МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Сергиево-Посадский институт игрушки-филиал

федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«ВЫСШАЯ ШКОЛА НАРОДНЫХ ИСКУССТВ (АКАДЕМИЯ)»
кафедра общегуманитарных и естественнонаучных дисциплин

РЕКОМЕНДОВАНО
кафедрой, протокол № 10
от 15.05.2021 г.
Зав. кафедрой
_____Е.Б.Николаева

УТВЕРЖДАЮ
Директор СПИИ ВШНИ
_____О.В.Озерова

«15» мая 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины: Физическая культура и спорт (базовая часть)

Направление подготовки: 54.03.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы

Профиль подготовки: художественное изготовление игрушки

Уровень высшего образования: бакалавриат

Форма обучения: очная

Курс:3

Семестры:5-6

Форма контроля: зачет

Автор: старший преподаватель О.В.Костюкова

Сергиев Посад
2021г.

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по направлению подготовки 54.03.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (уровень бакалавриата), профиль: художественное изготовление игрушки.

Организация – разработчик: Сергиево-Посадский институт игрушки-филиал ФГБОУ ВО «Высшая школа народных искусств (академия)

Разработчик:

Автор: старший преподаватель О.В.Костюкова

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП

общекультурные компетенции:

- способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9).

В результате изучения дисциплины студент **должен:**

- знать основы физической культуры и здорового образа жизни;
- уметь использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;
- владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке).

2. Место и роль дисциплины в структуре ОПОП

Входит в раздел базовой части Блока 1.

Дисциплина изучается на 3 курсе с 5 по 6 семестр.

Результатом образования в области физической культуры должно быть создание у обучающихся устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни, физическому самосовершенствованию, приобретению личного опыта творческого использования ее средств и методов, достижения установленного уровня психофизической подготовленности.

3. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа

Вид учебной работе	Всего часов	семестры	
		5	6
Аудиторные занятия (всего)	72	36	36
в том числе:			
Лекции	10	6	4
Практические занятия (ПЗ)	62	30	32
Вид промежуточной аттестации (зачет)		зачет	зачет

Общая трудоемкость час.	72	36	36
зач.ед.	2	1	1

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекц.	Практ. зан.	Всего час.
1.	Теоретический раздел	10		10

2.	Практический раздел		62	62
	Итого:	10	62	72

3.2. Разделы дисциплины и темы аудиторных занятий

№ п/п	Наименование разделов и тем	Зкурс		Общее кол-во часов
		5 сем.	6 сем.	
I	**Теоретический раздел:**	**6**	**4**	**10**
II	**Практическийраздел:**	**30**	**32**	**62**
	Тема 2 Методическая подготовка			4
	2/1	2		
	2/2		2	
	Тема 3 Общая и прикладная физическая подготовка	10	10	20
	Тема 4 Гимнастика	6	6	12
	Тема 5 Спортивные игры	4	4	8
	Тема 6 Комплексные занятия	8	10	18
	Итого:	**36**	**36**	**72**

4. Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1	Введение.	Цели и задачи курса, виды занятий; требования к лекционному курсу; требования к практическим занятиям; требования к СРС; работа с учебными и методическими материалами; требования к итоговой аттестации.
2	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон “О физической культуре и спорте в Российской Федерации”. Физическая культура личности. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

3	Основы методики занятий физическими упражнениями	Основные мотивы занятий физическими упражнениями, оптимальная двигательная активность, уровень здоровья. Характеристика физических нагрузок. Тип нагрузки, величина нагрузки, интенсивность нагрузки. Частота занятий. Интервалы отдыха. Постепенное изменение уровня физической нагрузки, систематическое ее применение на занятиях. Соответствие физической нагрузки уровню здоровья. Всесторонняя направленность оздоровительной тренировки. Рациональное сочетание тренировочных средств различной направленности и ритмичности нагрузки. Формы самостоятельных занятий. Гигиена при проведении самостоятельных занятий. Самоконтроль при проведении самостоятельных занятий.
4	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни
5	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервноэмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
6	Социально-биологические основы физической культуры	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

4.1. Практические занятия

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тематика практических занятий	Трудо емкость (час.)
1.	2.	**Основные методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.** Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. Формы и содержание самостоятельных занятий. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Структура занятия физическими упражнениями. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. **Выполнение индивидуальных контрольных заданий Составление профессионального кейса по заданному алгоритму.**	2
2.	2.	**Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.** Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.). Методы оценки физического развития (стандартов, индексов, номограмм Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. **Выполнение индивидуальных контрольных заданий Составление профессионального кейса по заданному алгоритму.**	2
3.	3.	**Общая и прикладная физическая подготовка.** Физические упражнения общеприкладной направленности: разнообразные прыжки в длину, в высоту с места и через препятствие. Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации и скоростносиловых способностей. Физические упражнения локального и избирательного воздействия на развитие силы основных мышечных групп. Специальные комплексы упражнений на произвольное напряжение и расслабление мышц, развитие подвижности суставов. Упражнения с весом внешних предметов. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа на различные группы мышц. Статические упражнения в изометрическом режиме. Упражнения с	20

		использованием сопротивления упругих предметов. Упражнения с противодействием партнера. Круговая тренировка. **Выполнение тестов: на силу, быстроту, выносливость, координацию движений.**	
4.	**4.**	**Г имнастика.** Основная гимнастика. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов (для рук и плечевого пояса, туловища; для всех основных мышечных групп и суставов), с предметами (скакалки, гимнастические палки, гимнастические мячи, гантели и пр.). Нетрадиционные виды гимнастики: аэробика, стрейчинг, шейпинг, йога, пилатес для развития основных двигательных качеств (силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкость) и улучшения функциональных возможностей организма. Упражнения для воспитания правильной осанки. Элементы лечебной физкультуры при нарушениях осанки, сколиозах и миопии. Физические упражнения локального и избирательного воздействия на развитие силы основных мышечных групп. Специальные комплексы упражнений на произвольное напряжение и расслабление мышц, развитие подвижности суставов. Упражнения с весом внешних предметов. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа на различные группы мышц. Статические упражнения в изометрическом режиме. Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов. Упражнения с противодействием партнера. Круговая тренировка. **Выполнение тестов: на силу, быстроту, выносливость, координацию движений.**	**12**
5.	**5.**	**Спортивные игры: (настольный теннис, шахматы).** Обучение индивидуальной техники основных двигательных действий, и обучение действиям. Обучение и совершенствование тактическим действиям в защите и нападении. Характеристика игры. Экипировка игрока и техническое оборудование. Основные правила игры. Правила судейства. Учебные игры. Специальные упражнения для развития основных двигательных качеств (силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкость). Основные правила игры. Правила судейства. Учебные игры. **Выполнение тестов по правилам и технике игры в настольный теннис и шахматам.**	**8**
6.	6.	**Комплексные занятия.** Упражнения из различных разделов физической подготовки: гимнастика, общая и прикладная физическая подготовка, спортивные игры.	**18**

		Комплексная тренировка. Специальные упражнения для развития основных двигательных качеств (силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкости).	

5. Методическое обеспечение для аудиторной работы

Примерная тематика контрольных заданий

Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

Коррекционно-развивающие основы лечебной и адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие 2013, РипаМ.Д., Кулькова И.В., Московский педагогический университет - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/49867 - ЭБС «IPRbooks».

Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при конкретном заболевании.

Здоровье сберегающие технологии в сохранении и формировании здоровья студентов [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие (книга) 2011, Бомин В.А., Сухинина КВ., Иркутсткий филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Иркутская государственная сельскохозяйственная академия - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/49867 - ЭБС «IPRbooks».

Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

Физическая культура студента (Методико-практические занятия) [Электронный ресурс]: Учебное пособие (книга) 2012, Пшеничников А.Ф., Санкт-Петербургский государственнный архитектурно-строительный университет - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru /49867 - ЭБС «IPRbooks».

Гиподинамия. Влияние физических упражнений на деятельность органов и систем организма.

Филина Л.В., Червякова Е.Э., Кивихарью И.В. «Физическая культура» для высших профессиональных учебных заведений по специальности 070801 «Декоративно - прикладное искусство».: Учеб-метод. Разработка. - СПб.: ВШНИ, 2009. 31 с.

Образ жизни студента, позволяющий сохранять и укреплять здоровье во время обучения. Основные условия здорового образа жизни.

Шамрай С.Д., Кивихарью И.В. Физическая культура: учебное пособие. -СПб.: ВШНИ, 2016. 106с.

Физическая культура и гигиена.

Гигиена физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: Учебник (книга) 2013, Маргазин В. А., Семенова О.Н., Ачкасов Е.Е. Коромыслов А. В.,Насолодин В.В., Дворкин В. А., Боричева ВД, Гамсбурский А.Н. , Быков ИВ., СпецЛит. - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/49867 - ЭБС «IPRbooks». ЭБС «IPRbooks».

Закаливание как средство оздоровления организма.
Здоровъесберегающие технологии в сохранении и формировании здоровья студентов [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие (книга) 2011, Бомин В.А., Сухинина К.В., Иркутсткий филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Иркутская государственная сельскохозяйственная академия - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru /49867 - ЭБС «IPRbooks».
Самоконтроль при занятиях физической культурой.
Червякова Е.Э., Прохоренко В.В. Теория измерения и статистический анализ результатов контроля в физической культуре и спорте. Учеб. Пособие. - СПб.: ЛГУ им. А. С. Пушкина, 2006. - 84 с.
Организм человека - как единая саморегулирующаяся биологическая система.
ФИС - «Физкультура и спорт». Ежемесячный иллюстрированный журнал. ЗАО «Редакция журнала «Физкультура и спорт», 2016-2017.
Стресс. Дистресс. Надо ли убегать от стресса? Методы профилактики стресса.
ФИС - «Физкультура и спорт». Ежемесячный иллюстрированный журнал. ЗАО «Редакция журнала «Физкультура и спорт», 2014-2015.
Цель, задачи, средства, методы и факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую подготовку.
ЕПамрай С.Д., Кивихарью И.В. Физическая культура: учебное пособие. -СПб.: ВШНИ, 2016. 106с.
Психофизиологические особенности учебного труда и их влияние на организм студента.
Психофизиологическая подготовка студентов средствами физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: Учебное пособие (книга) 2013, Чайников А.П., Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/49867 - ЭБС «IPRbooks».
«Малые формы» занятий физическими упражнениями в режиме учебного труда студентов.
Здоровьесберегающие технологии в сохранении и формировании здоровья студентов [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие (книга) 2011, Бомин В.А., Сухинина К.В., Иркутсткий филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Иркутская государственная сельскохозяйственная академия - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/49867 - ЭБС «IPRbooks».
Естественно-биологические основы оздоровления.
Естественно-научные основы физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: Учебник (книга) 2014, Катранов А.Г., Азанчевский В.В., Самсонова А.В., Зубина И.М., Фактор Э.А., Кьертаард А.В., Цаллагова Р.Б., Симакина О.Е., Советский спорт - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/49867 - ЭБС «IPRbooks».

Требования к подготовке контрольного задания

Контрольное задание должно состоять из скрепленных листов и состоять из:

- титульного листа;
- оглавления;
- введения;
- основной части;
- заключения;
- списка использованной литературы;
- распечатанных приложений (по желанию).

Объем контрольного задания (без учета титульного листа, оглавления, приложений и иллюстраций в тексте) - не менее 15 страниц в соответствии с нижеизложенными требованиями. Страницы должны быть пронумерованы. Титульный лист не нумеруется.

Требования к оформлению текстовой части:

Шрифт - Times New Roman, интервал - 1,5, размер кегля - 14

Выравнивание текста по ширине листа, поля со всех сторон - 2 см.

Абзац - 1,25 см.

Количество использованных при подготовке контрольного задания источников должно быть не менее 5 (книги, журнальные статьи, интернет-источники и т.д.).

Количество использованных печатных - не менее 3.

Самостоятельная работа бакалавром может быть выполнена в форме практического задания, контрольного задания, практической демонстрации, выступления по теме, веб-квеста.

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

ОК	**Содержание ОК**	**Технология формировани я ОК**	**КОС оценивания**	**Бально-рейтинговая шкала**
ОК 9	Способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности **Знать:** Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке Основы методики занятий физическими упражнениями Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении	**Лекция:** обзорная лекция-беседа обзорная	конспект, использование мультимедиа, интернет ресурсов	**Поцоговый - 0-40 баллов:** (оценка не выставляется) **Знает:** - понимает основы физической культуры в общекультурной и профессиональной подготове; - перечисляет особенности техники физических упражнений для совершенствования профессионально-важных психофизических качеств. -понимает основы

	здоровья Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности Социально-биологические основы физической культуры	обзорная обзорная		физической культуры как социального феномена общества и как вида культуры в целом; - перечисляет социально-биологические основы физической культуры психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности; - понимает основы здорового образа жизни; - понимает роль физической культуры в обеспечении здоровья; - перечисляет формы и содержание самостоятельных занятий физической культурой и спортом; - понимает значимость самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом
	Уметь: - применять средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов; - применять методы и средства здорового образа жизни для сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствавания; - использовать полученные знания в профессиональной деятельности **Владеть:** - навыками работы с научно-методической литературой в области физической культуры и спорта; - методами и средствами развития физических и психологических качеств; - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укреплениие здоровья; - методами формирования навыков ведения здорового образа жизни; - средствами, методами, умениями, необходимыми для физического самосовершенствования	**Практическое занятие:** практическое задание практическое задание практическое задание контрольное задание, веб-квест контрольное задание практическое задание контрольное задание практическое задание	демонстрация практических навыков, использование мультимедиа, интернет ресурсов демонстрация практических навыков, использование мультимедиа, интернет ресурсов	**стандартный - 41-70 баллов:** (оценка 3) **Умеет:** - применяет средства физической культуры на практике. -использует полученные знания в профессиональной деятельности; - употребляет методы и средства развития физических и психологических качеств **повышенный (продвинутый) - 71-85 баллов:** (оценка 4) **Умеет:** - употребляет практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья;

		- применяет полученные знания в профессиональной жизни. **высокий - 86-100 баллов:** (оценка 5) **Владеет:** - применяет средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов - употребляет систему методических принципов и методов формирования профессионально-значимых физических и психофизиологически х качеств; - использует навыки работы с научно-методической литературой в области физической культуры и спорта.

Основными видами контроля уровня подготовки студента в рамках индивидуальной балльно-рейтинговой системы по дисциплине в течение семестра являются:

- текущий контроль;
- рубежный контроль;
- итоговый контроль.

Текущий контроль - это непрерывно осуществляемое отслеживание уровня усвоения знаний, умений, навыков развития личностных качеств обучаемого за фиксируемый период времени.

Текущий контроль осуществляется по завершению элемента (раздела физической подготовки) учебного модуля.

Формы текущего контроля:

- учет посещаемости учебных занятий;
- тестирование по изучаемым разделам программы;
- учет участия в физкультурно-спортивной деятельности и оценка личностых качеств.

Рубежный и итоговый контроль осуществляется по завершению нескольких (1,2,3 и т.д.) элементов (разделов физической подготовки) учебного модуля.

Рубежный и итоговый контроль проводится с целью определения результатов освоения студентом элементов учебного модуля и возможного добора баллов, планируемых в ходе текущего контроля.

В качестве форм рубежного и итогового контроля элементов учебного модуля используются:

- учет посещаемости учебных занятий;
- тестирование по изучаемым разделам физической подготовки;
- учет участия в физкультурно-спортивной деятельности и оценка личностных качеств.

Уровень подготовки студентов по дисциплине оценивается профессорско-преподавательским составом кафедры, закрепленным за учебными группами.

Критерием учета посещаемости студента является оценка в баллах за посещение учебных занятий.

Студент за посещаемость 1 занятия (теоретическое или практическое) получает от 1 до 4 баллов в соответствии с формой контроля учебных достижений студента по 5, 6 учебному модулю (5, 6 семестру обучения).

Сумма баллов, набранных студентом за посещаемость учебных занятий в период учебного модуля, определяет уровень прохождения или не прохождения студентом этого контроля.

Для оценки усвоения программы теоретического и практического разделов физической подготовки, студенты сдают контрольные нормативы.

Оценка усвоения теоретических знаний проводится в форме устного опроса или письменного задания (письменный ответ на один вопрос) теоретического раздела программы обучения. Время на подготовку к ответу - до 15 минут.

Для оценки усвоения практического раздела, студенты выполняют контрольные нормативы, согласно таблице для 3 курса настоящей программы.

Уровень подготовленности студентов основной и подготовительной медицинских групп при сдаче тестов теоретического и практического разделов в рубежном контроле и на зачете определяется оценкой, полученной студентом за ответ на 1 теоретический вопрос и сдачу 2 практических тестов, и оценивается по среднему баллу.

Уровень подготовленности студентов специальной медицинской группы при сдаче тестов теоретического и практического разделов в рубежном контроле и на зачете определяется оценкой, полученной студентом за ответ на первый вопрос из теоретического раздела, второй вопрос из раздела методической практики и оценкой, полученной за подготовку контрольного задания, и определяется по среднему баллу.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья тестирование проводится по индивидуальному плану с учетом их физического состояния и состояния здоровья.

Критерием оценки участия студента в физкультурно-спортивной деятельности является его активность и результаты участия в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня в качестве члена сборной команды, представителя, организатора, инструктора, судьи, общественного лаборанта и

т. д., и определяется в каждом рубежном контроле и зачете суммой баллов согласно форм контроля учебных достижений студента.
Итоговая оценка уровня достижений студента за период учебного модуля (семестра) определяется суммой баллов 2-х промежуточных рубежных контролей (мероприятий) и суммой баллов за зачет и определяется по 100-бальной шкале как сумма баллов, набранных студентов в результате работы в семестре.
Критерии оценки промежуточных контрольных мероприятий:
0-40 баллов - недопуск к зачету;
41-80 балл - допуск к зачету.

Тематика контрольных вопросов для подготовки к усному опросу зачета в 5 семестре обучения (5 учебный модуль)
Физическая культура и спорт как социальные феномены.
Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.
Компоненты физической культуры: физическое воспитание, физическое развитие, профессионально-прикладная физическая культура, оздоровительно-реабилитационная физическая культура, средства физической культуры.
Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
Физическая культура и личность студента.
Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования. Профессиональная направленность физической культуры.
Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система.
Основные физиологические функции организма.
Функциональные системы организма.
Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека.
Взаимосвязь физической и умственной деятельности.
Биологические ритмы и работоспособность.
Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности.
Основной обмен. Суточный расход энергии.
Понятие здоровья. Компоненты (виды) здоровья.
Гипокинезия и гиподинамия. Двигательная активность и физическое здоровье.
Здоровый образ жизни и его влияние на здоровье.
Наследственность и ее влияние на здоровье.
Влияние окружающей среды на здоровье.
Самооценка собственного здоровья.
Характеристика составляющих здорового образа жизни.
Организация режима труда и отдыха.
Методы закаливания.
Профилактика вредных привычек.

Понятия стресса. Понятие дистресса. Психофизическая регуляция деятельности организма.

Тематика контрольных вопросов для подготовки к усному опросу зачета в 6 семестре обучения (6 учебный модуль):

Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.
Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов.
Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.
Мотивы и целенаправленность самостоятельных занятий.
Влияние физической тренированности на адаптацию организма человека к разнообразным условиям внешней среды.
Питание при различной двигательной активности. Понятие «Основного обмена».
Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений.
Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
Физическое состояние и сексуальность.
Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий.
Самооценка и анализ выполнения тестов общефизической подготовки за период обучения.
Энерготраты при физической нагрузке разной интенсивности.
Гигиена при проведении самостоятельных занятий (место занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма).
Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
Характеристика принципов физического воспитания.
Классификация методов физического воспитания.
Значение природной среды и гигиенических факторов как средств физического воспитания.
Специфические методы физического воспитания.
Общепедагогические методы в физическом воспитании.
Физическое воспитание студентов, организуемое на государственных началах.
Физические качества как компонент физического развития. Дайте характеристику понятиям: «физические (двигательные) качества», «двигательные возможности», «двигательные способности».
Характеристика мышечной силы, методы и средства развития, контроль.
Характеристика быстроты и формы проявления скоростных способностей, методы и средства развития, контроль.
Характеристика выносливости, методы и средства развития, контроль.

Характеристика ловкости и координационных способностей, методы и средства развития, контроль.
Характеристика гибкости, методы и средства развития, контроль.
Работоспособность студентов при использовании «малых форм» физической культуры в режиме учебно-трудового дня (утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурные минутки, микропаузы).

Контрольные нормативы определения физической подготовленности для зачета в 5 и 6 семестре обучения (5 и 6 учебный модуль)

Характеристика направленности тестов	Группа здоровья	Женщины					Мужчины				
		Оценка в очках									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места (см)	Осн-я	195	185	175	165	155	245	235	225	215	205
	Подг-я	185	175	165	155	145	235	225	215	205	195
Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во раз) - юноши, лежа, девушки в упоре лежа на коленях	Осн-я	40	35	30	25	20	45	40	35	25	20
	Подг-я	35	30	25	20	15	40	35	25	20	15
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа за 1 мин., ноги закреплены, руки заголовой (кол-во раз)	Осн-я	45	40	35	25	15	49	44	39	34	29
	Подг-я	40	35	25	15	10	44	39	34	29	24
Прыжки на скакалке 1 мин. (кол-во раз)	Осн-я	142	137	132	127	97	132	122	117	102	97
	Подг-я	137	132	117	102	87	127	117	112	97	92
Наклон вперед из положения, стоя (см.)	Осн-я	27	21	15	9	4	21	16	11	6	4
	Подг-я	22	16	10	6	2	16	11	7	4	2
Прогибание туловища из положения лежа на животе, руки вверх в сторону	Осн-я	17	14	11	9	7	20	17	14	12	9
	Подг-я	15	12	9	7	5	18	15	11	9	7

Формы контроля учебных достижений студента
5 учебный модуль (5 семестр обучения)

Формы контроля	Текущий контроль (учебные недели)																**Рубежный контроль**	
			2		3		4		5		6		7		8			
	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max	**min**	**max**
Посещение практических занятий	2	4	2	4	2	4	1	4	2	4	1	4	2	4	2	4	**14**	**32**
Тестирование																	**2**	**5**
ФСД и личные качества																	**1**	**5**
Итого:																	**17**	**42**

Формы контроля	Тег		сущий контре	'уч.	эль								**Рубежный контроль**		Tei		сущий контр	"уч.	эль		**Зачет**	
	9		10		11		12		13		14		15				16		17		18			
	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max	**min**	**max**	min	max	min	max	min	max	**min**	**max**
Посещение практических занятий	2	4	2	4	i	4	2	4	i	4	2	4	2	4	**12**	**28**	i	4	i	4	i	4	**3**	**12**
Тестирование															**2**	**5**							**2**	**5**
ФСД и личные качества															**2**	**5**							**3**	**3**
Итого:															**16**	**38**							**8**	**20**

Формы контроля учебных достижений студента

6 учебный модуль (6 семестр обучения)

Формы контроля	Текущий контроль (уч. недели)														**Рубежный контроль**	
			2		3		z		5		6		**7**			
	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max
Посещение практических занятий	2	**4**	2	**4**	**1**	**4**	2	**4**	**1**	**4**	2	**4**	2	**4**	**12**	**28**
Тестирование															**2**	**5**
ФСД и личные качества															**2**	**5**
Итого:															**16**	**38**

Формы контроля	Текущий контроль (уч. недели)												**Рубежный контроль**		Текущий контроль (уч. недели)						**Зачет**	
	8		9		10		11		12		13				14		15		16			
	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max	**min**	**max**	min	max	min	max	min	max	**min**	**max**
Посещение практических занятий	2	4	2	4	1	4	1	4	2	4	2	4	**10**	**24**	2	6	2	6	3	6	7	**18**
Тестирование													**2**	**5**							**2**	**5**
ФСД и личные качества													**2**	**5**							**2**	**5**
Итого:													**14**	**34**							**11**	**28**

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература:

1. Шамрай С.Д., Кивихарью И.В. Физическая культура: учебное пособие. - СПб.: ВШНИ, 2016. - 106с.
2. Твой олимпийский учебник: учебное пособие для олимпийского образования (ГРИФ Олимп, комитета). / В.С. Родиченко и др. - 24-е изд. перераб. - М.: Советский спорт, 2012. - 152 с.: ил. - (Олимпийский комитет России).
3. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: Учебник для вузов. - 4-е изд. испр. и доп / Л.П. Матвеев. - СПб: Лань, 2005. - 384 с. ил. - 136,95.

Дополнительнаялитература:

1. ФИС - «Физкультура и спорт». Ежемесячный иллюстрированный журнал. ЗАО «Редакция журнала «Физкультура и спорт», 2018-2019, 2017-18.
2. Учебно-методическое пособие по курсу Физическая культура по теме Практические ррекомендации для студентов, временно освобожденных от занятий физкультурой (книга) 2016, Московский технический университет связи и информатики [Электронный ресурс]: - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/49867 - ЭБС «IPRbooks».
3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) - путь к здоровью и физическому совершенству (книга) 2016, Виноградов П.А., Царик А.В., Окуньков Ю.В., Спорт [Электронный ресурс]: - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/49867 - ЭБС «IPRbooks».
4. Курс лекций по физической культуре [Электронный ресурс]: Учебное пособие для вузов (книга) 2015, Ветков Н.Е., Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ) - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/49867 - ЭБС «IPRbooks».
5. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: Учебное пособие (книга) 2014, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/49867 - ЭБС «IPRbooks».
6. Естественно-научные основы физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: Учебник (книга) 2014, Катранов А.Г., Азанчевский В.В., Самсонова А.В., Зубина И.М., Фактор Э.А., Кьертаард А.В., Цаллагова Р.Б., Симакина О.Е., Советский спорт - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/49867 - ЭБС «IPRbooks».
7. Шамрай С.Д., Кивихарью И.В. Организация и проведение спортивномассовой и физкультурно-оздоровительной работы в Высшей школе народных искусств (институт): учебное пособие / СПб.: (Б.и), 2013 - 156 с. // Внутренний. Электронный библиотечный Ресурс (ВЭБР) // Winsrv/Marcl/elib / издания ВШНИ.
8. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебное пособие (книга) 2013, Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитонова О.И., Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/49867 - ЭБС «IPRbooks».

9. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: Учебник (книга) 2013, Никитушкин В.Г., Советский спорт - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/49867 - ЭБС «IPRbooks».
10. Психофизиологическая подготовка студентов средствами физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: Учебное пособие (книга) 2013, Чайников А.П., Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/49867 - ЭБС «IPRbooks».
11. Коррекционно-развивающие основы лечебной и адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие 2013, Рипа М.Д., Кулькова И.В., Московский педагогический университет - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/49867 - ЭБС «IPRbooks».
12. Гигиена физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: Учебник (книга) 2013, Маргазин В.А., Семенова О.Н., Ачкасов Е.Е., Коромыслов А.В., Насолодин В.В., Дворкин В.А., Еоричева В.Д., Еамсбурский А.Н., Быков И.В., СпецЛит - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/49867 - ЭБС «IPRbooks».
13. Физическая культура студента (Методико-практические занятия) [Электронный ресурс]: Учебное пособие (книга) 2012, Пшеничников А.Ф., Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/49867 - ЭБС «IPRbooks».
14. Филина Л.В., Рукавишникова С.К. Физкультурно-оздоровительная гимнастика в течение учебного дня.: Методическое пособие. - СПб.: ВШНИ, 2009. -40 с.
15. Здоровьесберегающие технологии в сохранении и формировании здоровья студентов [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие (книга) 2011, Бомин В.А., Сухинина К.В., Иркутсткий филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Иркутская государственная сельскохозяйственная академия - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/49867 - ЭБС «IPRbooks».
16. Филина Л.В., Червякова Е.Э., Кивихарью И.В. «Физическая культура» для высших профессиональных учебных заведений по специальности 070801 «Декоративно-прикладное искусство».: Учебно-методическая разработка. - СПб.: ВШНИ, 2009. -31 с.
17. Макарова Л.П., Соломин В.П. и др. «Основы здорового образа жизни Петербургского студента», учебное пособие. - СПб.: РЕПУ им.Еерцена, 2008.
18. Червякова Е.Э., Прохоренко В.В. Теория измерения и статистический анализ результатов контроля в физической культуре и спорте. Учеб, пособие. - СПб.: ЛЕУ им. А.С. Пушкина, 2006. - 84 с.

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

№ п/п	Интернет ресурсы	Интернет ссылка на ресурс
1	Высшая школа народных искусств (академия)	http: //www. vshni. ru /
2	FISU (Federation Internationale du Sport Universitaire)	http://fisu.net
3	Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ	http://minstm.gov.ru
4	Комитет физической культуры и спорта Санкт-Петербурга	http://kfis.spb.ru/
5	Российский Студенческий Спортивный Союз	http://www.studsport.ru/
6	Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».	http://www.infosport.ru
7	Российский студенческий союз Санкт-Петербурга	http://vk.com/rss_spb
8	Физическая культура. Википедия сборная энциклопедия.	http ://ru. wikipedia. org/wiki/физкультура
9	Физическая культура. Википедия сборная энциклопедия	http: //ru. wikip edia. org/wiki/лечебная физкультура
10	Основы физической культуры в Вузе	http://cnit.ssan.ru
11	ЭБС «IPRbooks»	http://www.iprbookshop.ru/49867.

9. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Цель методических рекомендаций обеспечить студенту бакалавриата (далее - студенту) оптимальную организацию процесса изучения дисциплины, а также выполнения различных форм самостоятельной работы.

Студентам необходимо ознакомиться:

с содержанием рабочей программы дисциплины (далее - РПД), с целями и задачами дисциплины, ее связями с другими дисциплинами образовательной программы, методическими разработками по данной дисциплине, имеющимися на образовательном портале и сайте кафедры, с графиком консультаций преподавателей кафедры, формами аудиторной, практической и самостоятельной работы.

Методические рекомендации по занятиям лекционного типа (теоретический курс)

Вводная - определение основных вопросов, структурный обзор, обозначение основных направлений;

Обзорная - лекция высокого уровня систематизации и обобщения материала;

лекция-беседа - диалог с аудиторией, такой формат лекции является распространенной и сравнительно простой формой активного вовлечения студентов в учебный процесс. Эта лекция предполагает непосредственный контакт преподавателя с аудиторией. Преимущество лекции-беседы состоит в том, что она позволяет привлекать внимание студентов к наиболее важным

вопросам темы, определять содержание и темп изложения учебного материала с учетом особенностей студентов.

Изучение дисциплины требует систематического и последовательного накопления знаний, следовательно, пропуски отдельных тем не позволяют глубоко освоить предмет. Именно поэтому контроль над систематической работой студентов всегда находится в центре внимания кафедры.

Студентам необходимо:

перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы;

на отдельные лекции приносить соответствующий материал на бумажных носителях, представленный лектором на портале или присланный на «электронный почтовый ящик группы» (таблицы, графики, схемы). Данный материал будет охарактеризован, прокомментирован, дополнен непосредственно на лекции;

перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции. При затруднениях в восприятии материала следует обратиться к основным литературным источникам. Если разобраться в материале опять не удалось, то обратиться к лектору (по графику его консультаций) или к преподавателю на практических занятиях. При освоении материала не оставлять «белых пятен».

Методические рекомендации к практическим занятиям:

В соответствии с требованиями, установленными органами здравоохранения организуется и проводится врачебный контроль студентов.

Ответственность за своевременное проведение медицинского обследования возлагается на заведующего кафедрой физической культуры. Медицинское обследование проводится в начале каждого учебного года, а также перед спортивными соревнованиями, после перенесенных заболеваний или длительных перерывов в занятиях.

Для практических занятий, на основании медицинских данных о состоянии здоровья, физического развития и подготовленности, студентов распределяют на основную, подготовительную и специальную группы.

Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к практическим учебным занятиям по дисциплине «Физическая культура и спорт» не допускаются.

Студенты основной и подготовительной групп могут заниматься вместе, но при дифференцированном подходе к возможностям освоения учебного материала.

Студенты специальной медицинской группы выполняют контрольные задания в соответствии с программой обучения по теоретическому разделу, методической практике и рекомендациям, разработанными ППС кафедры.

Освоение дисциплины (модуля) для лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особым порядком с учетом их индивидуальных особенностей и состояния здоровья.

Численный состав групп определяется приказом ректора ВИТНИ на основании результатов медицинского осмотра, и не может превышать 15 человек.

веб-квест - это специальным образом, организованный вид самостоятельной исследовательской деятельности, для выполнения которой студенты осуществляют поиск информации в сети Интернет по указанным адресам. Веб-квест необходим для того, чтобы рационально использовать время самостоятельной работы студентов, быстро находить необходимую разнообразную информацию, использовать полученную информацию в практических целях и для развития навыков критического мышления, анализа, синтеза и оценки информации.

На практическом занятие студентам следует:

приносить с собой рекомендованную преподавателем литературу к конкретному занятию;

до очередного практического занятия по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал, соответствующей темы занятия;

при подготовке к практическим занятиям следует обязательно использовать не только лекции, учебную литературу, но и нормативно-правовые акты и материалы правоприменительной практики;

теоретический материал следует соотносить с правовыми нормами, так как в них могут быть внесены изменения, дополнения, которые не всегда отражены в учебной литературе;

в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении при решении задач, заданных для самостоятельного решения;

в ходе практического задания давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов;

на занятии доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

При подготовке к тестированию, использовать конспект лекций, делая дополнения в соответствующие разделы. На практических занятиях конспектировать основные положения контрольного задания и выводы по результатам их обсуждения. Зарисовывать некоторые физические упражнений для его дальнейшего воспроизведения.

При подготовке к тестированию повторить лекционный материал, материал выполненных своих самостоятельных работ, просмотреть записи, сделанные при подготовке и на практических занятиях.

При подготовке к практическому зачету по дисциплине «Физическая культура и спорт» еще раз подробно ознакомиться с условиями сдачи зачета, с контрольными нормативами, повторить технику выполнения каждого физического упражнения.

Критерии подготовленности студентов к практическому занятию:

знание темы, рекомендованной основной и дополнительной литературы, точное и правильное конспектирование первоисточников в соответствии с материалами лекций, планом практического занятия.

Подготовка к практическим занятиям строится на самостоятельной работе студентов с учебником, учебными пособиями и первоисточниками.

Методические рекомендации по работе с литературой

Любая форма самостоятельной работы студента (подготовка к практическому занятию, контрольного задания, веб-квеста, и т. п.) начинается с изучения соответствующей литературы, как в библиотеке, так и на дому.

К каждой теме учебной дисциплины подобрана основная и дополнительная литература.

Основная литература - это учебники и учебные пособия.

Дополнительная литература - это монографии, сборники научных трудов, журнальные и газетные статьи, различные справочники, энциклопедии, интернет ресурсы.

Рекомендации студенту:

выбранную монографию или статью целесообразно внимательно просмотреть. В книгах следует ознакомиться с оглавлением и научно-справочным аппаратом, прочитать аннотацию и предисловие. Целесообразно ее пролистать, рассмотреть иллюстрации, таблицы, диаграммы, приложения. Такое поверхностное ознакомление позволит узнать, какие главы следует читать внимательно, а какие - прочитать быстро;

в книге или журнале, принадлежащие самому студенту, ключевые позиции можно выделять маркером или делать пометки на полях. При работе с Интернет-источником целесообразно также выделять важную информацию; если книга или журнал не являются собственностью студента, то целесообразно записывать номера страниц, которые привлекли внимание. Позже следует возвратиться к ним, перечитать или переписать нужную информацию. Физическое действие по записыванию помогает прочно заложить данную информацию в «банк памяти».

Выделяются следующие виды записей при работе с литературой:

Конспект **-** краткая схематическая запись основного содержания научной работы. Целью является не переписывание произведения, а выявление его логики, системы доказательств, основных выводов. Хороший конспект должен сочетать полноту изложения с краткостью.

Тезисы **-** концентрированное изложение основных положений прочитанного материала.

Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Лекции: вводная, обзорная, лекция-беседа, консультация.

Практический материал: письменное задание, практическое задание, контрольное задание, веб-квест, практическая демонстрация, выступления по теме.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

.
Практические занятия проводятся в спортивном зале каб.101,
оснащенном спортивным оборудованием:
Перечень основного оборудования: ноутбук с подключением к сети Интернет, лыжный комплект, стеллажи для лыж, ботинки для лыж, лыжи, лыжные палки, крепления для лыж, стол для настольного тенниса, мяч для настольного тенниса, ракетка для настольного тенниса, сетка для настольного тенниса, медболы, снаряд для подтягивания /отжимания ,зеркало травмобезопасное, тренажер для пресса, тренажер для бицепсов, мяч для фитнеса, степ- платформы, стенка гимнастическая, перекладина навесная универсальная, кольцо баскетбольное, сетка баскетбольная, мяч волейбольный, сетка волейбольная, эстафетная палочка, металлический шкаф гантели, стол для преподавателя, стулья.

Учебно-наглядные пособия: демонстрационные материалы для проведения практических занятий.

Перечень лицензионного программного обеспечения: антивирусная защита Avast!, Windows, Microsoft Office.