Филиал профессионального образовательного учреждения «Международный Открытый Колледж Современного Управления имени М.М. Абрекова» в Зеленчукском районе

ОДОБРЕНО
на заседании Педагогического совета ФПОУ «МОКСУ им. М.М. Абрекова» в Зеленчукском районе
Протокол № 1
от «6» июня 2020г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Руководитель ФПОУ «МОКСУ им. М.М. Абрекова» в Зеленчукском районе
М.К. Хубиева
Приказ № 210/1
от « 12 » июня 2020г.

Рабочая программа
учебной дисциплины
ОГСЭ.04 «Физическая культура»

Специальность: ***33.02.01 Фармация***
(базовая подготовка)
Квалификация выпускника: ***Фармацевт***
Форма обучения: ***очная***

Обсуждено
на заседании цикловой комиссии
«01» июня 2020 г.
Протокол № 1

Составитель программы:
Акбаев М.И.

Ст. Зеленчукская
2020 г.

Согласовано:

_____
_____
_____

_____
_____
_____

Рецензент:

_____

Содержание

1. Аннотация 4
2. Требования к результатам освоения содержания дисциплины 5
3. Структура и содержание учебной дисциплины 6
3.1. Структура дисциплины 6
3.2. Содержание учебной дисциплины 7
4. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины 13
5.Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине 20
6. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе комплект лицензионного программного обеспечения, электронно-библиотечные системы, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы 20
7. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины 21
8. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплин 23
9. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине 24
9.1.Описание показателей и критериев оценивания, описание шкал оценивания 24
9.2.Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и(или) опыта деятельности, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения образовательной программы 26
9.3.Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для процедуры оценивания знаний, умений, навыков и(или) опыта деятельности, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения образовательной программы 27

Аннотация

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура», изучаемая в рамках программы подготовки специалистов среднего звена **(**ППССЗ), составлена в соответствии с требованиями по специальности 33.01.01 – «Фармация» среднего профессионального образования в части освоения основного вида профессиональной деятельности (ВПД) учебная дисциплина утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2014 г. № 501, с изменениями и дополнениями от 24 июля 2015г.

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины студентам очной формы обучения по специальности 33.01.01 – «Фармация»/

Цели:

Целью физического воспитания обучающихся является 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 жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- 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;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях создания последующих жизненных и профессиональных достижений

Место дисциплины в структуре ППССЗ

Дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» относится к дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла.

Настоящая дисциплина включена в обязательную часть учебного плана по подготовке специалистов по специальности 33.01.01 – «Фармация»

Дисциплина изучается на базе основного общего образования на 2 курсе в 3 и 4 семестрах, 3 курсе в 5 и 6 семестрах, 4 курсе в 7 и 8 семестрах, на базе среднего общего образования на 1 курсе в 1 и 2 семестрах, 2 курсе в 3 и 4 семестрах, 3 курсе в 5 и в 6 семестрах.

2. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

В результате изучения профессионального модуля формируются общие и профессиональные компетенции:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.

ОК 9. Быть готовым к смене технологий в профессиональной деятельности.

ПК 1.1. Организовывать прием, хранение лекарственных средств, лекарственного растительного сырья и товаров аптечного ассортимента в соответствии с требованиями нормативно-правовой базы.

ПК 1.2. Отпускать лекарственные средства населению, в том числе по льготным рецептам и по требованиям учреждений здравоохранения.

ПК 1.6. Соблюдать правила санитарно-гигиенического режима, охраны труда, техники безопасности и противопожарной безопасности.

ПК 2.1. Изготавливать лекарственные формы по рецептам и требованиям учреждений здравоохранения.

ПК 2.2. Изготавливать внутриаптечную заготовку и фасовать лекарственные средства для последующей реализации.

ПК 2.3. Владеть обязательными видами внутриаптечного контроля лекарственных средств.

ПК 2.4. Соблюдать правила санитарно-гигиенического режима, охраны труда, техники безопасности и противопожарной безопасности.

ПК 2.5. Оформлять документы первичного учета.

3. Структура и содержание учебной дисциплины
3.1. Структура дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины и виды учебной работы

На базе основного общего образования:

Виды учебной работы	Трудоемкость часов						
	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	7 семестр	8 семестр	Всего
Максимальная учебная нагрузка (всего)	60	64	58	66	46	54	348
Аудиторная работа:	26	36	26	36	26	24	174
Лекции (Л)		-	-	-	-		
Семинарские занятия	-	-	-	-	-		-
Практические занятия (ПЗ)	26	36	26	36	26	24	174
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-	-	-		-
Курсовое проектирование, курсовые работы	-	-	-	-	-		-
Самостоятельная работа	34	28	32	30	20	30	174
Промежуточная аттестация	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Дифф. зачет	З,З,З,З.З, ДЗ

На базе среднего общего образования:

Виды учебной работы	Трудоемкость часов						
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	Всего
Максимальная учебная нагрузка (всего)	60	64	58	66	46	54	348
Аудиторная работа:	26	36	26	36	26	24	174
Лекции (Л)		-	-	-	-		
Семинарские занятия	-	-	-	-	-		-
Практические занятия (ПЗ)	26	36	26	36	26	24	174
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-	-	-		-
Курсовое проектирование, курсовые работы	-	-	-	-	-		-
Самостоятельная работа	34	28	32	30	20	30	174
Промежуточная аттестация	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Дифф. зачет	З,З,З,З.З, ДЗ

3.2. Содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Форма ТКУ/ баллы
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента.	1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. 2. Современное состояние физической культуры и спорта. 3. Физическая культура личности. 4. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. 5. Ценности физической культуры. 6. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.	2	Реферат /3 Тест/2 Дискуссия/5 Доклад/5
	Семинарское занятие	-	
	Практическое занятие	24	
	Лабораторное занятие	-	
	Самостоятельная работа: Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. 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.	22	Конспект Проверка реферата Тест
Тема 2. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	1. Методические принципы физического воспитания. 2. Методы физического воспитания. 3. Основы совершенствования физических качеств. 4. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. 5. Общая физическая подготовка. 6. Цели, задачи ОФП. 7. Специальная физическая подготовка. 8. Спортивная подготовка, цели задачи 9. Зоны и интенсивность физических нагрузок. 10. Формы занятий физическими упражнениями.	-	Реферат /3 Тест/2 Дискуссия/5
	Семинарское занятие	-	
	Практическое занятие	24	
	Лабораторное занятие	-	
	Самостоятельная работа: Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая подготовка. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте	22	Конспект Проверка реферата Тест
Тема 3. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели задачи. 2. Спортивные соревнования как средство и метод общей, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. 3. Система студенческих спортивных соревнований. 4. Олимпийские игры и Универсиады. 5. Современные популярные системы физических упражнений. 6. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. 7. Психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.	-	Реферат /3 Тест/2 Дискуссия/5
	Семинарское занятие	-	
	Практическое занятие	22	
	Лабораторное занятие	-	

	Самостоятельная работа: Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.	6	Конспект Проверка реферата Тест
Тема 4. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	1. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. 2. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. 3. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. 4. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. 5. Контроль за эффективностью тренировочных занятий.	-	Реферат /3 Тест/2 Дискуссия/5 Доклад/5
	Семинарское занятие	-	
	Практическое занятие	22	
	Лабораторное занятие	-	
	Самостоятельная работа: Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.	6	Конспект Проверка реферата Тест
Тема 5. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	1. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. 2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. 3. Использование методов стандартов, антропометрический индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. 4. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	-	Реферат /3 Тест/2 Дискуссия/5
	Семинарское занятие	-	
	Практическое занятие	22	
	Лабораторное занятие	-	
	Самостоятельная работа: Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрический индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.	6	Конспект Проверка реферата Тест
Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – целенаправленное использование средств физической культуры для подготовки человека к конкретной трудовой деятельности. 3. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. 4. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. 5. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. 6. Методика подбора средств ППФП. 7. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.	-	Реферат /3 Тест/2 Дискуссия/5
	Семинарское занятие	-	
	Практическое занятие	24	

	Лабораторное занятие	-	
	Самостоятельная работа: Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – целенаправленное использование средств физической культуры для подготовки человека к конкретной трудовой деятельности. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.	6	Конспект Проверка реферата Тест
Тема 7. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	1. Производственная физическая культура. 2. Производственная гимнастика. 3. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. 4. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. 5. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры работающих специалистов. 6. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе. 7. Значение физической культуры в обеспечении личной безопасности и безопасности граждан. 8. Роль занятий спортом в профессиональной деятельности. 9. Роль физической культуры и спорта в обеспечении законности и правопорядка, обеспечения безопасности общественного правопорядка. 10. Необходимость занятия физической культурой и спортом с целью соблюдения и обеспечения прав и свобод человека и гражданина.	-	Реферат /3 Тест/2 Дискуссия/5
	Семинарское занятие	-	
	Практическое занятие	16	
	Лабораторное занятие	-	
	Самостоятельная работа: Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.	6	Конспект Проверка реферата Тест
Тема 8. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры и спорта.	1. Профессиональные факторы, оказывающие негативное воздействие на состояние здоровья специалиста избранного профиля. 2. Физическая культура и спорт, как средство профилактики и борьбы с профессиональными заболеваниями. 3. Средства и методы профилактики травматизма на производстве.	-	Реферат /3 Тест/2 Дискуссия/5 Доклад/5
	Семинарское занятие	-	
	Практическое занятие	14	
	Лабораторное занятие	-	
	Самостоятельная работа: Профессиональные факторы, оказывающие негативное воздействие на состояние здоровья специалиста избранного профиля. Физическая культура и спорт, как средство профилактики и борьбы с профессиональными заболеваниями. Средства и методы профилактики травматизма на производстве.	4	Конспект Проверка реферата Тест

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;
- применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;
- применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений;

Знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни; способы самоконтроля за состоянием здоровья;
- тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.

4.Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В процессе преподавания дисциплины «Физическая культура» используются такие виды учебной работы, как лекции, семинары, а также различные виды самостоятельной работы обучающихся по заданию преподавателя.

Методические указания для обучающихся при работе над конспектом лекций во время проведения лекции

Лекция – систематическое, последовательное, монологическое изложение преподавателем учебного материала, как правило, теоретического характера.

В процессе лекций рекомендуется вести конспект, что позволит впоследствии вспомнить изученный учебный материал, дополнить содержание при самостоятельной работе с литературой, подготовиться к экзамену.

Следует также обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации, положительный опыт в ораторском искусстве. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы,

дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

Любая лекция должна иметь логическое завершение, роль которого выполняет заключение. Выводы по лекции подытоживают размышления преподавателя по учебным вопросам. Формулируются они кратко и лаконично, их целесообразно записывать. В конце лекции обучающиеся имеют возможность задать вопросы преподавателю по теме лекции.

Методические указания для обучающихся при работе на семинаре

Семинары реализуются в соответствии с рабочим учебным планом при последовательном изучении тем дисциплины.

В ходе подготовки к семинарам обучающемуся рекомендуется изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом следует учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Рекомендуется также дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой. Следует подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на семинар. Готовясь к докладу или реферативному сообщению, обучающийся может обращаться за методической помощью к преподавателю. Заканчивать подготовку следует составлением плана (конспекта) по изучаемому материалу (вопросу). Это позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам.

В ходе семинара обучающийся может выступать с заранее подготовленным докладом. Также он должен проявлять активность при обсуждении выступлений и докладов одногруппников.

Поскольку активность обучающегося на семинарских занятиях является предметом контроля его продвижения в освоении курса, подготовка к семинарским занятиям требует ответственного отношения. Не допускается выступление по первоисточнику – необходимо иметь подготовленный письменный доклад, оцениваемый преподавателем наряду с устным выступлением. Не допускается также и

распределение вопросов к семинару среди обучающихся группы, в результате которого отдельный обучающийся является не готовым к конструктивному обсуждению «не своего» вопроса. Все вопросы к семинару должны быть письменно проработаны каждым обучающимся.

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы

Самостоятельная работа обучающихся направлена на самостоятельное изучение отдельных тем/вопросов учебной дисциплины.

Самостоятельная работа является обязательной для каждого обучающегося, ее объем по дисциплине определяется учебным планом.

При самостоятельной работе обучающиеся взаимодействуют с рекомендованными материалами при минимальном участии преподавателя.

Работа с литературой (конспектирование) Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у обучающихся свое отношение к конкретной проблеме.

Изучая материал по учебной книге (учебнику, учебному пособию, монографии, и др.), следует переходить к следующему вопросу только после полного уяснения предыдущего, фиксируя выводы и вычисления (конспектируя), в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода.

Особое внимание обучающийся должен обратить на определение основных понятий курса. Надо подробно разбирать примеры, которые поясняют определения. Полезно составлять опорные конспекты.

Выводы, полученные в результате изучения учебной литературы, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы при перечитывании материала они лучше запоминались.

При самостоятельном решении задач нужно обосновывать каждый этап решения, исходя из теоретических положений курса.

Вопросы, которые вызывают у обучающегося затруднение при подготовке,

должны быть заранее сформулированы и озвучены во время занятий в аудитории для дополнительного разъяснения преподавателем.

Реферат

Подготовка рефератов направлена на развитие и закрепление у обучающихся навыков самостоятельного глубокого, творческого и всестороннего анализа научной, методической и другой литературы по актуальным проблемам дисциплины; на выработку навыков и умений грамотно и убедительно излагать материал, четко формулировать теоретические обобщения, выводы и практические рекомендации.

Рефераты должны отвечать высоким квалификационным требованиям в отношении научности содержания и оформления.

Темы рефератов, как правило, посвящены рассмотрению одной проблемы. Объем реферата может быть от 10 до 15 страниц текста, отпечатанного через 1,5 интервала на компьютере, (список литературы и приложения в объем не входят).

Текстовая часть работы состоит из введения, основной части и заключения.

Во введении обучающийся кратко обосновывает актуальность избранной темы реферата, раскрывает конкретные цели и задачи, которые он собирается решить в ходе своего небольшого исследования.

В основной части подробно раскрывается содержание вопроса (вопросов) темы.

В заключении кратко должны быть сформулированы полученные результаты исследования и даны выводы. Кроме того, заключение может включать предложения автора, в том числе и по дальнейшему изучению заинтересовавшей его проблемы.

В список литературы (источников и литературы) обучающийся включает только те документы, которые он использовал при написании реферата.

В приложении (приложения) к реферату могут выноситься таблицы, графики, схемы и другие вспомогательные материалы, на которые имеются ссылки в тексте реферата.

Методические указания для обучающихся по подготовке доклада

Доклад - сообщение по заданной теме, с целью внести знания из дополнительной литературы, систематизировать материл, проиллюстрировать примерами, развивать навыки самостоятельной работы с научной литературой, познавательный интерес к

научному познанию.

Тема доклада должна быть согласованна с преподавателем и соответствовать теме учебного занятия. Материалы при его подготовке, должны соответствовать научно-методическим требованиям и быть указаны в докладе. Необходимо соблюдать регламент, оговоренный при получении задания. Иллюстрации должны быть достаточными, но не чрезмерными. Работа студента над докладом включает отработку умения самостоятельно обобщать материал и делать выводы в заключении, умения ориентироваться в материале и отвечать на дополнительные вопросы слушателей, отработку навыков ораторства, умения проводить диспут.

Докладчик должен знать и уметь:

- сообщать новую информацию;
- использовать технические средства; хорошо ориентироваться в теме всего семинарского занятия;
- дискутировать и быстро отвечать на заданные вопросы; четко выполнять установленный регламент (не более 10 минут);
- иметь представление о композиционной структуре доклада и др.

Структура выступления.

Вступление должно содержать:

- название, сообщение основной идеи;
- современную оценку предмета изложения, краткое перечисление рассматриваемых вопросов;
- живую интересную форму изложения;
- акцентирование внимания на важных моментах, оригинальность подхода.

Основная часть, в которой выступающий должен глубоко раскрыть суть затронутой темы, обычно строится по принципу отчета. Задача основной части – представить достаточно данных для того, чтобы слушатели заинтересовались темой и захотели ознакомиться с материалами. При этом логическая структура теоретического блока не должны даваться без наглядных пособий, аудиовизуальных и визуальных материалов. Заключение – ясное, четкое обобщение и краткие выводы, которых всегда ждут слушатели.

Методические указания для обучающихся по подготовке доклада-презентации

Для подготовки презентации необходимо собрать и обработать начальную информацию.

Последовательность подготовки презентации в программе Microsoft PowerPoint:

1. Четко сформулировать цель презентации: вы хотите свою аудиторию мотивировать, убедить, заразить какой-то идеей или просто формально отчитаться.

2. Определить каков будет формат презентации: живое выступление (тогда, сколько будет его продолжительность) или электронная рассылка (каков будет контекст презентации).

3. Отобрать всю содержательную часть для презентации и выстроить логическую цепочку представления.

4. Определить ключевые моменты в содержании текста и выделить их.

5. Определить виды визуализации (картинки) для отображения их на слайдах в соответствии с логикой, целью и спецификой материала.

6. Подобрать дизайн и форматировать слайды (количество картинок и текста, их расположение, цвет и размер).

7. Проверить визуальное восприятие презентации.

К видам визуализации относятся иллюстрации, образы, диаграммы, таблицы. Иллюстрация – представление реально существующего зрительного ряда.

Практические советы по подготовке презентации:

- готовьте отдельно: печатный текст, слайды (10-15), раздаточный материал;
- обязательная информация для презентации: тема, фамилия и инициалы выступающего;
- план сообщения;
- краткие выводы из всего сказанного;
- список использованных источников.

Доклад - сообщение по заданной теме, с целью внести знания из дополнительной литературы, систематизировать материл, проиллюстрировать примерами, развивать навыки самостоятельной работы с научной литературой, познавательный интерес к

научному познанию.

Тема доклада должна быть согласованна с преподавателем и соответствовать теме учебного занятия. Материалы при его подготовке, должны соответствовать научно-методическим требованиям и быть указаны в докладе. Необходимо соблюдать регламент, оговоренный при получении задания. Иллюстрации должны быть достаточными, но не чрезмерными. Работа студента над докладом включает отработку умения самостоятельно обобщать материал и делать выводы в заключении, умения ориентироваться в материале и отвечать на дополнительные вопросы слушателей, отработку навыков ораторства, умения проводить диспут.

Докладчик должен знать и уметь:

- сообщать новую информацию;
- использовать технические средства; хорошо ориентироваться в теме всего семинарского занятия;
- дискутировать и быстро отвечать на заданные вопросы; четко выполнять установленный регламент (не более 10 минут);
- иметь представление о композиционной структуре доклада и др.

Структура выступления.

Вступление должно содержать:

- название, сообщение основной идеи;
- современную оценку предмета изложения, краткое перечисление рассматриваемых вопросов;
- живую интересную форму изложения;
- акцентирование внимания на важных моментах, оригинальность подхода.

Основная часть, в которой выступающий должен глубоко раскрыть суть затронутой темы, обычно строится по принципу отчета. Задача основной части – представить достаточно данных для того, чтобы слушатели заинтересовались темой и захотели ознакомиться с материалами. При этом логическая структура теоретического блока не должны даваться без наглядных пособий, аудио-визуальных и визуальных материалов. Заключение – ясное, четкое обобщение и краткие выводы, которых всегда ждут слушатели.

Методические указания для обучающихся по подготовке к тесту

Тест – особая форма проверки знаний. Проводится после освоения одной или нескольких тем и свидетельствует о качестве понимания основных понятий изучаемого материала. Тестовые задания составлены к ключевым понятиям, основным разделам, важным терминологическим категориям изучаемой дисциплины.

Для подготовки к тесту необходимо знать терминологический аппарат дисциплины, понимать смысл научных категорий и уметь их использовать в профессиональной лексике.

Владение понятийным аппаратом, включённым в тестовые задания, позволяет преподавателю быстро проверить уровень понимания студентами важных методологических категорий.

Методические указания для обучающихся по подготовке и участию в дискуссии

Дискуссия — это целенаправленное обсуждение конкретного вопроса, сопровождающееся, обменом мнениями, идеями между двумя и более лицами.

Задача дискуссии - обнаружить различия в понимании вопроса и в споре установить истину. Дискуссии могут быть свободными и управляемыми.

К технике управляемой дискуссии относятся: четкое определение цели, прогнозирование реакции оппонентов, планирование своего поведения, ограничение времени на выступления и их заданная очередность.

Групповая дискуссия. Для проведения такой дискуссии все обучающиеся, присутствующие на практическом занятии, разбиваются на небольшие подгруппы, которые обсуждают те или иные вопросы, входящие в тему занятия.

Обсуждение может организовываться двояко: либо все подгруппы анализируют один и тот же вопрос, либо какая-то крупная тема разбивается на отдельные задания.

Для проведения дискуссии необходимо:

1. Выбрать тему дискуссии, ее может предложить, как преподаватель, так и студенты.

2. Выделить проблематику. Обозначить основные спорные вопросы.

3. Рассмотреть, исторические и современные подходы по выбранной теме.

4. Подобрать литературу.

5. Выписать тезисы.

6. Проанализировать материал и определить свою точку зрения по данной проблематике.

Методические указания для обучающихся по выполнению практикумов по решению задач

Практикум по решению задач – выполнение обучающимися набора практических задач предметной области с целью выработки навыков их решения.

Практикумы по решению задач выполняются в соответствии с рабочим учебным планом при последовательном изучении тем дисциплины.

Прежде чем приступать к решению задач, обучающемуся необходимо:

- ознакомиться с соответствующими разделами программы дисциплины по учебной литературе, рекомендованной программой курса;

- получить от преподавателя информацию о порядке проведения занятия, критериях оценки результатов работы;

- получить от преподавателя конкретное задание и информацию о сроках выполнения, о требованиях к оформлению и форме представления результатов.

При выполнении задания необходимо привести развёрнутые пояснения хода решения и проанализировать полученные результаты.

При необходимости обучающиеся имеют возможность задать вопросы преподавателю по трудностям, возникшим при решении задач.

5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- Спортивный зал, спортивная площадка.

Оснащен спортивным оборудованием и инвентарем.

- помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

6. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе комплект лицензионного программного обеспечения, электронно-библиотечные системы, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Обучающиеся обеспечены доступом к электронной информационно-образовательной среде Колледжа из любой точки, в которой имеется доступ к сети «Интернет», как на территории организации, так и вне ее.

При проведении образовательного процесса по дисциплине необходимо наличие:

лицензионное программное обеспечение:

- Операционная система Microsoft Windows 10 pro - АКТ №180001220VR от 05 октября 2018 в соответствии с условиями договора №61020926 от 26 сентября 2016 г.;
- Программное обеспечение Microsoft Office Professional 16 - АКТ №180001220VR от 05 октября 2018 в соответствии с условиями договора №61020926 от 26 сентября 2016 г.;
- Программное обеспечение Microsoft Office Professional Plus Education All Languages License Software Assurance Pack Open Value Level E 1 Year Academic Enterprise - АКТ №180001220VR от 05 октября 2018 в соответствии с условиями договора №61020926 от 26 сентября 2016 г.;
- Комплексная Система Антивирусной Защиты Kaspersky Anti-Virus Russian Edition. 2 Desktop 1 year Base Box – Договор поставки № 64 от 08.02.2018;

электронно-библиотечная система:

- Электронная библиотечная система (ЭБС) «Университетская библиотека ONLINE» http://biblioclub.ru – Дополнительное соглашение № 1 от 24.08.2018г. к договору №131-05/17 от 15.05.2017г.

современные профессиональные базы данных:

- Официальный интернет-портал базы данных правовой информации http://pravo.gov.ru.
- Портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» http://www.ict.edu.ru.

информационные справочные системы:

- Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования http://fgosvo.ru.
- Компьютерная справочная правовая система «КонсультантПлюс» – договор об информационной поддержке от 01.01.2015.

7. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная литература:

1. Третьякова Н. В., Андрюхина Т. В., Кетриш Е. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие: Спорт, 2016 – режим доступа. https://biblioclub.ru

2. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология человека: общая, спортивная, возрастная: учебник для высших учебных заведений физической культуры: Спорт, 2017 – режим доступа

https://biblioclub.ru

Дополнительная литература:

1. Третьякова Н. В., Андрюхина Т. В., Кетриш Е. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие: Спорт, 2016 – режим доступа. https://biblioclub.ru

2. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология человека: общая, спортивная, возрастная: учебник для высших учебных заведений физической культуры: Спорт, 2017 – режим доступа

https://biblioclub.ru

3. Витун В. Г., Витун Е. В. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры: учебное пособие: ОГУ, 2015 – режим доступа. https://biblioclub.ru

4. Чеснова Е. Л. Физическая культура: учебное пособие: Директ-Медиа, 2013 – режим доступа. https://biblioclub.ru

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

№	Наименование портала (издания, курса, документа)	Ссылка
1.	Совет Безопасности Российской Федерации	http://www.scrf.gov.ru/
2.	Правительство Российской Федерации	http://government.ru/
3.	Государственная Дума Федерального Собрания РФ	http://duma.gov.ru/
4.	Совет Федерации Федерального Собрания РФ	http://council.gov.ru/
5.	Сервер органов государственной власти РФ	http://gov.ru/
6.	Служба внешней разведки Российской Федерации	http://svr.gov.ru/
7.	Федеральная служба безопасности РФ	http://fsb.ru/
8.	Федеральная служба Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков	http://fskn.gov.ru/
9.	Генеральная прокуратура Российской Федерации	http://genproc.gov.ru/
10.	Следственный комитет Российской Федерации	http://sledcom.ru/
11.	Уполномоченный по правам человека в РФ	http://ombudsmanrf.ru/
12.	Министерство внутренних дел РФ	http://mvd.ru/
13.	Государственная инспекция безопасности дорожного движения МВД РФ	http://gibdd.ru/
14.	Министерство юстиции Российской Федерации	http://minjust.ru/
15.	Федеральная служба исполнения наказаний	http://fsin.su/
16.	Федеральная служба судебных приставов	http://fssprus.ru/
17.	Официальный интернет-портал правовой информации	http://pravo.gov.ru/
18.	Информационно-справочная система «Консультант Плюс»	http://www.consultant.ru/
19.	Информационно-справочная система «Гарант»	http://www.garant.ru/
20.	Электронно-справочный портал «Википедия»	http://ru.wikipedia.org/
21.	Современная Россия. Информационно-аналитический портал	http://www.nasledie.ru/
22.	Правовая библиотека: учебники, учебные пособия, лекции по юриспруденции.	http://www.tarasei.narod.ru/ucheb niki.html http://www.iet.ru/
23.	Университетская библиотека гуманитарных знаний. Электронная и мобильная библиотека по литературе и гуманитарным знаниям	http://www.biblioclub.ru/
24.	Крупнейшая бесплатная электронная библиотека российского Интернета.	http://elibrary.ru/defaultx.asp/
25.	Следственный комитет Российской Федерации	http://sledcom.ru/

9. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Промежуточные аттестации по дисциплине «Физическая культура» проводятся в форме зачетов и ***дифференцированного зачета.***

9.1. Описание показателей и критериев оценивания, описание шкал оценивания

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Шкала и критерии оценки, балл
1.	Доклад - презентация	Публичное выступление по представлению полученных результатов учебно-исследовательской темы в программе Microsoft PowerPoint	«5» – доклад выполнен в соответствии с заявленной темой, презентация легко читаема и ясна для понимания, грамотное использование терминологии, свободное изложение рассматриваемых проблем, докладчик правильно ответил на все вопросы в ходе дискуссии; «4» – не корректное оформление презентации, грамотное использование терминологии, в основном свободное изложение рассматриваемых проблем, докладчик частично правильно ответил на все вопросы в ходе дискуссии; «3» – отсутствие презентации, докладчик испытывал затруднения при выступлении и ответе на вопросы в ходе дискуссии.
2.	Реферат	Краткое изложение в письменном виде результатов теоретического анализа учебно-исследовательской темы.	«5» – грамотное использование терминологии, свободное изложение рассматриваемой проблемы, логичность и обоснованность выводов; «4» – грамотное использование терминологии, частично верные суждения в рамках рассматриваемой темы, выводы не достаточно обоснованы; «3» – грамотное использование терминологии, способность видения существующей проблемы, необоснованность выводов, неполнота аргументации собственной точки зрения.
3.	Тестовые задания	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	«5» – верные ответы составляют более 90% от общего количества; «4» – верные ответы составляют 80-50% от общего количества; «3» – менее 50% правильных ответов

4.	Доклад	Публичное выступление по представлению и раскрытию выбранной темы	«5» – доклад выполнен в соответствии с заявленной темой, грамотное использование терминологии, свободное изложение рассматриваемых проблем, докладчик правильно ответил на все вопросы в ходе дискуссии; работы выполнены в заданное время, самостоятельно, с соблюдением технологической последовательности, качественно и творчески; «4» –грамотное использование терминологии, в основном свободное изложение рассматриваемых проблем, докладчик частично правильно ответил на все вопросы в ходе дискуссии; работа выполнена в заданное время, самостоятельно, с нарушением технологической последовательности, отдельные операции выполнены с отклонением от образца (если не было на то установки); «3» –докладчик испытывал затруднения при выступлении и ответе на вопросы в ходе дискуссии; изделие оформлено небрежно или не закончено в срок.
5.	Реферат	Краткое изложение в письменном виде результатов теоретического анализа учебно-исследовательской темы.	«5» – грамотное использование терминологии, свободное изложение рассматриваемой проблемы, логичность и обоснованность выводов; «4» – грамотное использование терминологии, частично верные суждения в рамках рассматриваемой темы, выводы не достаточно обоснованы; «3» – грамотное использование терминологии, способность видения существующей проблемы, необоснованность выводов, неполнота аргументации собственной точки зрения.
6.	Дискуссия	Оценка активности в обсуждении конкретного вопроса, сопровождающееся, обменом мнениями, идеями между двумя и более лицами	«5» – ставится за исчерпывающий аргументированный ответ. Аргументация логична, подкреплена знанием научных фактов, умением переводить доказательство с уровня словесно-логического мышления на наглядно-образный, наглядно–действенный и обратно. «4» – ставится за исчерпывающий ответ, аргументация представлена только на одном из уровней мышления; З – ответ является достаточным, хотя и не всегда аргументированным
7.	Практикум по решению задач	Выполняются в соответствии с рабочим учебным планом при последовательном изучении тем дисциплины	«5» – практикум выполнен верно в срок, представлен грамотный отчет. «4» – практикум выполнен верно в срок, представлен неполный отчет, имеются ошибки, не влияющие на логику и алгоритм расчета. «3» - практикум выполнен в срок и содержит концептуальные ошибки.

9.2.Методические материалы, определяющие процедуры оценивания умений, знаний, навыков и(или) опыта деятельности, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения образовательной программы

№	Форма контроля/ коды оцениваемых компетенций	Процедура оценивания	Шкала и критерии оценки, балл
1.	Зачет ОК1. ОК 4. ОК 5. ОК 6. ОК10. ОК 11. ОК 13. ПК 1.1. ПК 1.2. ПК 1.4. ПК1.13.	Зачет представляет собой выполнение обучающимся заданий билета, включающего в себя: Задание №1 – теоретический вопрос на знание базовых понятий предметной области дисциплины, а также позволяющий оценить степень владения обучающимся принципами предметной области дисциплины, понимание их особенностей и взаимосвязи между ними; Задание №2 – задание на анализ ситуации из предметной области дисциплины и выявление способности обучающегося выбирать и применять соответствующие принципы и методы решения практических проблем, близких к профессиональной деятельности;	Выполнение обучающимся заданий оценивается по следующей балльной шкале: Задание 1: 0-50 баллов Задание 2: 0-50 баллов **-50-100 (зачтено)** –ответ в целом правильный, логически выстроен, приведены необходимые формулы, использована профессиональная лексика. Ход решения задачи правильный, ответ неверный. Обучающийся в целом правильно интерпретирует полученный результат. **-Менее 50 (не зачтено)**– ответы на теоретическую часть неправильные или неполные. Задача не решена

№	Форма контроля/ коды оцениваемых компетенций	Процедура оценивания	Шкала и критерии оценки, балл
1.	Дифференци-рованный зачет ОК1. ОК 4. ОК 5.	Дифференци-рованный зачет представляет собой выполнение обучающимся заданий билета, включающего в себя:	Выполнение обучающимся заданий оценивается по следующей балльной шкале: Задание 1: 0-30 баллов Задание 2: 0-30 баллов Задание 3: 0-40 баллов

	ОК 6. ОК10. ОК 11. ОК 13. ПК 1.1. ПК 1.2. ПК 1.4. ПК1.13.	Задание №1 – теоретический вопрос на знание базовых понятий предметной области дисциплины, а также позволяющий оценить степень владения обучающимся принципами предметной области дисциплины, понимание их особенностей и взаимосвязи между ними; Задание №2 – задание на анализ ситуации из предметной области дисциплины и выявление способности обучающегося выбирать и применять соответствующие принципы и методы решения практических проблем, близких к профессиональной деятельности; Задание №3 – задание на проверку умений и навыков, полученных в результате освоения дисциплины	**-90-100 (отлично)** – ответ правильный, логически выстроен, приведены необходимые формулы, использована профессиональная лексика. Задача решена правильно. Обучающийся правильно интерпретирует полученный результат. **-70 -89 (хорошо)–** ответ в целом правильный, логически выстроен, приведены необходимые формулы, использована профессиональная лексика. Ход решения задачи правильный, ответ неверный. Обучающийся в целом правильно интерпретирует полученный результат. **-50-69 (удовлетворительно)–** ответ в основном правильный, логически выстроен, приведены не все необходимые формулы, использована профессиональная лексика. Задача решена частично. **-Менее 50 (неудовлетворительно)**– ответы на теоретическую часть неправильные или неполные. Задача не решена

9.3. Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для процедуры оценивания знаний, умений, навыков и(или) опыта деятельности, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения образовательной программы

Вопросы для обсуждения на практических занятиях

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента.

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Физическая культура личности.
4. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни.
5. Ценности физической культуры.
6. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.

Тема 2. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

1. Методические принципы физического воспитания.

2. Методы физического воспитания.
3. Основы совершенствования физических качеств.
4. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
5. Общая физическая подготовка.
6. Цели, задачи ОФП.
7. Специальная физическая подготовка.
8. Спортивная подготовка, цели задачи
9. Зоны и интенсивность физических нагрузок.
10. Формы занятий физическими упражнениями.

Тема 3. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели задачи.
2. Спортивные соревнования как средство и метод общей, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.
3. Система студенческих спортивных соревнований.
4. Олимпийские игры и Универсиады.
5. Современные популярные системы физических упражнений.
6. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
7. Психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Тема 4. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

1. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
2. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
3. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза.
4. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки.
5. Контроль за эффективностью тренировочных занятий.

Тема 5. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

1. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных

занятиях физическими упражнениями и спортом.

2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.

3. Использование методов стандартов, антропометрический индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

4. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.

2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – целенаправленное использование средств физической культуры для подготовки человека к конкретной трудовой деятельности.

3. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства.

4. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.

5. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.

6. Методика подбора средств ППФП.

7. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

Тема 7. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

1. Производственная физическая культура.

2. Производственная гимнастика.

3. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.

4. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.

5. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры работающих специалистов.

6. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

7. Значение физической культуры в обеспечении личной безопасности и безопасности граждан.

8. Роль занятий спортом в профессиональной деятельности.

9. Роль физической культуры и спорта в обеспечении законности и

правопорядка, обеспечения безопасности общественного правопорядка.

10. Необходимость занятия физической культурой и спортом с целью соблюдения и обеспечения прав и свобод человека и гражданина.

Тема 8. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры и спорта.

1. Профессиональные факторы, оказывающие негативное воздействие на состояние здоровья специалиста избранного профиля.
2. Физическая культура и спорт, как средство профилактики и борьбы с профессиональными заболеваниями.
3. Средства и методы профилактики травматизма на производстве.

Примерные тестовые задания

1. Учебный труд студентов характеризуется:

1. невысоким нервно-эмоциональным напряжением;
2. незначительной статической нагрузкой на позвоночник;
3. гиподинамией.

2. Утренняя гигиеническая гимнастика выполняется с целью:

1. развития физических качеств;
2. «врабатывания» в трудовой (учебный) день;
3. формирования двигательных умений и навыков.

3. Какую форму самостоятельных занятий физическими упражнениями следует выбрать для развития силы?

1. физкультурную паузу;
2. тренировочные занятия в свободное время;
3. утреннюю гигиеническую гимнастику.

4. Тренировки в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы наиболее эффективны при нагрузках, повышающих ЧСС для лиц студенческого

возраста, не имеющих отклонения в состоянии здоровья, до:

1. 90 уд/мин;
2. 100-110уд/мин;
3. 130-150уд/мин.

5. Умственную и психическую напряженность помогут снять:

1. участие в спортивных соревнованиях;
2. занятия играми, единоборствами;
3. упражнения циклического характера, выполняемые с умеренной интенсивностью.

6. Какая нагрузка характеризуются таким сочетанием нагрузки и отдыха, когда организм занимающегося восстанавливается относительно медленно, но не более суток?

1. жесткая;
2. облегченная;
3. оптимальная.

7. Какие физические упражнения целесообразно использовать в заключительной части занятия?

1. медленный бег;
2. спортивная ходьба;
3. упражнения на ловкость.

8. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физической культуры возможностям занимающихся?

1. принцип сознательности и активности;
2. принцип доступности и индивидуализации;
3. принцип систематичности и последовательности.

9. Оздоровительно-рекреативная направленность занятий предусматривает использование средств и методов физической культуры в целях:

1. повышения спортивного мастерства;
2. послерабочего восстановления организма и профилактики переутомления;
3. подготовки к профессиональной деятельности.

10. В какой части тренировочного занятия предусмотрено развитие физических качеств?

1. в подготовительной части;
2. в основной части;
3. в заключительной части.

Примерные темы рефератов

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента.

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Физическая культура личности.
4. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни.
5. Ценности физической культуры.
6. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.

Тема 2. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

11. Методические принципы физического воспитания.
12. Методы физического воспитания.
13. Основы совершенствования физических качеств.
14. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
15. Общая физическая подготовка.
16. Цели, задачи ОФП.
17. Специальная физическая подготовка.
18. Спортивная подготовка, цели задачи
19. Зоны и интенсивность физических нагрузок.
20. Формы занятий физическими упражнениями.

Тема 3. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

8. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели задачи.
9. Спортивные соревнования как средство и метод общей, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.
10. Система студенческих спортивных соревнований.
11. Олимпийские игры и Универсиады.
12. Современные популярные системы физических упражнений.
13. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
14. Психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Тема 4. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

6. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
7. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
8. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза.
9. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки.
10. Контроль за эффективностью тренировочных занятий.

Тема 5. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

5. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
6. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.
7. Использование методов стандартов, антропометрический индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
8. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

8. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.
9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – целенаправленное использование средств физической культуры для подготовки человека к конкретной трудовой деятельности.
10. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства.
11. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
12. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.
13. Методика подбора средств ППФП.
14. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

Тема 7. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

1. Производственная физическая культура.
2. Роль занятий спортом в деятельности юриста по силовому задержанию

правонарушителей.

3. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.

4. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.

5. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры работающих специалистов.

6. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в деле по обеспечению личной безопасности и безопасности граждан.

7. Значение физической культуры в обеспечении личной безопасности и безопасности граждан.

8. Роль занятий спортом в профессиональной деятельности.

9. Роль физической культуры и спорта в обеспечении законности и правопорядка, обеспечения безопасности общественного правопорядка.

10. Необходимость занятия физической культурой и спортом с целью соблюдения и обеспечения прав и свобод человека и гражданина.

Тема 8. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры и спорта.

4. Профессиональные факторы, оказывающие негативное воздействие на состояние здоровья специалиста избранного профиля.

5. Физическая культура и спорт, как средство профилактики и борьбы с профессиональными заболеваниями.

6. Средства и методы профилактики травматизма на производстве.

Типовые задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся

Задания 1-го типа

Теоретические вопросы на знание базовых понятий предметной области дисциплины, а также позволяющий оценить степень владения обучающегося принципами предметной области дисциплины, понимание их особенностей и взаимосвязи между ними:

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. (Оцениваемые компетенции и их части: ОК-9 (З1)).

2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». (Оцениваемые компетенции и их части: ОК-9 (З1)).

3. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. (Оцениваемые компетенции и их части: ОК-9 (З1)).

4. Цели и задачи физической культуры студентов. (Оцениваемые компетенции и их части: ОК-9 (З1)).

5. Организационно-правовые и программно-нормативные основы физической культуры в вузе. (Оцениваемые компетенции и их части: ОК-9 (З1)).

6. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система. (Оцениваемые компетенции и их части: ОК-9 (З1)).

7. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека. (Оцениваемые компетенции и их части: ОК-9 (З1)).

8. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. (Оцениваемые компетенции и их части: ОК-9 (З1)).

9. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической направленности физической тренировки. (Оцениваемые компетенции и их части: ОК-9 (З1)).

10. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. (Оцениваемые компетенции и их части: ОК-9 (З1)).

11. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. (Оцениваемые компетенции и их части: ОК-9 (З1)).

12. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. (Оцениваемые компетенции и их части: ОК-9 (З1)).

13. Влияние вредных привычек на здоровье человека, использование биоуправления как способа отказа от них. (Оцениваемые компетенции и их части: ОК-9 (З1)).

14. Основные требования к организации здорового образа жизни. (Оцениваемые компетенции и их части: ОК-9 (З1)).))

15. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. (Оцениваемые компетенции и их части: ОК-9 (З1),ПК-18 (З2),ПК-23 (З3)).

16. Методы систематического наблюдения за состоянием здоровья, за физическим развитием, физической подготовкой и реакциями организма на физическую нагрузку в процессе занятий физической культурой. (Оцениваемые компетенции и их части: ОК-9 (З1)).

17. Общая физическая подготовка. Цели, задачи ОФП. (Оцениваемые компетенции и их части: ОК-9 (З1)).

18. Специальная физическая подготовка юриста, работающего в правоохранительной сфере силовых структур. (Оцениваемые компетенции и их части: ОК-9 (З1),ПК-18 (З2),ПК-23 (З3)).

19. Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая подготовка. (Оцениваемые компетенции и их части: ОК-9

(З1)).

20. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений. (Оцениваемые компетенции и их части: ОК-9 (З1)).

21. Понятие о функциональном состоянии организма студентов, методы его исследования и оценка. (Оцениваемые компетенции и их части: ОК-9 (З1)).

22. Исследование функционального состояния сердечно - сосудистой системы в покое и оценка реакции на физическую нагрузку. (Оцениваемые компетенции и их части: ОК-9 (З1)).

23. Исследование функционального состояния системы внешнего дыхания. Исследование функционального состояния нервной системы и нервно-мышечного аппарата. (Оцениваемые компетенции и их части: ОК-9 (З1)).

24. Исследование функционального состояния опорно-двигательного аппарата. (Оцениваемые компетенции и их части: ОК-9 (З1)).

25. Общие понятия, критерии и факторы здоровья. (Оцениваемые компетенции и их части: ОК-9 (З1)).

Задания 2-го типа

Задание на анализ ситуации из предметной области дисциплины и выявление способности обучающегося выбирать и применять соответствующие принципы и методы решения практических проблем, близких к профессиональной деятельности:

1. Раскройте критерии и факторы здоровья. (Оцениваемые компетенции и их части: ОК-9 (У1)).

2. Раскройте значение показателей индивидуального здоровья. (Оцениваемые компетенции и их части: ОК-9 (У1)).

3. Сравните категории физическое здоровье, психическое здоровье, социальное здоровье, профессиональное здоровье. (Оцениваемые компетенции и их части: ОК-9 (У1)).

4. Каковы основные методы исследования здоровья? (Оцениваемые компетенции и их части: ОК-9 (У1)).

5. Раскройте значение физической культуры и физических упражнений для обеспечения прав и свобод человека и гражданина. (Оцениваемые компетенции и их части: ОК-9 (У1), ПК-8 (У3)).

6. Каковы основные методы исследования физического развития человека? (Оцениваемые компетенции и их части: ОК-9 (У1)).

7. Каково значение физической подготовленности в обеспечении законности и правопорядка? (Оцениваемые компетенции и их части: ОК-9 (У1), ПК-18 (У2), ПК-23 (У3)).

8. Каково значение исследование функций и работоспособности опорно-двигательного аппарата? (Оцениваемые компетенции и их части: ОК-9 (У1)).

9. Раскройте функций дыхательной системы. (Оцениваемые компетенции и их части: ОК-9 (У1)).

10. Раскройте значение исследования реакций сердечно-сосудистой системы человека на физическую нагрузку. (Оцениваемые компетенции и их части: ОК-9 (У1)).

11. Раскройте значение исследования функционального состояния нервной системы и нервно-мышечного аппарата. (Оцениваемые компетенции и их части: ОК-9 (У1)).

12. Раскройте способы оценки уровня физической подготовленности. (Оцениваемые компетенции и их части: ОК-9 (У1)).

13. Сравните принципы сознательности и активности. (Оцениваемые компетенции и их части: ОК-9 (У1)).

14. Сравните игровой и соревновательный методы. (Оцениваемые компетенции и их части: ОК-9 (У1)).

15. Каковы основные этапы обучения движениям? (Оцениваемые компетенции и их части: ОК-9 (У1)).

16. Раскройте средства развития и тренировки выносливости. (Оцениваемые компетенции и их части: ОК-9 (У1))

17. Раскройте средства развития силы и методы тренировки силы. (Оцениваемые компетенции и их части: ОК-9 (У1))

18. Раскройте средства и методы развития гибкости. (Оцениваемые компетенции и их части: ОК-9 (У1))

19. Раскройте значение занятий спорта в профессиональной деятельности специалиста. (Оцениваемые компетенции и их части: ОК-9 (У1),ПК-18 (У2),ПК-23 (У3))

20. Раскройте средства и методы развития ловкости. (Оцениваемые компетенции и их части: ОК-9 (У1))

21. Раскройте основные этапы спортивной подготовки. (Оцениваемые компетенции и их части: ОК-9 (У1))

22. Раскройте особенности организации учебных занятий по видам спорта. (Оцениваемые компетенции и их части: ОК-9 (У1))

23. Раскройте значение спортивных соревнований. (Оцениваемые компетенции и их части: ОК-9 (У1))

24. Раскройте значение оздоровительных систем физических упражнений по выбору студентов. (Оцениваемые компетенции и их части: ОК-9 (У1))

25. Охарактеризуйте психофизиологическую характеристику интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. (Оцениваемые компетенции и их части: ОК-9 (У1))

Задания 3-го типа

Задания на проверку умений и навыков, полученных в результате освоения дисциплины:

1. Оптимальное количество активных занятий физическими упражнениями для студентов в недельном цикле должно составлять:

а) 2-4 часа

б)4-7 часов

в) 7-10 часов

(Оцениваемые компетенции и их части: ОК-9 (В1))

2. Задачами комплекса УГГ являются:

а) вывести на более высокий уровень физическую подготовленность человека

б)полноценно включить организма в предстоящую работу

в) развить и совершенствовать выносливость

(Оцениваемые компетенции и их части: ОК-9 (В1))

3. Упражнения, которые не следует включать в комплекс утренней гимнастики:

а) общеразвивающие

б)на гибкость

в) со значительным отягощением

(Оцениваемые компетенции и их части: ОК-9 (В1))

4. Укажите вид упражнений, которые не входят в структуру комплекса утренней гимнастики:

а) для мышц верхних и нижних конечностей

б)бег на месте

в) прыжки в длину с разбега

(Оцениваемые компетенции и их части: ОК-9 (В1))

5. Знания по составлению комплекса утренней гимнастики помогают составить:

а) программу развития физических качеств 34

б)комплекс производственной гимнастики

в) план спортивных мероприятий

(Оцениваемые компетенции и их части: ОК-9 (В1))

6. Тренеров в Древней Греции называли:

а) мастерами

б) олимпиониками

в) гимнастами

(Оцениваемые компетенции и их части: ОК-9 (В1))

7. В соответствии с Олимпийской хартией на Олимпийских играх страну представляет:

а) правительство страны

б)национальный олимпийский комитет

в) национальный олимпийский комитет

(Оцениваемые компетенции и их части: ОК-9 (В1))

8.Основополагающие принципы современного олимпизма изложены в:

а) олимпийской клятве

б)положении об олимпийской солидарности

в) Олимпийской хартии

(Оцениваемые компетенции и их части: ОК-9 (В1))

9. Обеспечение законности и правопорядка путем применения физической силы возможно:

а) только в случаях прямо предусмотренных законом

б) запрещено во всех случаях

в) по усмотрению работника правоохранительного органа

(Оцениваемые компетенции и их части: ОК-9 (В1), ПК-18 (В2), ПК-23 (В3)).

10. Нарушение прав и свобод человека и гражданина путем применения физической силы со стороны работников власти возможно:

а) в состоянии необходимой обороны;

б) в целях предупреждения и пресечения преступления;

в) в целях получения доказательств по делу;

г) верны только варианты А и Б;

д) все варианты правильные;

е) верных ответов нет.

(Оцениваемые компетенции и их части: ОК-9 (В1), ПК-8 (В3))