

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



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Направление подготовки:
43.03.02 «Туризм»
(уровень бакалавриата)

Направленность (профиль) образовательной программы
Технология и организация туроператорских и турагентских услуг

Формы обучения
Очная

Гатчина

2017

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура и спорт» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (далее ФГОС ВО) по направлению подготовки 43.03.02 «Туризм» (уровень бакалавриата), направленность (профиль) подготовки – Технология и организация туроператорских и турагентских услуг

Уровень: бакалавриат

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

Разработчик: доцент кафедры физической культуры, почётный работник ВО Л.А.Паташова



Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры «26» августа 2017 г. Протокол №1.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой физической культуры _____ / Дорохов С.И.

Руководитель ОП по направлению подготовки _____ / Танина А.В.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	4
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	5
3. Место дисциплины в структуре образовательной программы	5
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	6
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий	7
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	10
7. Фонд оценочных и методических материалов для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	12
7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы	12
7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания	13
7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	15
7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков или опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций	16
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	18
9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины	19
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	19
11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень лицензионного программного обеспечения	21
12. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	21

1. Пояснительная записка

Дисциплина *«Физическая культура и спорт»* реализуется как показатель соответствия содержания и качества подготовки студентов требованиям федеральных государственных образовательных стандартов.

Значимость дисциплины в формировании профессиональной подготовленности студентов неоспорима, она важна как часть общей культуры, культуры физического здоровья, психического и физического становления личности, фактора регулирования и формирования функциональных ресурсов умственной и физической работоспособности организма, профилактики утомления при освоении образовательных программ в условиях высокотехнологичного образовательного процесса.

Целью освоения дисциплины физическая культура для студентов ГИЭФПТ является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, воспитания психофизической и функциональной готовности студента к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

1. Понимать социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности;
2. Знать естественно-биологические и научно-практические основы физического воспитания и здорового образа жизни;
3. Формировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установку на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
4. Овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
5. Обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студента к будущей профессии;
6. Приобрести личный опыт творческого применения средств физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Дисциплина *«Физическая культура и спорт»* участвует в формировании следующих компетенций:

1.Общекультурные компетенции: ОК-7. Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний	Знать: Научно-биологические и практические основы физического воспитания, укрепления здоровья и здорового образа жизни. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний. Уметь: Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры для достижения должного уровня физической подготовленности. Использовать методы физического воспитания для достижения должного уровня физической подготовки для достижения целей социальной активности и профессиональной деятельности. Владеть: Системой практических умений и навыков в области физической культуры и спорта, обеспечивающих сохранение и укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности. Навыками поддержки должного уровня физического подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
---	--

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина *Б1.Б.23 «Физическая культура и спорт»* является дисциплиной базовой части учебного плана для подготовки студентов по направлению 43.03.02 *«Туризм»* (уровень бакалавриата).

Предшествующие и последующие дисциплины по компетенциям

Шифр компетенции	Предшествующие дисциплины учебного плана, в которых осваивается компетенция	Последующие дисциплины учебного плана, в которых осваивается компетенция
ОК-7. Способность поддерживать должный уровень физической	Элективные дисциплины по физической культуре и	Элективные дисциплины по физической культуре

подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний	спорту Валеология	и спорту
---	----------------------	----------

4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость освоения учебной дисциплины «Физическая культура» составляет 2 зачетных единицы или 72 академических часа.

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

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий

Распределение часов учебной работы студентов

№	Наименование раздела дисциплины (тема)	Трудоемкость				Содержание
		всего	лекции	практич. занятия	самост. работа	
2семестр						
1.	Тема 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	8	2	4	2	Физическая культура и спорт (ФКиС) как социальные феномены общества. Современное состояние ФКиС (ФЗ №329 «О ФКиС в Российской Федерации. Сущность физической культуры(ФК) как социального института. ФК личности, ценности ФК. Ценностные ориентации и мотивация студентов к ФКиС. Основные положения организации и содержания образовательного процесса ФК в вузе на основе компетенций.
2	Тема 2. Естественно-биологические и научно-практические основы процесса физического воспитания и спортивной тренировки	9	1	6	2	Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм человека. Средства и методы ФКиС в управлении совершенствованием функциональных возможностей для оптимизации физической и умственной работоспособности организма, формирования его ресурсных возможностей.
3	Тема 3. Основы здорового образа жизни(ЗОЖ). Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья.	9	1	6	2	Физиологические механизмы и закономерности совершенствования систем организма под влиянием направленной физической тренировки.

4	Тема 4.Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства ФКиС в регулировании работоспособности и методика их применения.	9	2	5	2	Методы самоконтроля и оптимизации состояния организма в процессе выполнения физической нагрузки.
	Зачет	1		1		
	Итого за семестр	36	6	22	8	
5 семестр						
5	Тема 5. Теоретические и методико-практические основы общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки	9	1	6	2	Принципы физического воспитания. Научно-методические основы совершенствования психофизических качеств, формирования ресурсных возможностей организма. Цели, задачи, методы и средства ОФП, СФП, оздоровительной и спортивной тренировки. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации, методы гармонизирующей мышечной тренировки, формы и содержание занятий физическими упражнениями (в домашних условиях, на открытых площадках, на рабочем месте (офис, учебные аудитории...), практика физической активности досуговой и состязательной спортивной направленности, методика подготовки к участию в спортивных соревнованиях. Особенности методики применения ФУ в комплексном составе урока(тренировки): вводная часть, подготовительная, специально-подготовительная, основная, заключительная.
6	ТЕМА 6. Основы методики оздоровительной тренировки. Выбор средств ФКиС для обеспечения оптимального уровня индивидуального здоровья Формы и содержание контроля за	9	1	6	2	Методика составления индивидуальных программ психофизического самосовершенствования. Планирование и учёт личного и времени учебной работы, регулирование оптимальной кратности сеансов физической

	психофизическим состоянием организма , критерии эффективности оздоровительной и спортивной тренировки.					активности в недельном ритме; методика физической тренировки с целью оптимизации (гармонизации) мышечного тонуса(правильная осанка), профилактики нарушений ОДА , воспитания физических качеств: выносливости, скоростно-силовых; силовой подготовки, подвижности в суставах, гибкости, ловкости.
7	ТЕМА 7. Особенности рационального питания, режима труда и отдыха, противодействия неблагоприятным факторам среды, профилактики вредных привычек, личной гигиены в условиях тренировочного процесса оздоровительной и спортивной направленности.	9	1	6	2	Содержание врачебного контроля, педагогических и самонаблюдений, дневник самоконтроля. Показатели и критерии самооценки состояния по ЧСС, коррекция индивидуальной программы занятий на основе оценки показателей динамического контроля УФС, выполнения тестов Комплекса ГТО, применения функциональных проб и тестов для оценки физического состояния: 12-мин.бег К.Кеннета, тест Рюффье, ортостатическая функциональная проба, функциональные пробы Штанге, Генчи. Методика определения биологического возраста (функциональные (ресурсные) возможности организма)
8	ТЕМА 8.Профессионально-профилированная физическая подготовка (ППФП) Средства и методы ФКиС для оптимизации физической и умственной работоспособности, темпов и качества освоения образовательных программ на основе компетенций. Здоровье-формирующие факторы и условия противодействия психо-физиологическому процессу утомления в ходе профессиональной деятельности.	8	1	5	2	Питание как фактор ЗОЖ. Белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины, свободная жидкость (вода питьевая), источники энергообеспечения жизнедеятельности организма, основы рационального питания в условиях физической тренировки. Основы личной гигиены (режим сна, питания регулирование занятости и интенсивности деятельности, личный опыт ЗОЖ или спортивного стиля жизни (квалиметрические показатели каждодневной физической активности), создание предметной среды для физической тренировки (скакалки, гантели , утяжелители, лыжи, вело и др., тренажёры, устройства, приспособления). Освоение комплексов ФУ, практических навыков

					оздоровительных практик, спортивной тренировки.
Зачет	1		1		
Итого за семестр	36	4	24	8	
Итого	72	10	46	16	

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Самостоятельная работа студентов

№	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, ак. часы	Форма контроля
1.	Проведение исследований и постановка задач на физическое самовоспитание под девизом: «Познай себя!» (весо-ростовой показатель; осанка; оценка показателей уровня физического состояния (включая индивидуальные особенности в связи с наличием частичного медотвода от физических нагрузок))	3	Консультация преподавателя, контроль результатов УФС в динамическом режиме
2.	Составление и реализация индивидуальной программы физического самосовершенствования под девизом: «Совершенствуй себя!» (подбор упражнений для утренней гигиенической гимнастики, ежедневной мини-тренировки (20-30 мин), включая аспект коррекции «отстающих» сторон УФС, ФП;	3	Консультация преподавателя, практическое выполнение студентом, Контроль результатов УФС в динамическом режиме.
3.	Составление индивидуальной программы психофизического совершенствования профессионально-прикладной направленности (освоение	3	Консультация преподавателя, практическое выполнение студентом,

	методов психофизической саморегуляции состояния утомления (оптимизация) посредством мышечной релаксации, аутогенной тренировки, дыхательных практик (Ци-гун, метод Стрельниковой К., Бутейко И.)		Контроль результатов (показатели УФС) в динамическом режиме.
4.	Реализация задач самоподготовки с направленностью на оптимизацию функционального состояния важнейших систем организма(выносливость, силовые, скоростно-силовые возможности, координационные эластические свойства мышц и связок), профилактику травм и заболеваний ОДА(оздоровительная тренировка, применение методов и средств спортивной тренировки);	3	Консультация преподавателя, практическое выполнение студентом, ведение дневника самоконтроля за динамикой показателей УФС.
5.	Ведение дневника самоконтроля с исследованием ЧСС(утро, вечер, в ходе тренировочного занятия); весо-ростового показателя», самооценки самочувствия(усталость, утомление...)	4	Консультация преподавателя, практическое выполнение студентом, ведение дневника самоконтроля.

Для самостоятельной работы по дисциплине (модулю) обучающиеся используют следующее учебно-методическое обеспечение:

Для самостоятельной работы по дисциплине (модулю) обучающиеся используют следующее учебно-методическое обеспечение:

1. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ил.; 60х90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8. Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=432358>

2. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э.Н. Вайнер. — Москва :КноРус, 2016. — 346 с. — Для бакалавров. Режим доступа: http://www.knorus.ru/upload/knorus_new/pdf/16071.pdf

3. Основы реабилитации, физиотерапии, массажа и лечебной физкультуры / Стельмашенок В.А., Владимирова Н.В. - Мн.:РИПО, 2015. - 328 с. Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=948130>

4. Фонд оценочных и методических материалов по дисциплине «Физическая культура и спорт»

7.Фонд оценочных и методических материалов для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» направлен на формирование следующей компетенции:

ОК-7. Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний

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

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

Шкала оценивания	Компетенции	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения			
			незачтено (0-54 баллов)	зачтено (55-69 баллов)	зачтено (70-84 балла)	зачтено (85-100 баллов)
2 этап						
Описание показателей и критериев оценивания компетенций	ОК-7	Знать: -научно-биологические и практические основы физического воспитания, укрепления здоровья и здорового образа жизни;	Не знает: -научно-биологические и практические основы физического воспитания, укрепления здоровья и здорового образа жизни;.	Демонстрирует частичные знания без грубых ошибок: -научно-биологические и практические основы физического воспитания, укрепления здоровья и здорового образа жизни;	Знает достаточно в базовом объеме: -научно-биологические и практические основы физического воспитания, укрепления здоровья и здорового образа жизни;	Демонстрирует высокий уровень знаний: -научно-биологические и практические основы физического воспитания, укрепления здоровья и здорового образа жизни;
		Уметь: - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры для достижения должного уровня физической подготовленности;	Не умеет или демонстрирует частичные умения, допуская грубые ошибки при: - выполнении индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной физической культуры для достижения должного уровня физической подготовленности;	Демонстрирует частичные умения без грубых ошибок при: - выполнении индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной физической культуры для достижения должного уровня физической подготовленности	Умеет применять знания на практике в базовом объеме при: - выполнении индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной физической культуры для достижения должного уровня физической подготовленности	Демонстрирует высокий уровень умений при: - выполнении индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной физической культуры для достижения должного уровня физической подготовленности
		Владеть: -системой практических умений и навыков в области физической культуры и спорта, обеспечивающих сохранение и укрепления здоровья для достижения должного уровня	Не владеет или демонстрирует низкий уровень владения: -системой практических умений и навыков в области физической культуры и спорта, обеспечивающих	Демонстрирует частичные владения без грубых ошибок: -системой практических умений и навыков в области физической культуры и	Владеет базовыми приемами: -системой практических умений и навыков в области физической культуры и спорта, обеспечивающ	Демонстрирует владения на высоком уровне: -системой практических умений и навыков в области физической культуры и спорта,

		физической подготовленности;	сохранение и укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности	спорта, обеспечивающих их сохранение и укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности	их сохранение и укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности	обеспечивающих сохранение и укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности
5 этап						
Описание показателей и критериев оценивания компетенций	ОК-7	Знать: - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний;	Не знает: - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний;	Демонстрирует частичные знания без грубых ошибок: - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний;	Знает достаточно в базовом объеме: - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний;	Демонстрирует высокий уровень знаний: - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний;
		Уметь: - использовать методы физического воспитания для достижения должного уровня физической подготовки для достижения целей социальной активности и профессиональной деятельности	Не умеет или демонстрирует частичные умения, допуская грубые ошибки при: -использовании методов физического воспитания для достижения должного уровня физической подготовки для достижения целей социальной активности и профессиональной деятельности	Демонстрирует частичные умения без грубых ошибок при: -использовании методов физического воспитания для достижения должного уровня физической подготовки для достижения целей социальной активности и профессиональной деятельности	Умеет применять знания на практике в базовом объеме при: -использовании методов физического воспитания для достижения должного уровня физической подготовки для достижения целей социальной активности и профессиональной деятельности	Демонстрирует высокий уровень умений при: -использовании методов физического воспитания для достижения должного уровня физической подготовки для достижения целей социальной активности и профессиональной деятельности
		Владеть: - навыками поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Не владеет или демонстрирует низкий уровень владения: -навыками поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной	Демонстрирует частичные владения без грубых ошибок: -навыками поддержки должного уровня физической подготовленности	Владеет базовыми приемами: -навыками поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения	Демонстрирует владения на высоком уровне: -навыками поддержки должного уровня физической подготовленности для

			социальной и профессиональной деятельности .	сти для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	полноценной социальной и профессиональной деятельности	обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
--	--	--	--	--	--	--

7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Зачет проводится в виде выполнения письменного задания по темам рефератов и сдачи контрольных нормативов:

2 семестр

Зачет проводится в виде выполнения письменного задания по темам рефератов:

- 1.Физическая культура и спорт как социальные феномены. Физическое воспитание в вузе
- 2.Формы физической активности, средств гигиены, нетрадиционные средства оздоровления
3. Двигательный режим студента в ритме учебного дня, недели, семестра
- 4.Формы контроля УФС и здоровья при занятиях физическими упражнениями, спортом
- 5.Содержательные характеристики компонентов здорового образа жизни
- 6.Организация оптимальной двигательной активности, рационального питания
- 7.Гипокинезия, гиподинамия
8. Самоконтроль за эффективностью выполнения индивидуальной программы оздоровительной и развивающей направленности
- 9.Гигиенические требования к экипировке для занятий спортом в различных условиях(открытые площадки, спортзалы)

5 семестр

- 10.Оценка «тяжести» нагрузки по объективным и субъективным показателям
- 11.Влияние направленной физической тренировки в целях воспитания физических качеств и функциональных резервов
- 12.Стратегия применения средств физической активности и спорта в личном опыте в целях профилактики утомления, усталости, снижения

физической работоспособности организма с учётом доминирующих факторов утомления

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

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

15. Специальная физическая подготовка в профессиональной подготовке студента

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

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

18. Организация оптимальной двигательной активности

19. Организация рационального питания

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

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

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

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

7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков или опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

В ГИЭФПТ для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности используется балльно-рейтинговая система. Под балльно-рейтинговой системой понимается система количественной оценки качества освоения ОП ВО. При этом изучаемая дисциплина делится на ряд самостоятельных, логически завершённых разделов (модулей) для проведения по ним контрольных мероприятий.

Текущий контроль представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера, регулярно осуществляемую на протяжении семестра. К достоинствам данного типа относится его систематичность, непосредственно коррелирующаяся с требованием постоянного и непрерывного мониторинга качества обучения, а также возможность балльно-рейтинговой оценки успеваемости

обучающихся. К основным формам текущего контроля (текущей аттестации) можно отнести устный опрос, контрольные работы, промежуточная сдача контрольных нормативов.

Промежуточная аттестация, как правило, осуществляется в конце семестра и может завершать изучение как отдельной дисциплины, так и ее раздела (разделов) /модуля (модулей). Промежуточная аттестация помогает оценить более крупные совокупности знаний и умений, в некоторых случаях – даже формирование определенных профессиональных компетенций. Достоинства: помогает оценить более крупные совокупности знаний и умений, в некоторых случаях – даже формирование определенных профессиональных компетенций. Основные формы: зачет и экзамен. Текущий контроль и промежуточная аттестация традиционно служат основным средством обеспечения в учебном процессе «обратной связи» между преподавателем и обучающимся, необходимой для стимулирования работы обучающихся и совершенствования методики преподавания учебных дисциплин.

По результатам промежуточной аттестации студенту засчитывается трудоемкость дисциплины в зачетных единицах, выставляется дифференцированная оценка в принятой вузе системе баллов, характеризующая качество освоения студентом знаний, умений и навыков по этой дисциплине.

По дисциплине «Физическая культура и спорт» предусмотрен зачет.

	УРОВНИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ		
	Минимальный	Основной	Продвинутый
<i>Баллы</i>	55-69	70-84	85-100
<i>Оценка</i>	зачтено		

Оценка «**зачтено**» (более 55 баллов) ставится, если обучающийся освоил программный материал всех разделов, знает отдельные детали, последователен в изложении программного материала, владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий.

Оценка «**не зачтено**» (менее 55 баллов) ставится, если обучающийся не знает отдельных разделов программного материала, непоследователен в его изложении, не в полной мере владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий, изложении, не в полной мере владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

а) нормативные правовые акты:

1. "Конституция Российской Федерации" (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ, от 05.02.2014 N 2-ФКЗ, от 21.07.2014 N 11-ФКЗ) Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 03.07.2016) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/

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

б) основная литература:

1. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ил.; 60х90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8. Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=432358>

2. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э.Н. Вайнер. — Москва :КноРус, 2016. — 346 с. — Для бакалавров. Режим доступа: http://www.knorus.ru/upload/knorus_new/pdf/16071.pdf

3. Основы реабилитации, физиотерапии, массажа и лечебной физкультуры / Стельмашонок В.А., Владимирова Н.В. - Мн.:РИПО, 2015. - 328 с.Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=948130>

в) дополнительная литература:

4. Педагогика физической культуры: учебник / В.И. Криличевский, А.Г. Семенов, С.Н. Бекасова под общ. ред. и др. — Москва: КноРус, 2016. — 319 с.Режим доступа: <https://www.book.ru/book/920506/view2>

5. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2017. — 299 с. — Для бакалавровРежим доступа: <https://www.book.ru/book/920786/view2>

6. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / Р.М. Кадыров, Д.В. Морщина. — Москва :КноРус, 2016. — 136 с. — Для бакалавров.Режим доступа: <https://www.book.ru/book/917088/view2>

7. Физическая культура : учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва :КноРус, 2016. — 311 с. — Для бакалавров. Режим доступа: <https://www.book.ru/book/917866/view2>

8. Физическая культура: методики практического обучения : учебник / И.С. Барчуков. — Москва :КноРус, 2017. — 304 с. — Для бакалавров.Режим доступа: http://www.knorus.ru/upload/knorus_new/pdf/11745.pdf

9. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью : учебное пособие / О.Ю. Масалова. — Москва

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

1. <http://www.pro-box.ru>, «Федерация профессионального бокса России»;
2. <http://www.fhr.ru>, «Федерация хоккея России»;
3. <http://www.flgr.ru>, «Федерация лыжных гонок России»;
4. <http://www.volley.ru>, «Всероссийская федерация волейбола».

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Самостоятельная подготовка обучающихся проводится для углубления и закрепления знаний, полученных на лекциях и других видах занятий, для выработки навыков самостоятельного применения новых, дополнительных знаний и подготовки к предстоящим учебным занятиям, зачету.

Важным условием успешного изучения дисциплины является посещение лекций. Под посещением подразумевается не форма пассивного присутствия, а активная работа по изучению нового материала. Подготовка к лекционным занятиям включает в себя анализ предлагаемых для изучения вопросов, изучение нормативных источников и учебной и научной литературы по рассматриваемым вопросам лекции. В процессе лекции обучающийся может задавать уточняющие вопросы, осуществить взаимосвязь нового материала с уже изученным, подготовить базу для эффективного использования полученных знаний, облегчить подготовку к практическому занятию. Эффективным способом фиксации лекционного материала является конспектирование, представляющее собой не только фиксацию важнейших моментов лекции, но и указание примеров для понимания того или иного теоретического материала.

Задачей практических занятий является выработка умения использовать теоретические знания, проявить наличие практических навыков.

Интерактивные формы проведения занятий по дисциплине «*Физическая культура и спорт*» включают в себя следующие виды занятий:

- групповые дискуссии, применяются для обеспечения навыков командной работы и межличностной коммуникации и представляют собой оценочное средство, позволяющее включить обучающихся в процесс обсуждения представленной темы, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения. Кроме того, в ходе занятий проводятся круглые столы по заданным тематикам.

- ролевые игры, представляют собой моделирование ситуации, в которой участникам предлагается принять определенную позицию (роль) и затем выработать способ, который позволит привести эту ситуацию к

наилучшему результату (игра). Ролевые игры наиболее эффективны как средство приобретения и совершенствования навыков непосредственного межличностного общения, командной работы, а также навыков принятия решений. Хотелось бы отметить высокую эффективность ролевых игр в контексте изменения установок участников образовательного процесса.

- использование имитационных моделей, представляет собой моделирование процесса с помощью механических или компьютерных устройств. Использование имитационных моделей осуществляется с помощью компьютерных программ, реализующих абстрактную модель некоторой системы. В конце занятия, построенных на применении имитационных моделей, как образовательной технологии, обучающиеся осуществляют практический анализ результатов.

Оценочные и методические материалы по дисциплине «*Физическая культура и спорт*» представлены в ФОММ.

Методические рекомендации студентам по освоению учебного плана дисциплины ФК:

- выполнять требование прохождения медицинского осмотра в начале учебного года и «допуск» к практическим занятиям в случаях наличия пропущенных не в связи с болезнью занятий,
- систематически посещать занятия по физическому воспитанию (теоретические и практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
- иметь аккуратно подогнанные спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий и погодным условиям;
- соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале, в стрелковом тире, на открытой спортивной площадке.
- повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;
- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по физическому воспитанию в установленные сроки;
- соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;
- регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, дополнить установленный учебной программой минимальный (не обеспечивающий физиологические потребности организма объём ДА в урочной форме) самостоятельными занятиями с целью оптимизации эффективности результатов (3-4 занятия в недельном ритме)
- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе; в составе сборных команд вуза по видам спорта.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень лицензионного программного обеспечения

Программное обеспечение:

- 1) Операционная система (Microsoft Windows *Проприетарная*);
- 2) Пакет офисных программ (Microsoft Office *Проприетарная*);
- 3) Программное обеспечение для просмотра электронных документов в стандарте PDF (FoxitReader *GNU Lesser General Public License*);
- 4) Программные средства, обеспечивающие просмотр видеофайлов в форматах AVI, MPEG -4, DivX, RMVB, WMV (K-LiteCodecPack *GNU Lesser General Public License*);
- 5) Web-браузер (Mozilla Firefox *GNU Lesser General Public License*);

Информационные справочные системы:

- 1) Автоматизированная информационная библиотечная система Marc21SQL;

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

Спортивная база ГИЭФПТ представлена 7-ю спортзалами, 1 спорткомплексом (тренажёрный, гимнастический, игровой залы).

Имеются открытые спортивные сооружения в числе:

1. Универсальная спортивная площадка (модули: для спортигр: баскетбол, волейбол, футбол, тренажёрный комплекс).

2. Стадион (специализированные площадки для спортигр: баскетбол, волейбол, мини-футбол; тренажёрный комплекс с защитой от дождя, снега, площадка для подготовки и сдачи нормативов ВФСК ГТО; секторы для прыжков в длину; круговая 3-х полосная беговая дорожка; специализированный объект: «Полоса препятствий»; трибуны для зрителей).

Имеется достаточный минимум инвентаря и оборудования для реализации образовательных задач и программных требований; в наличии разработанные материалы методического сопровождения (курс лекций, учебно-методические разработки проведения методико-практических и практических занятий, элективных курсов и тренировочного процесса по видам спорта, инструкция по технике безопасного для здоровья занимающихся ведения занятий по физической подготовке).

Библиотека ГИЭФПТ располагает обширным потенциалом специальных литературных источников и доступом к электронным ресурсам.

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Специализированные аудитории:	
	Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа № 2	1
2.	Технические средства обучения:	
	компьютер с программным обеспечением ауд. № 2	1
	экран настенный ауд. № 2	1
	мультимедийный проектор ауд. № 2	1
3.	Специализированные аудитории:	
	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации / компьютерный класс / помещение для самостоятельной работы № 41	1
4.	Технические средства обучения:	
	компьютер с программным обеспечением ауд. №41	17
5.	Спортивный зал ул. Рошинская д.5:	
	Тренажеры: 1. Эллиптический тренажер 2. Велотренажер 3. Скамья для пресса 4. Гири Гимнастический инвентарь: 1. Скакалки 2. Степ-платформы 3. Коврики 4. Обручи 5. Шведские стенки 6. Турники 7. Гимнастические скамейки 8. Гимнастические маты Игровой инвентарь: 1. Столы для настольного тенниса 2. Ракетки, сетки, мячи для настольного тенниса 3. Ракетки, воланы для бадминтона 5. Мячи футбольные 6. Мячи волейбольные 7. Волейбольная сетка, стойки 8. Мячи баскетбольные 9. Кольца баскетбольные стационарные 10. Насосы Легкоатлетический инвентарь: 1. Разноуровневые барьеры 3. Разметочные фишки 4. Секундомер	1
6.	Спортивный комплекс:	
	Тренажеры: 1. Эллиптический тренажер 2. Велотренажер	1

<p>3. Скамья для пресса 4. Многофункциональная силовая рама 5. Машина Смита 6. Гиперэкстензия 7. Скамья Скотта 8. Подставка для штанги 9. Штанга 10. Изогнутая штанга 11. Олимпийский гриф 12. Диски для штанги, обрезиненные 13. Гири 14. Силовая скамья</p> <p>Гимнастический инвентарь:</p> <p>1. Гантели 2. Скакалки 3. Степ-платформы 4. Коврики 5. Обручи 6. Шведские стенки 7. Турники 8. Гимнастические скамейки 9. Гимнастические маты 10. Станок для хореографии</p> <p>Игровой инвентарь:</p> <p>1. Столы для настольного тенниса 2. Ракетки, сетки, мячи для настольного тенниса 3. Ракетки, воланы для бадминтона 4. Футбольные ворота (малые и большие) 5. Мячи футбольные (универсальные и футзал) 6. Мячи волейбольные 7. Волейбольная сетка, стойки, антенны 8. Мячи баскетбольные 9. Кольца баскетбольные стационарные 10. Насосы 11. Шахматы 12. Шашки</p> <p>Легкоатлетический инвентарь:</p> <p>1. Разноуровневые барьеры 2. Координационная лесенка 3. Разметочные фишки 4. Секундомер</p>	
<p>7. Стадион:</p>	
<p>Оборудован специальным спортивным покрытием размещены специализированные площадки с мячеулавливателями для спортигр: баскетбол (1 ед.), волейбол (1 ед.),мини-футбол(2 ед.); тренажёрный комплекс с защитой от дождя и снега, площадка для подготовки и сдачи нормативов ВФСК ГТО; секторы для прыжков в длину; круговая 3-х полосная беговая дорожка; специализированный объект: «Полоса препятствий»; трибуны для зрителей</p>	<p>1</p>

Пролуменовано и
прошито 23 листов

Зав. УМО

М.Т. Ковалова

