) самостоятельными занятиями с целью оптимизации эффективности результатов (3-4 занятия в недельном ритме)

– активно 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 лицензионного программного обеспечения

Программное обеспечение:

1) Операционная система (Microsoft Windows *Проприетарная*);

2) Пакет офисных программ Microsoft Office *Проприетарная*);

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

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

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

Информационные справочные системы:

1) Автоматизированная информационная библиотечная система Marc21SQL;

2) Справочно-правовая система «Консультант Плюс»

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 (Рощинская д.5)		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 (Рощинская д.5)		1
4.	Технические средства обучения:	
компьютер с программным обеспечением ауд. №41		17
5.	Спортивный зал ул. Рощинская д.5:	
Тренажеры: 1. Эллиптический тренажер 2. Велотренажер 3. Скамья для пресса 4. Гири Гимнастический инвентарь: 1. Скакалки 2. Степ-платформы 3. Коврики 4. Обручи 5. Шведские стенки 6. Турники 7. Гимнастические скамейки 8. Гимнастические маты		1

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. Секундомер	
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 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	1

11. Шахматы 12. Шашки Легкоатлетический инвентарь: 1. Разноуровневые барьеры 2. Координационная лесенка 3. Разметочные фишки 4. Секундомер	
7.	Стадион:
Оборудован специальным спортивным покрытием 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	1

Пронумеровано и
прошито 26 листов

Зав. УМО _____ М.Г. Ковязина

Учебно-методический отдел