

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ФЕДЕРАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ»**

УТВЕРЖДАЮ
Ректор АНОО ВО «ФАСТ»

В.И. Гам

(подпись)

20 » января 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки: 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль): Психология и социальная педагогика

Программу составил (и): к.п.н., доцент

Славнова Марина Юрьевна

(подпись)

Рабочая программа дисциплины: **Элективные курсы по физической культуре и спорту**

составлена в соответствии с:

Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки по направлению подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование» (уровень бакалавриата), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 № 122;

на основании учебного плана по направлению подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование», утвержденного в составе ОПОП Научно-методическим советом АНОО ВО «ФАСТ» от 20.01.2025 (протокол № 1)

Год начала подготовки по учебному плану: 2025

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры _____

Зав. кафедрой: _____ / _____

Рабочая программа дисциплины

Код и название дисциплины	Б1.О.03.05. Элективные курсы по физической культуре и спорту	
Форма обучения	заочная	
Курс / семестр	1 курс; 2 семестр	
Трудоемкость	328 ч	
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем (контактная работа обучающихся с преподавателем) по видам учебных занятий: 8 ч.		
	самостоятельная работа обучающихся	316 ч.
Форма промежуточной аттестации	Зачет	4 ч.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель изучения дисциплины «**Элективные курсы по физической культуре и спорту**» - формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

1. Раскрыть социальную значимость физической культуры в формировании личности, подготовке к бытовой и профессиональной деятельности.
2. Содействовать формированию мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое саморазвитие, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
3. Способствовать овладению системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности.
4. Способствовать приобретению личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечению общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, самоопределению в физической культуре и спорте.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

2.1. Дисциплина «**Элективные курсы по физической культуре и спорту**» входит в обязательную часть Здоровьесберегающего модуля ОПОП. Семестр, в котором изучается дисциплина, определяется учебным планом.

2.2. Дисциплина направлена на приобретение знаний, умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности в интересах укрепления физических и духовных сил личности, достижения ею жизненных и профессиональных целей.

2.3. Изучение дисциплины «**Физическая культура и спорт**» базируется на знаниях, сформированных в рамках следующих дисциплин:

- естественных – анатомии, физиологии и др.;
- общественных – философия, социология и др.;
- педагогических – психология, педагогика и др.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Всего часов
Контактная работа (по видам учебных занятий)	8
Самостоятельная работа (СРС) (всего)	316
Форма контроля (промежуточной аттестации) – зачет	4
Общая трудоемкость: час / з.е.	328

4. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Код / Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ ПООП/ ОПОП	Индикаторы достижения компетенций	Декомпозиция компетенций (результаты обучения) в соответствии с установленными индикаторами
<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной, социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p>	<p>Знать: - основы здорового образа жизни; - методические принципы физического воспитания; - методы и средства физической культуры и спорта для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. Уметь: - использовать приобретенные знания и доступные средства физической культуры в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; - использовать средства и методы физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной, социальной и профессиональной деятельности. Владеть: - арсеналом методов физической подготовки, которые необходимы для формирования соответствующей компетенции.</p>

5. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Трудоемкость дисциплины составляет __ зачетных единиц, __328__ часа, в том числе 4__ часа на контроль

Форма отчетности: зачет
(экзамен, зачет, дифференцированный зачет)

5.2. Содержание дисциплины, структурированное по темам, с указанием видов учебных занятий и отведенного на них количества академических часов

№ п/п	Раздел дисциплины/темы	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			УК, ОПК	Формы текущего контроля успеваемости Форма промежуточной аттестации
		Контактная работа преподавателя с обучающимися		Самостоятельная работа		
		Лекции	Семинарские (практические) занятия			
1 семестр						
1.	Физическая культура в системе человеческих ценностей и в профессиональной подготовке студентов			40	УК 7	Тест Вопросы онлайн на платформе
2.	Физическая культура и спорт в режиме учёбы, труда, отдыха			60	УК 7	Тест. Вопросы онлайн на платформе
Контрольная точка 1						
3	Техника безопасности и самоконтроль		4	60	УК 7	Тест. Вопросы онлайн на платформе
Итого			4	160		

№ п/п	Раздел дисциплины/темы	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			УК, ОПК	Формы текущего контроля успеваемости Форма промежуточной аттестации
		Контактная работа преподавателя с обучающимися		Самостоятельная работа		
		Лекции	Семинарские (практические) занятия			
2 семестр						
4.	Профессионально-прикладная физическая подготовка		4	55	УК 7	Тест. Вопросы онлайн на платформе
5.	Производственная физкультура			55	УК 7	Тест. Вопросы онлайн на платформе
Контрольная точка 2						
6.	Спортивные и подвижные игры			46		
Контрольная точка 3						
	Промежуточная аттестация (зачет)			4	УК 7	Тест.
Итого			4	156		Зачет

6. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Первый семестр

Тема 1. Физическая культура в системе человеческих ценностей и в профессиональной подготовке студентов

Физическая культура. Физическое воспитание. Спорт. Физическое образование. Физическая подготовка. Физическое развитие. Спортсмен. Физкультурник. Оздоровительное значение физической культуры и спорта. Роль физической культуры и спорта в нравственном воспитании. Умственное развитие в процессе занятий физической культурой и спортом. Связь физического воспитания с трудовым. Влияние физической культуры и спорта на эстетическое воспитание. Средства физического воспитания. Физическое упражнение. Циклические и ациклические физические упражнения. История знаний о здоровье. Определение понятия «здоровье». Факторы, определяющие здоровье человека. Динамика изменения здоровья в процессе онтогенеза человека. Здоровье и функциональные резервы организма. Факторы риска и здоровье. Образ жизни. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.

Тема 2. Физическая культура и спорт в режиме учёбы, труда, отдыха

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом. Принцип сознательности и активности. Цели и задачи при самостоятельных занятиях. Принцип наглядности. Техника физического упражнения. Физическая нагрузка. Контроль за техникой упражнений и физической нагрузкой при самостоятельных занятиях. Принцип доступности и индивидуализации. Уровень физической нагрузки в недельном цикле занятий. Принцип систематичности. Эффект тренированности. Принцип динамичности. Формы физической нагрузки. Физические нагрузки и контроль физического состояния при занятиях оздоровительными видами гимнастики. Дневник самоконтроля. Планирование самостоятельных занятий. Макроцикл, мезоцикл и микроцикл подготовки. Формы самостоятельных занятий. Общеразвивающие упражнения. Прикладные упражнения. Составление комплекса общеразвивающих упражнений. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями. Самосовершенствование. Нормативы по физической подготовленности. Принципы тренировки. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления.

Тема 3. Техника безопасности и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом

Теоретические основы техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Телесные травмы, их виды. Психические травмы, их виды. Регламентация основ техники безопасности на занятиях по физической культуре и спорту. Меры предупреждения травматизма. Профилактика травматизма. Требования безопасности к местам занятий физической культурой и спортом и спортивному инвентарю. Самочувствие. Работоспособность. Переутомление. Дневник самоконтроля. Сущность самоконтроля. Объективные показатели самоконтроля. Субъективные показатели самоконтроля. Физическая нагрузка. Величина физической нагрузки. Формы организации самоконтроля. Показатели самоконтроля.

Второй семестр

Тема 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Понятие профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), ее цели и задачи. История возникновения и развития ППФП. Факторы, определяющие содержание ППФП. Условия труда. Характер труда. Режим труда и отдыха. Динамика работоспособности. Методика подбора средств ППФП и видов спорта. Группы средств, применяемых в ППФП. Прикладные физические упражнения. Целостное применение прикладных видов спорта. Специальные прикладные виды спорта: Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Вспомогательные средства. Профессиограмма. Спортограмма. Комплексы физических упражнений профессионально-прикладной направленности.

Тема 5. Производственная физкультура

Работоспособность человека. Цели и задачи производственной физкультура (ПФК). Методические основы ПФК. Содержание производственной физической культуры. Формы ПФК. Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ). Утренние или вечерние специально направленные занятия физическими упражнениями. Попутная тренировка. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей. Малые формы ПФК в рабочее время: вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропауза.

Тема 6. Спортивные и подвижные игры

Происхождение и развитие игры. Основные понятия. Роль игры в подготовке к будущей трудовой и социальной жизни. История народных игр. Роль игры в воспитании подрастающего поколения. Классификация подвижных игр. Характеристика и педагогическое значение подвижных игр в связи с возрастными особенностями занимающихся. Гигиеническое, оздоровительное, воспитательное и образовательное значение подвижных игр. Подвижные игры на переменах. Организация и проведение подвижных игр в системе подготовки к сдаче контрольных нормативов. Правила проведения подвижных игр. Техника безопасности при проведении подвижных игр. Подготовка и проведение игры. Выбор игры. Подготовка места для игры. Подготовка инвентаря. Распределение на команды. Окончание игры и определение результатов.

Правила игры в волейбол. Стойка волейболиста. Техника верхней и нижней передачи в волейболе. Техника нижней боковой подачи в волейболе. Тактика защиты и нападения в волейболе. Освоение техники приемов игры в волейбол. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления.

Правила игры в баскетбол. Стойка баскетболиста. Техника держания мяча, бросков с места двумя руками от груди в баскетболе. Техника бега боком вперед и спиной вперед в баскетболе. Техника ведения мяча на месте и в движении в баскетболе. Техника бросков по кольцу с места и ведения мяча в баскетболе. Тактика защиты и нападения в баскетболе. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления.

6.1. Методические указания по организации самостоятельной работы.

Самостоятельная работа включает выполнение различного рода заданий, ориентированных на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины. По каждой теме учебной дисциплины предлагается перечень заданий для самостоятельной работы.

Задания для самостоятельной работы должны исполняться самостоятельно и представляться в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям по структуре и его оформлению.

При выполнении самостоятельной работы следует:

- Руководствоваться регламентом СРС;
- Использовать в выполнении, оформлении и сдаче заданий установленные кафедрой требования, обозначенные в методических указаниях для соответствующих видов текущего/рубежного/промежуточного контроля.

- При подготовке к тесту/зачету/экзамену, параллельно с лекциями и рекомендуемой литературой, прорабатывать соответствующие научно-теоретические и практико-прикладные аспекты дисциплины.

6.2. Примерная тематика курсовых работ (при наличии) - не предусмотрено

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

7.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости.

Оценочные средства, используемые в процессе изучения дисциплины (**текущий контроль**): тест, конспект мероприятия, результаты исследовательской работы.

Примерное практическое задание

Методика самооценки деловых и личностных качеств

Известно, что для руководителя любого уровня немаловажное значение имеют общительность, доброжелательное отношение к людям, эмоциональная стабильность, высокий уровень самоконтроля, развитое самосознание.

Вашему вниманию предлагается методика определения самооценки руководителя по Ф. Фидлеру.

Инструкция.

В табл. 9 приведены 10 деловых и 10 личностных качеств. Оцените по 10-балльной шкале (от 0 до 9) психологические качества наиболее предпочитаемого вами сотрудника (+), не называя его фамилии. Оцените качества наименее предпочитаемого сотрудника (-), также не называя фамилию. Затем оцените самого себя. 9 баллов – самый высокий уровень развития качества; 0 – его полное отсутствие.

Таблица 8

Деловые и личностные качества менеджера

Качества личности	Ваша оценка		
	Коллеги (+)	Коллеги (-)	Самого себя
ДЕЛОВЫЕ			
Трудолюбие			
Инициативность			
Аккуратность			
Профессиональная грамотность			
Организованность			
Исполнительность			
Энергичность ответственность			
Способности к работе			
Дисциплинированность			
ЛИЧНОСТНЫЕ			
Доброжелательность			
Справедливость			
Коллективизм			
Умение держать слово			
Отзывчивость			
Уравновешенность			
Скромность			
Внешняя привлекательность			
Жизнерадостность			
Широта кругозора			
<i>Среднее от 1-10</i>			
<i>Среднее от 11-20</i>			

<i>Общее среднее</i>			

Анализ и интерпретация результатов тестирования.

Подсчитайте средние баллы по деловым (п. 1 – 10) и личностным (п. 11 – 20) качествам всех оцениваемых вами лиц (наиболее предпочитаемого, наименее предпочитаемого, самого себя). Выведите общие средние по всем 20 психологическим качествам.

Проведите анализ и интерпретируйте данные тестирования по следующим позициям:

1. Поставили ли вы какие-либо высокие оценки наименее предпочитаемому сотруднику? Поставили ли вы какие-либо низкие оценки наиболее предпочитаемому сотруднику? Разнообразны ли оценки, которые вы поставили лично себе? Или эти оценки в основном постоянны?

2. Какие качества вы больше всего цените в себе? Деловые или личностные? За какие качества (деловые или личностные) вы более всего цените наиболее предпочитаемого сотрудника? За что вы недолюбливаете наименее предпочитаемого сотрудника? Может оказаться, что некоторые его качества характера схожи с вашими, а в чем-то противоположны вашим. Какие это качества? Почему они для вас важнее других?

3. На условной шкале расположите условные обозначения себя и ваших сотрудников.

Я	Сотрудник
0 баллов	9 баллов

Обычно самооценка менеджера на условной шкале располагается между сотрудником (+) и сотрудником (-). К какому из сотрудников ближе всего ваша самооценка? По каким качествам вы ближе к одному, а по каким – к другому сотруднику? Что нового вы узнали о себе? Есть ли качества, по которым вы превосходите коллегу (+)? Что это за качества? Есть ли качества, по которым коллега (-) превосходит вас?

Оценив себя, человек может сознательно, а не стихийно, управлять своим поведением и заниматься самовоспитанием. Обычно у эффективного руководителя различия между средними оценками наиболее и наименее предпочитаемых коллег небольшие. Руководитель умеет видеть и достоинства не предпочитаемого, и недостатки предпочитаемого коллеги. Примечательно, что не только тело страдает от малоподвижного образа жизни. Исследованиями, проведенными в Калифорнийском университете, показано, что у человека, провалявшегося три недели на диване, коэффициент интеллекта (IQ) снижается на 20 пунктов. Или другой пример. Из двух групп предпринимателей лучшее время и наиболее логичные решения предложенных экспериментаторами деловых и житейских ситуаций показала группа предпринимателей, поддерживающих хорошую физическую форму регулярными занятиями спортом по сравнению с теми, у кого на это нет времени. Т. е. эффективная работа головного мозга человека требует стабильного поступления кислорода и нормального кровообращения. При отсутствии движения эти процессы замедляются, причем особенно сильно страдают творческие способности, а именно возможность принимать решения, находить выходы из ситуаций и разрабатывать сценарии развития событий. Для их восстановления после месяца неподвижного образа жизни требуется несколько дней. Как показывают исследования, способность быстро принимать решение у менеджеров, регулярно занимающихся фитнесом, на 70% выше. Не зря во многих университетах Запада, особенно при подготовке менеджеров, так популярны и даже обязательны занятия спортивными играми, которые способствуют развитию таких необходимых качеств, как быстрота реакции, умение быстро принимать решение при дефиците времени, брать ответственность на себя и т.п.

Примерный тест для текущего контроля

1. Самоконтроль за состоянием здоровья позволяет:

- 1) оценивать эффективность структуры соревновательной деятельности;
- 2) оценивать уровень развития двигательных способностей;

- 3) оценивать возможности отдельных функциональных систем;
- 4) систематически следить за своим самочувствием и состоянием здоровья.

2. Для определения уровня развития двигательных способностей человека используют:

- 1) тесты (контрольные упражнения);
- 2) индивидуальные спортивные результаты;
- 3) разрядные нормативы единой спортивной классификации;
- 4) индивидуальную реакцию организма на внешнюю (стандартную) нагрузку.

3. Для начинающих заниматься оздоровительным бегом пульс (в среднем) во время бега не должен превышать:

- 1) 120-130 уд/мин;
- 2) 160-170 уд/мин;
- 3) 180-190 уд/мин.

4. Наиболее объективно физическая нагрузка, вызывающая положительные сдвиги в организме, дозируется по:

- 1) частоте сердечных сокращений и объему нагрузки;
- 2) объему выполняемых физических упражнений и интенсивности;
- 3) интенсивности и продолжительности выполняемых физических упражнений.

5. Объем тренировочной нагрузки определяется

- 1) количеством работы, выполненной в единицу времени;
- 2) продолжительностью воздействия нагрузки или суммарным количеством работы, выполненной за время отдельного упражнения, серии упражнений, тренировочного занятия;
- 3) средним значением ЧСС или энергозатрат в единицу времени;
- 4) величиной прилагаемых усилий, напряженностью функций, силой воздействия нагрузки в каждый момент упражнения, степенью концентрации работы по времени.

6. К объективным показателям самоконтроля относятся:

- 1) самочувствие, настроение, болевые ощущения;
- 2) индекс Кетле, артериальное давление, пульс, жизненная емкость легких;
- 3) сон, аппетит, желание заниматься физическими упражнениями;
- 4) сила, гибкость, быстрота, выносливость, ловкость.

7. К субъективным показателям самоконтроля относятся:

- 1) самочувствие, настроение, болевые ощущения;
- 2) индекс Кетле, артериальное давление, пульс, жизненная емкость легких;
- 3) сила, гибкость, быстрота, выносливость, ловкость.

8. Частота сердечных сокращений у взрослого человека в среднем составляет:

- 1) 60 – 90 ударов в минуту;
- 2) 40 – 80 ударов в минуту;
- 3) 40 – 110 ударов в минуту;
- 4) 80 – 90 ударов в минуту.

9. Максимальный сердечный ритм человека равен:

- 1) 220 – возраст;
- 2) 200 + возраст;

10. Жизненный индекс – это:

- 1) индекс продолжительности жизни;
- 2) соотношение пульса к артериальному давлению;
- 3) отношение жизненной емкости легких к массе тела;
- 4) отношение жизненной емкости легких к объему грудной клетки.

Примерные вопросы к зачету

1. Физическая культура в жизни общества.
2. Цель и задачи физкультурного образования студентов.

3. Социальные функции физического воспитания и спорта.
4. Формы физического воспитания студентов.
5. Связь физической культуры с общей культурой студента.
6. Место физической культуры в трудовой (учебной) деятельности человека.
7. Факторы, определяющие здоровый образ жизни.
8. Двигательная активность как основной фактор развития организма человека.
9. Физическая работоспособность, факторы, влияющие на работоспособность.
10. Внешние признаки утомления при физическом труде, при умственном труде.
11. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему.
12. Физиологические основы занятий физическими упражнениями.
13. Основные причины снижения функциональных возможностей организма.
14. Восстановительные мероприятия в процессе тренировки, их значение.
15. Профилактика спортивного травматизма и заболеваний.
16. Закономерности построения процесса физической подготовки.
17. Специфические принципы физической подготовки (тренировки).
18. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему.
19. Влияние физических упражнений на систему дыхания.
20. Воздействие физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
21. История возникновения и развития Олимпийских игр.
22. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
23. Профилактика травматизма.
24. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
25. Здоровый образ жизни студентов.
26. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
27. Двигательный режим и его значение.
28. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
29. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
30. Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
31. Спортивная игра баскетбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
32. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
33. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
34. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
35. Бег, как средство укрепления здоровья.
36. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
37. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха.
38. Биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
39. Формирование двигательных умений и навыков.
40. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
41. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
42. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
43. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
44. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
45. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
46. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.

47. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
48. Виды физических нагрузок, их интенсивность
49. Влияние физических упражнений на мышцы
50. Закаливание

7.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации (в форме зачета) приведены в ФОС по дисциплине

8. ОЦЕНКА ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

Порядок, определяющий процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих уровень сформированности компетенций определен в Положении о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования в АНОО ВО «ФАСТ». Для контроля текущей успеваемости и промежуточной аттестации используется информационно-измерительная система оценки знаний.

Система текущего контроля включает: контроль знаний, умений, навыков, усвоенных в данном курсе в выполнении заданий в ходе практических работ; тестирования, решения кейсов.

Показатели и шкала оценивания формы контроля (экзамен, зачет с оценкой)

Шкала оценивания	Критерии
«5» «отлично»	- обучающийся полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка
«4» «хорошо»	- обучающийся дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для отметки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и/или 1-2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого
«3» удовлетворительно	- обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого
«2» неудовлетворительно	- обучающийся обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, нелогично излагает материал

Показатели и шкала оценивания формы контроля – зачет (без оценки)

Шкала оценивания	Описание критерия
Зачтено (выполнено более 60% заданий)	В освещении вопросов не содержится грубых ошибок, полностью выполнена практическая часть заданий, выполнены требования к оформлению задания и срокам его сдачи
Не зачтено (выполнено менее 60 % заданий)	Обучающийся не справился с заданием (выполнено менее 60% задания), не раскрыто основное содержание вопросов, имеются грубые ошибки в выполнении практической части задания, а также работа выполнена не полностью

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

9.1. Основная литература:

1. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536113> (дата обращения: 05.03.2024).

2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/540376> (дата обращения: 05.03.2024).

3. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18617-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545163> (дата обращения: 05.03.2024).

9.2. Дополнительная литература:

1. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 253 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538235> (дата обращения: 05.03.2024)..

2. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 149 с. — (Высшее

образование). — ISBN 978-5-534-12652-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542785> (дата обращения: 05.03.2024).

3. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.]; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 227 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12624-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543183> (дата обращения: 05.03.2024).

9.3. Открытые информационные справочные системы:

- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) <http://school-collection.edu.ru>.
- ИКТ в образовании <https://edu-ikt.ru/>
- Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (ИС «Единое окно») <http://window.edu.ru>.
- Национальная Электронная Библиотека <https://rusneb.ru/>
- Образование: исследовано в мире <http://www.oim.ru/>
- Образовательные технологии и общество <http://ifets.ieee.org/russian/periodical/journal.html>
- Российская государственная библиотека <http://www.rsl.ru>
- Федеральный портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» <https://rcsz.ru/info/kompas/edu.htm>
- Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>

9.3. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине:

№	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности и перечень оборудования и технических средств	Адрес (местоположение) помещений
1	Лекционная аудитория, 2 персональных компьютера, видеокамера, микрофон, проектор с экраном, маркерная доска	644043, г. Омск, ул. Фрунзе, д. 1, корп. 4, пом. 20П, площадь 89,0 кв.м., этаж № 8
2	Аудитория для самостоятельной работы, 12 ноутбуков с доступом к системе дистанционного образования АНОО ВО «ФАСТ»	644043, г. Омск, ул. Фрунзе, д. 1, корп. 4, пом. 75П, площадь 39,4 кв.м., этаж № 8
3	Спортивный зал для практических занятий Оборудование спортивного зала: Спортивный зал Оборудование спортивного зала: Гимнастический козёл - 1 Гимнастический конь - 1 Гимнастический канат - 2 Гимнастические палки - 25 Обручи - 25 Мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные) - 30 Мяч для метания - 10 Шведская лестница - 2 Гранаты для метания - 6 Волейбольная стойка - 1 Баскетбольный щит - 2	644043, г. Омск, ул. Фрунзе, д. 1, корп. 4, пом. 39П, площадь 256,4 кв.м., этаж № 5

<p>Волейбольная сетка - 1 Футбольные ворота - 2 Хоккейные ворота - 2 Скакалка - 25 Гимнастический коврик - 25 Скамейка гимнастическая - 2 Навесной турник - 2 Щит дополнительный - 2 Гимнастическая сетка - 8 Гимнастические маты - 10 Гимнастический мостик - 2 Теннисный стол - 1 Подставка для прыжков - 2 Прыжковые тумбы - 2 Экран прыгучести – 1 Бадминтонные ракетки – 4, воланы - 5 Аптечка первой помощи - 1</p>	
---	--

9.4. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса:

По дисциплине используются следующие информационные технологии и информационные справочные системы:

- проведение онлайн занятий через ПО BigBlueButton с использованием слайд-презентаций, демонстрации видео и графических материалов;
- проведение занятий и проверка знаний с использованием СДО Moodle;
- офисные программы LibreOffice, Adobe Reader;
- браузеры Google Chrome, Mozilla Firefox;
- операционная система Linux Ubuntu 22.04;
- электронные библиотечные системы (ЭБС):

1) ЭБС Юрайт. – URL: <https://urait.ru/bcode/469084>. Режим доступа: по подписке для авторизованных пользователей.

2) ЭБС «Лань». — URL: <https://e.lanbook.com/book/>. — Режим доступа: по подписке для авторизованных пользователей.

X. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся созданы фонды оценочных средств, адаптированные для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в образовательной программе. Форма проведения текущей аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При тестировании для слабовидящих студентов используются фонды оценочных средств с укрупненным шрифтом. На экзамен приглашается сопровождающий, который обеспечивает техническое сопровождение студенту. При необходимости студенту-инвалиду предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на экзамене (или зачете). Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья и обучающиеся инвалиды обеспечиваются печатными и электронными образовательными ресурсами (программы, учебники, учебные пособия материалы для самостоятельной работы и т.д.) в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

• **для слепых:** задания для выполнения на семинарах и практических занятиях оформляются рельефно-точечным шрифтом Брайля или в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением для слепых, либо зачитываются ассистентом; письменные задания выполняются на бумаге рельефно-точечным шрифтом Брайля или на компьютере со специализированным программным обеспечением для слепых либо надиктовываются ассистенту; обучающимся для выполнения задания при необходимости предоставляется комплект письменных принадлежностей и бумага для письма рельефно-точечным шрифтом Брайля, компьютер со специализированным программным обеспечением для слепых;

• **для слабовидящих:** обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс; обучающимся для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств; задания для выполнения заданий оформляются увеличенным шрифтом;

2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

• **для глухих и слабослышащих:** обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающимся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования; предоставляются услуги сурдопереводчика;

• **для слепоглухих** допускается присутствие ассистента, оказывающего услуги тифлосурдопереводчика (помимо требований, выполняемых соответственно для слепых и глухих);

3) для лиц с тяжелыми нарушениями речи, глухих, слабослышащих лекции и семинары, проводимые в устной форме, проводятся в письменной форме;

4) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

• для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата, нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей: письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту; выполнение заданий (тестов, контрольных работ), проводимые в письменной форме, проводятся в устной форме путем опроса, беседы с обучающимся.