

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«СЕВЕРО-КАВКАЗСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ»

«УТВЕРЖДАЮ»

Проректор по учебной работе

Г.Ю. Нагорная

« 31 » 03

2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Уровень образовательной программы бакалавриат

Направление подготовки 54.03.01 Дизайн

Направленность (профиль) Дизайн костюма

Форма обучения очная (очно-заочная)

Срок освоения ОП 4 года (5 лет)

Факультет Дизайна и искусств

Кафедра разработчик РПД «Физического воспитания»

Выпускающая кафедра «Дизайн»

Начальник  
учебно-методического управления

Семенова Л.У.

Декан факультета

Атаева Л.М.

Заведующий выпускающей кафедрой

Урусова Н.П.

г. Черкесск, 2021 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Цели освоения дисциплины</b> .....	4
<b>2. Место дисциплины в структуре образовательной программы</b> .....	4
<b>3. Планируемые результаты обучения по дисциплине</b> .....	5
<b>4. Структура и содержание дисциплины</b> .....	8
4.1. Объем дисциплины и виды учебной работы.....	9
4.2. Содержание дисциплины .....	9
4.2.1. Разделы (темы) дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля.....	9
4.2.2. Лекционный курс .....	9
4.2.3. Лабораторный практикум .....	9
4.2.4. Практические занятия .....	10
4.3. Самостоятельная работа обучающегося.....	12
<b>5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине</b> .....	13
<b>6. Образовательные технологии</b> .....	31
<b>7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины</b> .....	32
7.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы.....	32
7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».....	33
7.3. Информационные технологии, лицензионное программное обеспечение .....	33
<b>8. Материально-техническое обеспечение дисциплины</b> .....	34
8.1. Требования к аудиториям (помещениям, местам) для проведения занятий .....	34
8.2. Требования к оборудованию рабочих мест преподавателя и обучающихся .....	34
8.3. Требования к специализированному оборудованию.....	34
<b>9. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья</b> .....	26
<b>Приложение 1. Фонд оценочных средств</b> .....	27
<b>Приложение 2. Аннотация рабочей программы</b> .....	
<b>Рецензия на рабочую программу</b> .....	
<b>Лист переутверждения рабочей программы дисциплины</b> .....	

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.

Цель физического воспитания студентов – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

При этом задачами дисциплины являются:

1. сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;

2. понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

3. знание научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

4. формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

5. овладение 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 и спорте;

6. приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

7. приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;

8. создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;

9. совершенствование спортивного мастерства студентов – спортсменов.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

### Предшествующие и последующие дисциплины, направленные на формирование компетенций

№ п/п	Предшествующие дисциплины	Последующие дисциплины
1	Знания, полученные на предыдущем этапе обучения	Безопасность жизнедеятельности Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

### 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Планируемые результаты освоения образовательной программы (ОП) – компетенции обучающихся определяются требованиями стандарта по направлению подготовки (специальности) и формируются в соответствии с матрицей компетенций ОП

<b>№ п/п</b>	<b>Номер/ индекс компетенции</b>	<b>Наименование компетенции (или ее части)</b>	<b>Индикаторы достижения компетенции</b>
1	2	3	4
1.	УК-7	способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности. УК-7.2. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценно профессиональной деятельности. УК-7.3. Заботится о своем здоровье, поддерживая должный уровень физической подготовленности.

П

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Очно-заочная форма обучения

Виды учебной работы	Всего часов	Семестры					
		№1	№2	№3	№4	№5	№6
		часов	часов	часов	часов	часов	часов
<b>Аудиторная контактная работа (всего)</b>	215,4	17,7	17,7	54	54	36	36
В том числе:							
Лекции (Л)							
Практические занятия (ПЗ), Семинары (С)	215,4	17,7	17,7	54	54	36	36
Лабораторные работы (ЛР)							
<b>Самостоятельная работа студента (СРС)** (всего)</b>	110,8			17,7	17,7	35,7	39,7
Подготовка к промежуточной аттестации							
В том числе: <b>контактная внеаудиторная работа</b>							
<b>Промежуточная аттестация</b>	контрольная работа, зачет (З)	3	3	3	3	3	3
	Прием контр. работы/зачета, час	1,8	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
<b>ИТОГО: Общая трудоемкость</b>	<b>часов</b>	328	18	18	72	72	76

Заочная форма обучения

Виды учебной работы	Всего часов	Семестры					
		№1	№2	№3	№4	№5	№6
		часов	часов	часов	часов	часов	часов
<b>Аудиторная контактная работа (всего)</b>	215,4	17,7	17,7	54	54	36	36
В том числе:							
Лекции (Л)							
Практические занятия (ПЗ), Семинары (С)	215,4	17,7	17,7	54	54	36	36
Лабораторные работы (ЛР)							
<b>Самостоятельная работа студента (СРС)** (всего)</b>	110,8			17,7	17,7	35,7	39,7
Подготовка к промежуточной аттестации							
В том числе: <b>контактная внеаудиторная работа</b>							
<b>Промежуточная аттестация</b>	контрольная работа, зачет (З)	3	3	3	3	3	3

	Прием контр. работы/зачета, час	1,8	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
<b>ИТОГО:</b> <b>Общая трудоемкость</b>	<b>часов</b>	328	18	18	72	72	72	76

#### 4.2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.2.1. Разделы (темы) дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля

##### Очно-заочная форма обучения

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела (темы) дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)					Формы текущей и промежуточной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ	СРС	всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	1-6	Основы специальной физической подготовки в системе физического воспитания.			36	18	54	Реферат, тестирование, зачет
2	1-6	Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом			36	18	54	Реферат, тестирование, зачет
3	1-6	Занятия со студентами разных медицинских групп по результатам показателей учебно-педагогического контроля			36	20,8	56,8	Реферат, тестирование, зачет
4	1-6	Лечебная физическая культура и ее разновидности			36	18	54	Реферат, тестирование, зачет
5	1-6	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений			35,4	18	53,4	Реферат, тестирование, зачет
6	1-6	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений			36	18	54	Реферат, тестирование, зачет
7	1-6	Промежуточная аттестация					1,8	зачет
		<b>ИТОГО:</b>			215,4	110,8	328	

##### 4.2.2. Лекционный курс не предусмотрен

##### 4.2.3. Лабораторный практикум - не предполагается

##### 4.2.4. Практические занятия

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Наименование практического занятия	Содержание практического занятия	Всего часов
1	2	3	4	5
<b>Семестр 1-6</b>				
1.	Основы специальной физической подготовки в системе физического воспитания.	Основы специальной физической подготовки в системе физического воспитания.	Основы специальной физической подготовки в системе физического воспитания.	36
2	Самоконтроль студентов, занимающихся физическими	Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Самоконтроль студентов, занимающихся	36

	упражнениями и спортом.		физическими упражнениями и спортом.	
3	Занятия со студентами разных медицинских групп по результатам показателей врачебно-педагогического контроля	Занятия со студентами разных медицинских групп по результатам показателей врачебно-педагогического контроля	Занятия со студентами разных медицинских групп по результатам показателей врачебно-педагогического контроля	36
4.	Лечебная физическая культура и ее разновидности	Лечебная физическая культура и ее разновидности	Лечебная физическая культура и ее разновидности	36
5.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	35,4
6.	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	36
	<b>ИТОГО часов:</b>			<b>215,4</b>

#### 4.3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	№ п/п	Виды СРС	Всего часов
1	2	3	4	5
Семестр 1-6				
1	Основы специальной физической подготовки в системе физического воспитания.	1.1.	Подготовка к тестированию, реферат	18
2	Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	2.1	Подготовка к тестированию, реферат	18
3	Занятия со студентами разных медицинских групп по результатам показателей врачебно-педагогического контроля		Подготовка к тестированию, реферат	20,8
4	Лечебная физическая культура и ее разновидности		Подготовка к тестированию, реферат	18
5	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений		Подготовка к тестированию, реферат	18

6	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений		Подготовка к тестированию, реферат	18
	<b>Итого часов:</b>			110,8

## **5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **5.1. Методические указания для подготовки студентов к лекционным занятиям**

Учебным планом не предусмотрено

### **5.2. Методические указания для подготовки студентов к лабораторным занятиям**

Учебным планом не предусмотрено

### **5.3. Методические указания для подготовки студентов к практическим занятиям**

Целью практических занятий является углубление и закрепление теоретических знаний, полученных обучающимися на занятиях с педагогом и в процессе самостоятельного изучения учебного материала, а следовательно, формирование у них определенных умений и навыков.

В ходе подготовки к практическому занятию необходимо прочитать основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, выполнить выданные преподавателем практические задания. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования программы. Желательно при подготовке к практическим занятиям по дисциплине одновременно использовать несколько источников, раскрывающих заданные вопросы.

### **5.4. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы**

В ходе подготовки к промежуточной аттестации необходимо прочитать основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, выполнить выданные преподавателем практические задания. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования программы. Желательно при подготовке по дисциплине одновременно использовать несколько источников, раскрывающих заданные вопросы.

Самостоятельная работа осуществляется при всех формах обучения.

Самостоятельная работа приводит обучающегося к получению нового знания, упорядочению и углублению имеющихся знаний, формированию у него профессиональных навыков и умений.

Самостоятельная работа выполняет ряд функций:

- развивающую;
- информационно-обучающую;
- ориентирующую и стимулирующую;
- воспитывающую;
- исследовательскую.

Виды самостоятельной работы, выполняемые в рамках курса:

1. Выполнение самостоятельных заданий по физической культуре.
2. Выполнение оздоровительных мероприятий
3. Самоконтроль за состоянием здоровья и физическими нагрузками
4. Подготовка к сдаче нормативов
5. Проработка учебного материала (учебной и научной литературе) для подготовки к тестированию;
6. Работа с тестами и вопросами для зачета

Можно отметить, что некоторые задания для самостоятельной работы по курсу имеют определенную специфику. При освоении курса обучающийся может пользоваться библиотекой вуза, которая в достаточной мере обеспечена соответствующей литературой.

## **6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Учебным планом не предусмотрено

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 7.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

#### Основная литература

1. Завьялов, А.В. Физическое воспитание в вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Завьялов А.В., Исаков Е.Ю.— Электрон. текстовые данные. — М.: Всероссийский государственный университет юстиции (РПА Минюста России), 2015. — 94 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43233>. — ЭБС «IPRbooks», по паролю
2. Малкин, В. Спорт – это психология [Электронный ресурс]/ Малкин В., Рогалева Л.— Электрон. текстовые данные. — М.: Спорт, 2015. — 174 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43914>. — ЭБС «IPRbooks», по паролю
3. Спорт высших достижений. Спортивная гимнастика [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Л.А. Савельева [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Человек, 2014.— 148 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27600>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
4. Физкультура и здоровье студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов специальных медицинских групп/ — Электрон. текстовые данные.— Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2012.— 65 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/17686>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
5. Кислицын, Ю.Л. Физическая культура и спорт в социально-биологической адаптации студентов [Электронный ресурс]: справочное пособие/ Кислицын Ю.Л., Побыванец В.С., Бурмистров В.Н.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2013.— 228 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22226>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

#### Нормативно-правовые документы:

1. ФЗ № 329 от 4 декабря 2007 г. «О физической культуре и спорте в РФ».

2. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» Распоряжение Правительства РФ №1101-Р от 07.08.2009 г.

#### Дополнительная литература

1. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.
2. "Теория и методика физического воспитания: учебник" Андрей Васильков, 2008 г.
3. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности / С.В.Алексеев и др.- Москва.- «Теория и практика физической культуры и спорта.- 2013.-780с.
4. Баранов В. А., Венглинский Г. П., Столяр К. Э. Теория и практика физической культуры в вузе: учебное пособие. – М.: РГТЭУ, 2004.
5. Баранов В. А., Цедилин Ю. В., Якушев В. А. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов: курс лекций. – М.: РГТЭУ, 2005.
6. Баранов В. А. Социальные проблемы физической культуры и спорта в современном обществе: монография. – М.: РГТЭУ, 2006.
7. Баранов В. А. Физическая культура как институт качества жизни в условиях российской социальной реальности: монография. – М.: РГТЭУ, 2009.
8. Железняк Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебное пособие. – М.: ИЦ «Академия», 2008.
9. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009.
10. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб: Изд-во Политехн. ун-та, 2009.
11. Журналы: Теория и практика ФК, преподаватель вуза и инновационные технологии. Высшее образование в России: научно-педагогический журнал Министерства образования Российской Федерации;

12. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры и спорта М.: Советский спорт, 2007.

#### **7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. <http://www.minsport.gov.ru/> – Министерство спорта РФ
2. [www.mon.gov.ru](http://www.mon.gov.ru) – Министерство образования РФ
3. [www.mosSPORT.ru](http://www.mosSPORT.ru)
4. <http://www.vechnayamolodost.ru/index2.php?idtopmenu=8>
5. <http://www.rusmedserver.ru/>
6. <http://www.zdobr.ru/>

#### **7.3. Информационные технологии**

1. Электронно-библиотечная система IPRbooks .

#### **8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Спортивный зал: спортивное оборудование и инвентарь.

#### **9. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Для обеспечения образования инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья разрабатывается (в случае необходимости) адаптированная образовательная программа, индивидуальный учебный план с учетом особенностей их психофизического развития и состояния здоровья, в частности применяется индивидуальный подход к освоению дисциплины, индивидуальные задания: рефераты, письменные работы и, наоборот, только устные ответы и диалоги, индивидуальные консультации, использование диктофона и других записывающих средств для воспроизведения лекционного и семинарского материала.

В целях обеспечения обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья комплектуется фонд основной учебной литературой, адаптированной к ограничению электронных образовательных ресурсов, доступ к которым организован в БИЦ Академии. В библиотеке проводятся индивидуальные консультации для данной категории пользователей, оказывается помощь в регистрации и использовании сетевых и локальных электронных образовательных ресурсов.

## 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ Физическая культура и спорт

### 1. Компетенции, формируемые в процессе изучения дисциплины

Индекс	Формулировка компетенции
УК-7	способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### 2. Этапы формирования компетенции в процессе освоения дисциплины

Основными этапами формирования указанных компетенций при изучении студентами дисциплины являются последовательное изучение содержательно связанных между собой разделов (тем) учебных занятий. Изучение каждого раздела (темы) предполагает овладение студентами необходимыми компетенциями. Результат аттестации студентов на различных этапах формирования компетенций показывает уровень освоения компетенций студентами.

Этапность формирования компетенций прямо связана с местом дисциплины в образовательной программе.

Разделы (темы ) дисциплины	Формируемые компетенции (коды)
	УК-7
Основы специальной физической подготовки в системе физического воспитания	+
Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	+
Занятия со студентами разных медицинских групп по результатам показателей врачебно-педагогического контроля	+
Лечебная физическая культура и ее разновидности	+
Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	+
Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	+

### 3. Показатели, критерии и средства оценивания компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины

#### УК-7 - способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Индикаторы достижения компетенции		Критерии оценивания результатов обучения (уровни формирования компетенций)					Средства оценивания результатов обучения	
Уровни	Показатели	1	2	3	4	5	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Пороговый уровень	Знает: Осознает необходимость процесса познания, обучения и самоконтроля для интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования	Не осознает сути процесса познания, обучения и самоконтроля для развития профессионального и личного потенциала	Недооценивает значимость образования и самодисциплины для формирования высокопрофессиональных и нравственных качеств	Испытывает сложности с формулировкой необходимости реализации процесса познания, обучения и самоконтроля для профессионального и личного прогресса	Демонстрирует понимание важности профессионального и личного самосовершенствования в процессе познания, обучения и самоконтроля	В полной мере осознает необходимость процесса познания, обучения и самоконтроля для интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования	Реферат Тестирование	Контрольная работа, Зачет
	Умеет проводить самодиагностику и определять направления в собственном личном и профессиональном развитии	Не умеет самостоятельно идентифицировать перспективные пути развития личности	Не способен к рефлексии и идентификации личных и профессиональных ориентиров	Испытывает значительные сложности с проведением автодиагностики и определением личных и профессиональных приоритетов	В большинстве случаев успешно проводит самонаблюдение и транслирует результаты на развитие личного и профессионального потенциала	Грамотно и аргументированно проводит самодиагностику и идентифицирует направления своего личного и профессионального развития		
	Владеет необходимыми навыками для проведения самодиагностики саморазвития	Не владеет инструментарием, необходимым для автодиагностики личного роста	Обнаруживает крайне низкий уровень владения навыками для проведения самодиагностики саморазвития	Проводит самодиагностику эволюции личности, но со значительными затруднениями	Владеет широким арсеналом навыков для автодиагностики личного прогресса	Демонстрирует высокий уровень владения необходимыми навыками для проведения самодиагностики саморазвития		
Базовый	Знает способы познания, обучения и самоконтроля для профессионального и личного роста	Не знает методологическую базу обучения и самодисциплины для профессионального и личного развития	Не может методически грамотно систематизировать способы познания, обучения и самоконтроля для профессионального и личного прогресса	С трудом ориентируется в системе способов познания, обучения и самоконтроля для развития личного и профессионального потенциала	С незначительными неточностями определяет способы познания, обучения и самодисциплины для формирования высокопрофессиональных и нравственных качеств	Обнаруживает комплексное знание способов познания, обучения и самоконтроля для профессионального и личного роста		
	Умеет на основании результатов самодиагностики ставить цели для решения профессиональных задач и	Не умеет на базе результатов автодиагностики определять цели для решения	Не в состоянии планировать профессиональный и личный рост	Способен в некоторой степени верно ставить цели для достижения профессионального	По итогам самоанализа формулирует профессиональные задачи и определяет личные приоритеты	На основании результатов самодиагностики качественно ставит цели для решения		

	личностного развития	профессиональных задач и личностного развития		успеха и нравственного развития		профессиональных задач и личностного развития		
	Владеет мотивацией к саморазвитию; способен планировать собственную работу в рамках самообразования и генерировать новые идеи на основе результатов самообразования	Не владеет мотивацией к саморазвитию, не способен планировать собственную работу в рамках самообразования и генерировать новые идеи на основе результатов самообразования	Обнаруживает недопустимо низкий уровень мотивации к самостоятельному и профессиональному росту, не в состоянии предложить новые идеи	Недостаточно мотивирован к саморазвитию, обладает узким спектром навыков проектирования деятельности по саморазвитию и самообразованию	Формирует новые идеи, определяет направления в самообразовании, но не всегда самостоятельно	Обнаруживает высокую внутреннюю мотивацию к личностному и профессиональному росту и обширный инновационный потенциал		
Продвинутый	Имеет всесторонние знания для анализа и обобщения опыта профессиональной деятельности и персонального развития (собственного и чужого)	Не способен критически оценить и суммировать опыт профессиональной деятельности и персонального развития (собственный и чужой)	Обладает крайне скудными познаниями в области оценки и систематизации эмпирических знаний (своих и чужих)	Способен проанализировать и обобщить некоторые профессиональные и персональные компетенции	С незначительными затруднениями анализирует и резюмирует эмпирические знания как свои, так и окружающих	Обнаруживает глубокие знания для анализа и обобщения опыта профессиональной деятельности и персонального развития (собственного и чужого)		
	Умеет планировать и реализовывать план собственного развития в долгосрочной перспективе	Не умеет разрабатывать и осуществлять концепцию для профессионального и личностного прогресса в долгосрочной перспективе	Не способен наметить и воплотить в жизнь сценарий развития и профессионального потенциала	Затрудняется составить план дальнейшего профессионального и личностного роста в долгосрочной перспективе	Способен составить программу собственного роста на длительный период и реализовать ее	Умело и самостоятельно планирует и реализовывает план собственного развития в долгосрочной перспективе		
	Владеет установкой на постоянное саморазвитие как один из жизненных приоритетов, способностью к развитию творчества в процессе самообразования, способностью мотивировать других людей к получению самообразования	Саморазвитие не является приоритетом, творчество в процессе самообучения отсутствует	Не проявляет творческий подход и стремления к саморазвитию в процессе саморазвития, не мотивирует других людей к получению самообразования	Может в некоторой степени стимулировать других людей к повышению культурного и интеллектуального уровня, стремится к саморазвитию в профессиональном и личностном плане	Владеет установкой на постоянное саморазвитие как один из жизненных приоритетов, способен к развитию творчества в процессе самообразования и мотивирует других людей к получению самообразования, но не всегда самостоятельно	Иницирует самообразование окружающих, генерирует творческие идеи и обнаруживает глубокую внутреннюю мотивацию к самообразованию		

## 4. Комплект контрольно-оценочных средств по дисциплине

СЕВЕРО-КАВКАЗСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ

Кафедра «Физическое воспитание»

### Вопросы к зачету

по дисциплине « Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

#### 1 семестр:

1. Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов . Правила закаливания организма.
2. Восстановительные процессы в физической культуре и спорте.
3. Выносливость и методика ее развития.
4. Гибкость и методика ее развития.
5. Значение мотивации в сфере физической культуры.
6. История развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней.
7. Какая структура и функции физической культуры.
8. Ключевые показатели эффективности при оценке эффективности работы кафедры физической культуры в ВУЗе.
9. Координационные способности и методика их развития.
10. лечебная физическая культура при заболеваниях.
11. Лечебная физкультура в ВУЗе.
12. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
13. Методы формирования физической культуры личности.
14. Назовите принципы занятий физическими упражнениями.
15. Общая характеристика физических способностей.
16. Организация СУ кафедры ФК в ВУЗе и оценка эффективности ее работы.
17. Основные понятия физической культуры и спорта.
18. Основы здорового образа жизни.

#### 2 семестр:

1. Основы обучения двигательным действиям.
2. Основы специальной физической подготовки в системе физического воспитания.
3. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.
4. Перечислить средства формирования физической культуры личности.
5. Предмет, цели, задачи и содержание физической культуры и спорта.
6. профессионально- прикладная физическая подготовка студентов.
7. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
8. Рассказать об основных понятиях теории физической культуры.
9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
10. Силовые способности и методика их развития.
11. Скоростные способности и методика ее развития.
12. Социально-биологические основы физической культуры.
13. Структура физической культуры личности.
14. Теория физической культуры как наука и учебная дисциплина.
15. Физиологическая характеристика циклических и ациклических упражнений.
16. Физическая культура в обеспечении здоровья.
17. Физическая культура в стране и в обществе.
18. Физическая культура как социальная система. Цель, задачи, общие принципы и основы функционирования физической культуры в обществе.
19. Физические качества и методики их развития.
20. Формирование сборных команд студентов очной формы в игровых видах спорта.

#### **Критерии оценивания:**

1. Посещаемость 1-2 курсов максимальное количество обязательных посещений занятий составляет 4 академических часа в неделю: для студентов 3 курса 2 академических часа в неделю.
2. Выполнение соответствующих нормативов.
3. Творческий рейтинг, который складывается из следующих критериев:

- участие в спортивно- массовых мероприятиях;
- участие в выполнении норм комплекса ГТО.

«зачтено» - студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:

1. материал изложен неполно, допущены неточности в определении понятий или в формулировках правил;
2. не достаточно глубоко и доказательно обосновывает свои суждения и приводит примеры;
3. излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении ответа.

«не зачтено» - студент обнаруживает незнание большей части ответа соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, непоследовательно и неуверенно излагает материал.

# СЕВЕРО-КАВКАЗСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ

Кафедра «Физическое воспитание»

## Темы рефератов

по дисциплине « Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

1. Что такое физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие?
2. Спорт в жизни человека и общества.
3. Оценка физического развития, функционального и психического состояния.
4. Физические качества спортсменов.
5. Роль физкультуры и спорта в формировании здорового образа жизни
6. Аэробика – степ-аэробика.
7. Современные виды спорта и физической культуры.
8. Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» как комплекс мер по повышению двигательной активности населения.
9. История физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» в СССР .
10. История физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» в современной России.
11. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий.
12. Аутогенная тренировка.
13. Биоритмология.
14. Физическая культура – условия повышения устойчивости к воздействию негативных факторов окружающей среды.
15. Взаимосвязь физической и умственной деятельности
16. Диеты: мифы и реальность.
17. Голодание: мифы и реальность.
18. Психологический тренинг: аутотренинг, медитация, самогипноз, позитивное мышление.
19. Естественные методы оздоровления.
20. Методы очищения организма.
21. Методы снятия напряженности при занятиях компьютером (влияние).
22. Север и здоровье человека.
23. Экология и здоровье человека.
24. Точечный массаж при респираторных заболеваниях.
25. Системы дыхательного тренинга по К. П. Бутейко,
26. Системы дыхательного тренинга по А. Н. Стрельниковой,
27. Роль лечебной физической культуры (ЛФК) в системе медицинской реабилитации.
28. Методы оздоровления позвоночника средствами ЛФК
29. Методы оздоровления желудочно-кишечного тракта средствами ЛФК
30. Методы оздоровления сердечно-сосудистой системы средствами ЛФК
31. Методы оздоровления дыхательной системы средствами ЛФК
32. Самоконтроль и врачебный контроль в процессе занятий физической культурой и спортом.
33. Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.
34. Физические методы коррекции лечения при заболеваниях органов зрения.
35. Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления.

Критерии оценки:

- 1.Идентификация ключевых проблем;
- 2.Анализ ключевых проблем;
- 3.Аргументация предлагаемых вариантов эффективного разрешения выявленных проблем;
- 4.Выполнение задания с опорой на изученный материал и дополнительные источники;
5. Оформление письменной работы;
6. Представление работы, если по работе предполагается выступление (защита)  
«зачтено» - установлено более 60 процентов указанных критериев.  
«не зачтено» - установлено менее 60 процентов указанных критериев.

**Комплект тестовых заданий**

**по дисциплине « Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»**

**Проверяемая компетенция- УК-7**

**Вариант 1.**

**1. Физическая подготовка представляет собой ...**

- 1) процесс обучения движениям и воспитания физических качеств;
- 2) уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью;
- 3) физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом;
- 4) процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

**2. Физическими упражнениями называются...**

- 1) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
- 2) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
- 3) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;
- 4) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

**3. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения?**

- 1) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы;
- 2) упражнения, способствующие снижению массы тела;
- 3) упражнения, объединенные в форме круговой тренировки;
- 4) упражнения, способствующие повышению скорости движений.

**4. Свойство опорно-двигательного аппарата, обуславливающее возможность выполнения движений с большой амплитудой, обозначается как...**

- 1) гибкость;
- 2) ловкость;
- 3) быстрота;
- 4) реакция.

**5. Под физическим развитием понимается...**

- 1) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
- 2) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
- 3) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;
- 4) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

**6. Что относится к средствам физического воспитания?**

- 1) Физические упражнения;
- 2) Оздоровительные силы природы (солнце, воздух и вода);
- 3) Гигиенические факторы;
- 4) Все перечисленные факторы.

**7. Нагрузки для развития физических качеств целесообразно планировать в порядке:**

- 1) Быстрота > сила > выносливость;
- 2) Сила > быстрота > выносливость;
- 3) Выносливость > быстрота > сила;
- 4) Быстрота > выносливость > сила.

**8. В какой части занятия очень важно выполнять упражнения на разгрузку позвоночника:**

- 1) Вводной;
- 2) Подготовительной;
- 3) Основной;
- 4) Заключительной.

**9. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП)**

1. Ходьба или спокойный бег в чередовании с дыхательными упражнениями;
2. Упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп;
3. Упражнения на выносливость;
4. Упражнения на быстроту и гибкость;
5. Упражнения на силу;
6. Дыхательные упражнения;

- 1) 1,2,5,4,3,6
- 2) 6,2,3,1,4,5
- 3) 2,1,3,4,5,6
- 4) 2,6,4,5,3,1

**10. Основная часть урока по ОФП отводится воспитанию физических качеств. Укажите, какая последовательность воздействий на физические качества наиболее эффективна**

1. Выносливость;
2. Гибкость;
3. Быстрота;
4. Сила;
- 1) 3,2,4,1
- 2) 1,2,3,4
- 3) 2,3,1,4
- 4) 4,2,3,1

**Вариант 2.**

**1. Основными составляющими тренированности организма человека являются:**

- 1) сила, ловкость, умение выдержать различные нагрузки, высокая работоспособность;
- 2) сердечно – дыхательная выносливость, мышечная сила и выносливость, скоростные качества, гибкость;
- 3) выносливость опорно-двигательного аппарата, своевременная реакция центральной нервной системы на изменение физических нагрузок, гибкость и ловкость.

**2. Нагрузка физических упражнений характеризуется...**

- 1) подготовленностью занимающихся, их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием;
- 2) величиной их воздействия на организм;
- 3) временем и количеством повторений двигательных действий;
- 4) напряжением определенных мышечных групп.

**3. Основными источниками энергии для организма являются:**

- 1) белки и жиры;
- 2) витамины и жиры;
- 3) углеводы и витамины;
- 4) белки и витамины.

**4. Главной причиной нарушения осанки является...**

- 1) слабость мышц;
- 2) привычка к определенным позам;
- 3) отсутствие движений во время школьных уроков;
- 4) ношение сумки, портфеля в одной руке.

**5. Осанкой называется...**

- 1) силуэт человека;
- 2) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;
- 3) пружинные характеристики позвоночника и стоп;
- 4) привычная поза человека в вертикальном положении.

**6. Правильной можно считать осанку, если вы стоя у стены, касаетесь её...**

- 1) затылком, ягодицами, пятками;
- 2) лопатками, ягодицами, пятками;
- 3) затылком, спиной, пятками;
- 4) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

**7. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...**

- 1) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- 2) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- 3) частотой сердечных сокращений
- 4) утомлений, возникающим в результате их выполнения.

**8. Если частота сердечных сокращений после выполнения упражнений восстанавливается до уровня, который был в начале урока, за 60 сек., то это свидетельствует, что нагрузка...**

- 1) мала и ее следует увеличить;
- 2) переносится организмом относительно легко;
- 3) достаточно большая, но её можно повторить;
- 4) чрезмерная и её надо уменьшить;

**9. Энергозатраты при занятиях спортом зависят от:**

- 1) Физического состояния;
- 2) Пола;
- 3) Выполняемой нагрузки;
- 4) Всех перечисленных факторов.

**10. Какой метод оценки физического развития используется в практике физического воспитания:**

- 1) Антропометрические
- 2) Индексы;
- 3) Корреляция; стандарты;
- 4) Все вышеперечисленные

**11. В основе педагогического контроля лежит оценка уровня:**

- 1) Функциональная подготовленность;
- 2) Здоровья;
- 3) Физическая подготовленность;
- 4) Всех вышеперечисленных параметров.

**12. Что является субъективным показателем самоконтроля?**

- 1) Самочувствие;
- 2) Частота пульса;
- 3) Спортивный результат;
- 4) Вес тела.

**13. Объективные показатели для определения нагрузки в самостоятельных занятиях являются:**

- 1) Самочувствие;
- 2) Потоотделение;
- 3) Частота пульса;
- 4) Желание тренироваться.

**14. При самостоятельных занятиях рекомендуется проводить контроль:**

- 1) Предварительный;
- 2) Текущий;
- 3) Итоговый;
- 4) Все вышеперечисленные.

**15. Кто быстрее теряет состояние тренированности при прекращении тренировок?**

- 1) Мужчины;
- 2) Женщины;
- 3) Одинаково;
- 4) Не знаю.

**16. Аэробная зона тренировочных нагрузок соответствует частоте пульса:**

- 1) До 130 уд/мин;
- 2) 130-150 уд/мин;
- 3) 150-180 уд/мин;
- 4) Свыше 180 уд/мин.

**17. Зависимость максимальной частоты пульса от возраста определяется по формуле:**

- 1)  $220 - \text{возраст}$  (в годах);
- 2)  $260 - \text{возраст}$  (в годах);
- 3)  $120 + \text{возраст}$  (в годах);
- 4)  $150 + \text{возраст}$  (в годах);

Критерии оценки:

При тестировании все верные ответы берутся за 100%.

90%-100% отлично

75%-90% хорошо

60%-75% удовлетворительно

менее 60% неудовлетворительно

## **5. Методические материалы, определяющие процедуру оценивая знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Результатом проверки компетенций на разных этапах формирования, полученных студентом в ходе освоения данной дисциплины, является оценка «зачтено»/»не зачтено», выставляемая в соответствии со следующими критериями:

### **1. Для письменных работ (реферат)**

Критерии оценки

- 1.Идентификация ключевых проблем;
  - 2.Анализ ключевых проблем;
  - 3.Аргументация предлагаемых вариантов эффективного разрешения выявленных проблем;
  - 4.Выполнение задания с опорой на изученный материал и дополнительные источники;
  5. Оформление письменной работы;
  6. Представление работы, если по работе предполагается выступление (защита)
- «зачтено» - установлено более 60 процентов указанных критериев.  
«не зачтено» - установлено менее 60 процентов указанных критериев.

### **2. Для тестирования**

Порядок проведения тестирования

Тест – это простейшая форма письменного контроля, направленная на проверку владения терминологическим аппаратом, современными информационными технологиями и конкретными знаниями.

Целью тестирования является оценка качества обучения на различных этапах освоения образовательной программы и уровня подготовки обучающихся на соответствие требованиям федерального государственного образовательного стандарта и образовательной программы. Тестирование не исключает и не заменяет другие формы оценки качества обучения и уровня подготовки обучающихся.

Тестирование, наряду с другими формами текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, может использоваться: - как инструмент внутривузского мониторинга контроля качества подготовки обучающихся при освоении ими образовательных программ.

Результаты тестирования используются преподавателем для формирования комплексной оценки по дисциплине.

При тестировании все верные ответы берутся за 100%.

90%-100% отлично

75%-90% хорошо

60%-75% удовлетворительно

менее 60% неудовлетворительно

### **Промежуточная аттестация (зачет)**

Зачет по результатам изучения дисциплины «Физическая культура» проводится в комбинированной форме. Обязательными требованиями для получения зачета являются: посещаемость учебных занятий, перечень выполненных нормативов, творческий рейтинг.

Оценка по результатам зачета выставляется исходя из следующих критериев:

1. Посещаемость – 1-2 курсов минимальное количество обязательных посещений занятий составляет 4 академических часа в неделю; для студентов 3 курса 2 академических часа в неделю.

2. Выполнение соответствующих нормативов.

3. Творческий рейтинг, который складывается из следующих критериев:

- участие в спортивно-массовых мероприятиях;

- участие в выполнении норм комплекса ГТО

