



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Владивостокский государственный университет экономики и сервиса»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 Физическая культура

21. 02. 05. Земельно-имущественные отношения.

Базовая подготовка

Заочная форма обучения

Владивосток 2020

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования программы подготовки специалистов среднего звена 21.02.05 Земельно-имущественные отношения, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2014 г. № 486.

Составитель:

Гужва Елена Геннадьевна, преподаватель колледжа сервиса и дизайна ВГУЭС

Рассмотрена на заседании ЦМК Направления Физическая культура и спорт
Протокол № 7 от «25» мая 2020 г.
Председатель ЦМК  Парфёнов В.С.

СОДЕРЖАНИЕ

- | | |
|--|----------------|
| 1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ | стр. 3 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | стр. 5 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ | стр. 12 |
| 4. КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | стр. 14 |

1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина Физическая культура относится к учебному циклу гуманитарных и социально-экономических дисциплин

1. 2. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

Базовая часть

В результате освоения дисциплины студент **должен уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины студент **должен знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формировать общие компетенции:

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

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность;

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

ОК 10. Осознавать и принимать ответственность за экологические последствия профессиональной деятельности, соблюдать по экологической безопасности и принципы рационального природопользования, выбирать способы повышения экологической безопасности профессиональной деятельности организации.

Вариативная часть – не предусмотрено

1. 3. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 236 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 2 |
| в том числе: | |
| Лекционные занятия | 1 |
| Практические занятия | не предусмотрено |
| Курсовая работа (проект) | не предусмотрено |
| Лабораторные занятия | не предусмотрено |
| Контрольные работы | 1 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 234 |
| в том числе: | |
| Тематика внеаудиторной самостоятельной работы | 234 |
| Практические занятия | |
| Реферат, тестирование, подготовка сообщений, презентаций, домашняя работа и т.п | не предусмотрено |
| <i>Итоговая аттестация в форме ДЗ</i> | |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Тематический план и содержание

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся | Объём часов | Уровень освоения |
|--|---|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел1. теоретический | | 2 | |
| Тема1. «Здоровый образ жизни» | | | |
| Тема 1.1. Резервы организма. Внешняя среда | Содержание. Понятие «здоровье», «здоровый образ жизни». Резервы организма. Экология. Общество. Гигиена тела. Наркомания. | | 2 |
| Тема 1.2. Внутренняя среда. Рациональный режим труда и отдыха | Содержание. Питание. Курение. Его роль в развитии заболеваний. Алкоголизм. Наркомания. Физическая культура и здоровый образ жизни (ЗОЖ). Роль ритмов в жизни человека. | | 2 |
| | Самостоятельная работа студента: Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: 1. Для овладения знаниями: чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы); Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевиц, Г.И.Погадаев Физическая культура учеб. пособия для студентов СПО. – 8 –е изд., М.: Изд.центр «Академия», 2008.-176 с. (стр 76-93). -составление плана текста; конспектирование текста; выписки из текста; работа со словарями справочниками; ознакомление с нормативными | 80 | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | <p>документами; использование компьютерной техники и сети Интернет и др.</p> <p>2. Для закрепления и систематизации знаний: работа с конспектом лекции (обработка текста); повторная работа над учебным материалом (учебника, дополнительной литературы);</p> <p>- составление плана и тезисов ответа; изучение нормативных материалов; ответы на контрольные вопросы;</p> <p>Тема 1. Здоровый образ жизни. (стр.76-93)</p> <p>Вопросы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дайте определение понятия «здоровье». 2. Что такое здоровый образ жизни? 3. Расскажите о резервах организма. 4. Какие факторы здорового образа жизни вы знаете? Охарактеризуйте их 5. Что такое правильное питание? 6. Расскажите о дурных привычках и их воздействия на организм человека. 7. Что такое правильная организация режима труда студента? 8. Какова роль двигательной активности в здоровом образе жизни? <p>- аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование); подготовка сообщений к выступлению на семинаре; ;</p> <p>- подготовка рефератов, докладов, рецензий, обзора литературы и других видов письменной работы;</p> <p>- составление библиографии, тематических кроссвордов; тестирование и др.;</p> <p>- собеседование, деловые ролевые игры, дискуссии;</p> <p>3. Для формирования умений: самостоятельное выполнение заданий на занятиях;</p> | | |
|--|--|--|--|

| | | | |
|---|--|-----------|---|
| | <p>-выполнение комплекса упражнений по образцу;</p> <p>- решение ситуационных (профессиональных) задач; проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности;</p> <p>- рефлексивный анализ профессиональных умений;</p> <p>-упражнения спортивно-оздоровительного характера, упражнения на тренажере</p> <p>- выполнение различных видов самостоятельной работы в том числе и по физической культуре (практические упражнения) во время учебных и производственных практик.</p> | | |
| Тема2.Физические способности человека | | | |
| Тема 2.1. Сила. Выносливость. Быстрота, гибкость, ловкость. | <p>Содержание. Основные физические способности (качества). Понятия – сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость.</p> <p>Абсолютная, относительная сила. Развитие силы.</p> | | 2 |
| Тема 3. Основы спортивной тренировки | | | |
| Тема 3.1 Схема построения занятия. Виды спортивной подготовки. Самоконтроль в процессе физического воспитания. | <p>Содержание. Как правильно оценить физическую подготовленность студента по тестам программы. Как работать над повышением физических качеств.</p> <p>Примерная форма заполнения дневника самоконтроля.</p> | | 2 |
| | Самостоятельная работа студента: | 76 | |

| | | | |
|--|---|--|--|
| | <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</p> <p>1. Для овладения знаниями: чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы); Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевиц, Г.И.Погадаев Физическая культура учеб. пособия для студентов СПО. – 8 –е изд., М.: Изд.центр «Академия», 2008.-176 с. (стр 96-122).</p> <p>-составление плана текста; конспектирование текста; выписки из текста; работа со словарями справочниками; ознакомление с нормативными документами; использование компьютерной техники и сети Интернет и др.</p> <p>2.Для закрепления и систематизации знаний: работа с конспектом лекции (обработка текста); повторная работа над учебным материалом (учебника, ополнительной литературы);</p> <p>-составление плана и тезисов ответа; изучение нормативных материалов; ответы на контрольные вопросы;</p> <p>Тема 1. Физические способности человека. (стр.96-100)</p> <p>Вопросы:</p> <p>Перечислите основные физические способности (качества).</p> <p>Что такое абсолютная и относительная сила? Назовите методы развития силы.</p> <p>Что такое выносливость? Как она связана с состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной системами? Расскажите о методике развития силы.</p> <p>Что такое быстрота? Какие методы её развития вы знаете? От каких показателей зависит скорость пробега на дистанции 100м.?</p> <p>Что такое гибкость? Расскажите о методике её развития.</p> <p>Дайте определение ловкости. В каких видах спорта она проявляется больше всего?</p> | | |
|--|---|--|--|

| | | | |
|--|---|--|--|
| | <p>Тема 2. Основы физической и спортивной подготовки.(стр.102-122)</p> <p>Вопросы:</p> <p>Как оценивается ваша физическая подготовленность по тестам программы?</p> <p>Какие физические качества у вас развиты недостаточно? Как вы спланируете работу по ликвидации этого недостатка?</p> <p>Как изменились у вас рост и масса тела за 1 год (2года)?</p> <p>В связи с изменением роста и массы тела как изменились у вас абсолютная и относительная сила?</p> <p>Проанализируйте состояние врачебного контроля в вашем колледже.</p> <ul style="list-style-type: none"> - аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование); подготовка сообщений к выступлению на семинаре; ; - подготовка рефератов, докладов, рецензий, обзора литературы и других видов письменной работы; -составление библиографии, тематических кроссвордов; тестирование и др.; -собеседование, деловые ролевые игры, дискуссии; <p>3. Для формирования умений: самостоятельное выполнение заданий на занятиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнение комплекса упражнений по образцу; - решение ситуационных (профессиональных) задач; проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности; - рефлексивный анализ профессиональных умений; <ul style="list-style-type: none"> -упражнения спортивно-оздоровительного характера, упражнения на тренажере; - выполнение различных видов самостоятельной работы в том числе и по физической культуре (практические упражнения) во время учебных и производственных практик. | | |
|--|---|--|--|

| | | | |
|--|--|--|---|
| Тема 4. Спорт в физическом воспитании студентов | | | |
| Тема 4.1 Спортивная деятельность и спортивная классификация | Содержание. Выдающиеся спортсмены – студенты. Спортсмены нашей области. Единая Всероссийская спортивная классификация. | | 2 |
| Тема 4.2. Выбор вида спорта. | Содержание. Выбор вида спорта для регулярных занятий. Виды спорта, развивающие силу, выносливость, ловкость | | 2 |
| Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка | | | |
| Тема 5.1 Цели, задачи и средства профессионально-прикладной физической подготовки. | Содержание. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Ведущие психофизические качества в профессии. | | 2 |
| Тема 5.2 Формы профессионально-прикладной физической подготовки. Производственная гимнастика. | Содержание. Виды спорта и физические упражнения, способствующие развитию качеств, важных в профессии. Профессиограмма вашей профессии | | 2 |

| | | | |
|--|--|----|--|
| | Контрольная работа | 1 | |
| | <p>Самостоятельная работа студента:</p> <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы</p> <p>1. Для овладения знаниями: чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы); Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевиц, Г.И.Погадаев Физическая культура учеб. пособия для студентов СПО. – 8 –е изд., М.: Изд.центр «Академия», 2008.-176 с. (стр 127-130; 144-148).</p> <p>-составление плана текста; конспектирование текста; выписки из текста; работа со словарями справочниками; ознакомление с нормативными документами; использование компьютерной техники и сети Интернет и др.</p> <p>2.Для закрепления и систематизации знаний: работа с конспектом лекции (обработка текста); повторная работа над учебным материалом (учебника, дополнительной литературы);</p> <p>-составление плана и тезисов ответа; изучение нормативных материалов; ответы на контрольные вопросы;</p> <p>Тема1. Спорт в физическом воспитании студентов. (стр. 127-130;).</p> <p>Вопросы:</p> <p>Каких выдающихся спортсменов- студентов вы знаете?</p> <p>Что такое Единая Всероссийская спортивная классификация?</p> <p>Что лежит в основе выбора вида спорта для регулярных занятий?</p> <p>Назовите виды спорта, развивающие силу, выносливость, ловкость.</p> <p>Тема 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка. (стр. 144-148).</p> | 78 | |

| | | | |
|--------------|---|------------|--|
| | <p>Вопросы:</p> <p>Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка?</p> <p>Какие психофизические качества являются ведущими в вашей профессии?</p> <p>Какие виды спорта и физических упражнений способствуют развитию качеств, важных в вашей профессии?</p> <p>Составьте профиограмму вашей профессии.</p> <ul style="list-style-type: none"> - аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование); подготовка сообщений к выступлению на семинаре; ; - подготовка рефератов, докладов, рецензий, обзора литературы и других видов письменной работы; -составление библиографии, тематических кроссвордов; тестирование и др.; -собеседование, деловые ролевые игры, дискуссии; <p>3. Для формирования умений: самостоятельное выполнение заданий на занятиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнение комплекса упражнений по образцу; - решение ситуационных (профессиональных) задач; проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности; - рефлексивный анализ профессиональных умений; <ul style="list-style-type: none"> -упражнения спортивно-оздоровительного характера, упражнения на тренажере; - выполнение различных видов самостоятельной работы в том числе и по физической культуре (практические упражнения) во время учебных и производственных практик. | | |
| всего | | 236 | |

Самостоятельная работа для студентов

Государственный образовательный стандарт профессионального образования по физической культуре обязывает студентов иметь представление об истории развития физической культуры, основах физической культуры и здорового образа жизни, о достижении жизненных и профессиональных целей, использование физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья. Основной задачей физической культуры для этой категории студентов является приобретение основ теоретических и методических знаний по предмету с дальнейшим грамотным использованием средств, форм и методов при секционных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Приемами проведения контроля самостоятельной работы студентов являются: собеседование (групповое, индивидуальное, on-line консультирование); проверка индивидуальных заданий; зачет по теме, разделу; тестирование; самоотчеты;

Критериями оценки результатов самостоятельной работы студента могут являться:

- уровень освоения студентом учебного материала
- умение студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач
- обоснованность и четкость изложения ответа;
- оформление материала в соответствии с требованиями стандартов;
- сформированные компетенции в соответствии с целями и задачами изучения дисциплины.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

3.1.1. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Юрайт, 2020. — 599 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/465965> (дата обращения: 17.09.2020).

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Юрайт, 2020. — 493 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448586> (дата обращения: 17.09.2020).

3.1.2. Дополнительные источники:

1. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — Москва : Юрайт, 2020. — 125 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453245> (дата обращения: 17.09.2020).
2. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 148 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456955> (дата обращения: 17.09.2020).
3. Каерова, Е. В. Прикладная физическая культура : построение процесса физического воспитания студентов с отклонением здоровья по методике "пилатес": учебно-метод. пособие / Е. В. Каерова, Л. В. Матвеева, Н. С. Журавская; Владивосток. гос. ун-т экономики и сервиса. - Владивосток : Изд-во ВГУЭС, 2017.
4. Физическая культура и спорт. Теоретические основы : учебное пособие / Е. П. Шарина, В. В. Чумаш, Н. А. Москальбонова, Л. В. Лагутенко, А. С. Варнина. - Владивосток : ВГУЭС, 2018
5. Масалова, О. Ю. Теория и методика физической культуры : учебник / О. Ю. Масалова. - Ростов н/Д. : Феникс, 2018.
6. Кузнецов, В. С. Физическая культура: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М. : КНОРУС, 2016.
7. Виленский, М. Я. Физическая культура: учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - М. : КНОРУС, 2016.
8. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник / А. А. Бишаева. - М. : Академия, 2018

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения лекционных занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

| Результаты обучения (освоенные умения, знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|---|
| <p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;- основы здорового образа жизни. | <p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none">- практические задания по работе с информацией- домашние задания проблемного характера- ведение календаря самонаблюдения.- контрольная работа. |
| <p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. | <p>ШФП:</p> <p>Требования к знаниям: Средства, методы и методика направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально важных физических и психических качеств.</p> <p>Прикладная значимость некоторых видов спорта.</p> <p>Требования к умениям: составить комплексы физкультурминутки для своей профессии; выполнять упражнения для тренировки основных групп мышц, задействованных в процессе труда; выполнять простейшие упражнения для восстановления работоспособности; подобрать и выполнять дыхательные упражнения для снятия нервно-эмоционального напряжения в течение рабочего дня.</p> |



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Владивостокский государственный университет экономики и сервиса»

Комплекс контрольно-оценочных средств для учебной дисциплины

ОГСЭ.04 Физическая культура

21. 02. 05. Земельно-имущественные отношения.

Заочная форма обучения

Владивосток 2020

Содержание

Паспорт комплекса контрольно-оценочных средств для учебной дисциплины

1. Общие положения
2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке
3. Распределения оценивания результатов по видам контроля
4. Перечень оценочных средств

Комплект материалов для оценки уровня освоения дисциплины

1. Оформление вопросов для коллоквиума
2. Оформление тем для рефератов, докладов, сообщений
3. Оформление теста
 - 3.1. Оформление теста для 1 варианта
 - 3.2. Оформление теста для 2 варианта
 - 3.3. Оформление теста для 3 варианта
 - 3.4. Оформление теста для 4 варианта
 - 3.5. Фонд контрольных нормативов
 - 3.6. Методические рекомендации по проведению и подготовке контрольных упражнений и тестов физической подготовленности.

Формы аттестационных, оценочных листов, ведомостей для учебной дисциплины

1. Общие положения

Комплекс оценочных средств (КОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Физическая культура».

Формой аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачет. КОС разработаны на основании:

- ФГОС СПО основной профессиональной образовательной программы
- программы учебной дисциплины Физическая культура.

2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

В результате освоения дисциплины студент **должен уметь:**

У 1 – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины студент **должен знать:**

З 1 – о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

З 2 – основы здорового образа жизни.

Перечень основных показателей оценки результатов, элементов знаний и умений, подлежащих текущему контролю и промежуточной аттестации представлен в таблице 1.

Таблица 1

| Результаты обучения | Код и наименование элемента умений | Код и наименование элемента знаний |
|--|---|---|
| ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | У.1. - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | З 1. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека З 2. Основы здорового образа жизни |
| ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. | У.1. - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | З 1. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека З 2. Основы здорового образа жизни |
| ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и | У.1. - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | З 1. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека З 2. Основы здорового образа жизни |

личностного развития.

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

У.1. - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

З 1. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека
З 2. Основы здорового образа жизни

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации

У.1. - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

З 1. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека
З 2. Основы здорового образа жизни

3. Распределение основных показателей оценки результатов по видам аттестации

Таблица 2

| Код и наименование элемента умений или знаний | Виды аттестации | |
|---|---|---|
| | Текущий контроль | Промежуточная аттестация |
| У.1. - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Фронтальный опрос, тестовые задания, выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов. Наблюдение за обучающимися | Дифференцированный зачёт (тестовое задание) |
| З 1. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека | Фронтальный и индивидуальный опрос, тестовые задания | |
| З 2. Основы здорового образа жизни | Выполнение обучающимися продукта творческой деятельности (реферата, презентации) по данной теме. Фронтальный и индивидуальный опрос, тестовые задания. | |

4. Перечень оценочных средств

Таблица 3

| № п/п | Форма проведения оценки результатов освоения дисциплины | Краткая характеристика форм оценки результатов освоения дисциплины | Представление оценочного средства в фонде |
|-------|---|--|---|
| 1 | Коллоквиум | Средство контроля усвоения учебного материала темы, раздела или разделов дисциплины, организованное как учебное занятие в виде собеседования преподавателя с обучающимися. | Вопросы по темам, разделам дисциплины |
| 2 | Реферат Доклад, сообщение | Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определённой научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на неё. | Темы рефератов, докладов, сообщений |
| 3 | Контрольная работа | Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определённой учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы. | Темы контрольных работ |
| 4 | Тест | Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося. | Фонд тестовых заданий |

1. Оформление вопросов для коллоквиумов

Раздел 1. Научно - методические основы формирования физической культуры личности

1. Общекультурное и социальное значение физической культуры.
2. Здоровый образ жизни.

Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности

1. Легкая атлетика
2. ОФП с элементами гимнастики
3. Спортивные игры
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если процент правильных ответов 91 и выше
- оценка «хорошо» - если процент правильных ответов от 76 до 90.
- оценка «удовлетворительно» - если процент правильных ответов от 61 до 75.
- оценка «неудовлетворительно» - если процент правильных ответов 60 и ниже.
- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если процент правильных ответов 61 и выше.
- оценка «не зачтено» - если процент правильных ответов 60 и ниже.

2. Оформление контрольной работы

Контрольная работа может быть выполнена в форме реферата, доклада, сообщения. Методический материал студенты подбирают самостоятельно или могут воспользоваться рекомендуемой литературой. По возможности, текст приводимого материала можно проиллюстрировать фотографиями, вырезками из журналов, ксерокопиями журнальных статей, графиками, диаграммами. Особую ценность будут иметь работы по описанию собственного опыта ведения здорового образа жизни. *Вариант выбирается по последней цифре шифра.*

ВАРИАНТ 1

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - система сохранения и укрепления здоровья. Факторы здорового образа жизни.

- а) Понятие «здоровье».
- б) Определение ЗОЖ.
- в) Факторы ЗОЖ.
- г) Дурные привычки и их воздействие.
- д) Организация режима труда и отдыха.
- е) Роль двигательной активности.
- ж) Выводы, заключение.

ВАРИАНТ 2

Отказ от разрушителей здоровья (курение, алкоголь наркотики) - один из факторов ЗОЖ.

- а) Краткая историческая справка возникновения разрушителей здоровья.
- б) Никотин, алкоголь, наркотики - коварнейшие враги человечества.
- в) Значение занятий физической культурой и спортом.
- г) Выводы.

ВАРИАНТ 3

Оптимальный двигательный режим - один из факторов ЗОЖ

- а) Использование физических нагрузок (упражнений или вида спорта) в режиме дня.
- б) Интенсивность и продолжительность нагрузки.
- в) Несовместимость занятий физическими упражнениями и спортом с вредными привычками.
- г) Выводы.

ВАРИАНТ 4

Спорт и физическая красота человека.

- а) Что такое красота человека (осанка, телосложение, походка, изящество движений и т.д.).
- б) Влияние закаливания, питания, двигательного режима, вредных привычек, соблюдения личной и общественной гигиены.
- в) Физическая культура и спорт - активная форма деятельности преобразования человеческого тела.
- г) Выводы.

ВАРИАНТ 5

Физическая культура и спорт - секрет молодости.

- а) Определение понятия физической культуры.
- б) Двигательный режим, сочетание труда и отдыха.
- в) Дурные привычки и их воздействие на организм
- г) Резервы организма.
- д) Выводы.

ВАРИАНТ 6

Личная и общественная гигиена - один из факторов ЗОЖ.

- а) Влияние окружающей среды на здоровье человека.
- б) Гигиена тела, одежды, обуви.
- в) Гигиенические, основы закаливания.
- г) Дурные привычки и их воздействие.
- д) Выводы.

ВАРИАНТ 7

Закаливание - один из факторов ЗОЖ.

- а) Значение и цель закаливания, средства закаливания.
- б) Принципы закаливания (сознательность, систематичность, постепенность и последовательность, учет индивидуальных особенностей).
- в) Сочетание закаливания с занятиями физическими упражнениями и спортом.
- г) Самоконтроль при закаливании (сон, аппетит, самочувствие, работоспособность).
- д) Выводы

ВАРИАНТ 8

Рациональное питание - один из факторов ЗОЖ.

- а) Питание - источник жизни, источник здоровья.
- б) Сбалансированное питание - путь к нормальному соотношению роста и веса человека.
- в) Роль занятий физическими упражнениями и спортом.
- г) Дурные привычки и их воздействие на организм.
- д) Выводы.

ВАРИАНТ 9

Туризм - один из факторов ЗОЖ.

- а) Виды туризма, его значение (развитие физических, морально-волевых качеств, познавательное и т.д.). б) Питание туриста.
- в) Гигиена туриста.
- г) Охрана окружающей среды.
- д) Выводы.

ВАРИАНТ 10

Восстановительные мероприятия в жизни человека. Режим труда и отдыха (душ, баня, гигиенические процедуры, массаж, самомассаж, питание, музыка и др.).

- а) Значение восстановительных мероприятий после напряженной умственной и производственной деятельности.
- б) Режим труда и отдыха.
- в) Гидропроцедуры как средство восстановления работоспособности (душ, баня).
- г) Несовместимость восстановительных мероприятий с дурными привычками.
- д) Выводы.

3 Оформление теста для 1 варианта

Фамилия, имя _____ группа _____

| Вариант № | 1 | | | | |
|---------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|
| Номер вопроса | Ответ | Номер вопроса | Ответ | Номер вопроса | Ответ |
| 1 | | 4 | | 7 | |
| 2 | | 5 | | 8 | |
| 3 | | 6 | | 9 | |
| | | | | 10 | |

Количество правильных ответов (%): _____ Оценка: _____

Указания и рекомендации к выполнению теста:

1. Внимательно прочитайте задания и выберите правильный вариант ответа.
2. Запрещается пользоваться дополнительными средствами для получения информации во время теста.
3. Задания выполняются на бланке и сдаются для проверки преподавателю.

Вопросы для 1 варианта:

1. Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение

- а) физической культуры;
- б) физического воспитания;
- в) физического совершенства;
- г) видов спорта.

2. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что...

- а) во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;
- б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;
- в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;
- г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить больший объем физической работы за отведенный отрезок времени.

3. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- а) растяжкой
- б) стретчингом
- в) гибкостью

г) акробатикой

4. Какую пробу используют для определения состояния сердечнососудистой системы?

- а) ортостатическую;
- б) антропометрическую;
- в) физическую;
- г) функциональную.

5. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на.....

- а) развитие физических качеств людей;
- б) поддержание высокой работоспособности людей;
- в) *сохранение и улучшение здоровья людей;*
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

6. При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует:

- а) повышать;
- б) *снижать;*
- в) оставить на старом уровне;
- г) прекратить.

7. Бег на длинные дистанции развивает:

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) быстроту;
- г) *выносливость.*

8. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на

- а) координацию;
- б) быстроту;
- в) выносливость
- г) *гибкость.*

9. Формами производственной гимнастики являются:

- а) *вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка;*
- б) упражнения на снарядах;
- в) игра в настольный теннис;
- г) подвижные игры.

10. Основными признаками физического развития являются:

- а) *антропометрические показатели;*
- б) социальные особенности человека;
- в) особенности интенсивности работы;
- г) хорошо развитая мускулатура..

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если процент правильных ответов 91 и выше
- оценка «хорошо» - если процент правильных ответов от 76 до 90.

- оценка «удовлетворительно» - если процент правильных ответов от 61 до 75.
- оценка «неудовлетворительно» - если процент правильных ответов 60 и ниже.
- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если процент правильных ответов 61 и выше.
- оценка «не зачтено» - если процент правильных ответов 60 и ниже.

3.2 Оформление теста для 2 варианта

Фамилия, имя _____ группа _____

| Вариант № | 2 | | | | |
|---------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|
| Номер вопроса | Ответ | Номер вопроса | Ответ | Номер вопроса | Ответ |
| 1 | | 4 | | 7 | |
| 2 | | 5 | | 8 | |
| 3 | | 6 | | 9 | |
| | | | | 10 | |

Количество правильных ответов (%): _____ Оценка: _____

Указания и рекомендации к выполнению теста:

1. Внимательно прочитайте задания и выберите правильный вариант ответа.
2. Запрещается пользоваться дополнительными средствами для получения информации во время теста.
3. Задания выполняются на бланке и сдаётся для проверки преподавателю.

Вопросы для 2 варианта:

1. Дайте определение физической культуры:
 - а) Физическая культура удовлетворяет биологические потребности;
 - б) Физическая культура – средство отдыха;
 - в) *Физическая культура – специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности;*
 - г) Физическая культура – средство физической подготовки.

2. Самоконтроль и учет при проведении самостоятельных занятий могут быть представлены в виде количественных показателей:
 - а) частота сердечных сокращений;
 - б) результаты выполнения тестов;
 - в) тренировочные нагрузки;
 - г) *все вместе.*

3. Что такое закаливание?

- а). *Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм.*
б). Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
в). Перечень процедур для воздействия на организм холода
г). Купание в зимнее время

4. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:

- а) 60–90 уд./мин.;
б) 90–150 уд./мин.;
в) 150–170 уд./мин.;
г) 170–200 уд./мин.

5. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий - это:

- а) бокс;
б) *ходьба и бег;*
в) спортивная гимнастика;
г) единоборства.

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

1. ходьба или спокойный бег в чередовании с «дыхательными» упражнениями.
 2. упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп.
 3. упражнения «на выносливость».
 4. упражнения «на быстроту и гибкость».
 5. упражнения «на силу».
 6. дыхательные упражнения.
- а) 1,2,5,4,3,6; ; б) 6,2,3,1,4,5; в) 2, 6,4,5,3,1 г) 2,1,3,4,5,6

7. Что такое здоровый образ жизни?

- а). Перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья
б). Лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс
в). *Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья*
г) Отсутствие болезней.

8. Прикладная сторона физического воспитания отражена в принципе:

- а) *связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой;*
б) всестороннего развития личности;
в) оздоровительной направленности;
г) здорового образа жизни.

9. Что такое личная гигиена?

- а) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний.
б) *совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья.*
в) правила ухода за телом, кожей, зубами.
г) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний.

10. Назовите основные двигательные качества?

- а) умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения.
б) количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила.

в) гибкость, выносливость, быстрота, сила, ловкость.

г) состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений.

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если процент правильных ответов 91 и выше
- оценка «хорошо» - если процент правильных ответов от 76 до 90.
- оценка «удовлетворительно» - если процент правильных ответов от 61 до 75.
- оценка «неудовлетворительно» - если процент правильных ответов 60 и ниже.
- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если процент правильных ответов 61 и выше.
- оценка «не зачтено» - если процент правильных ответов 60 и ниже.

3.3 Оформление теста для 3 варианта

Фамилия, имя _____ группа _____

| Вариант № | 2 | | | | |
|---------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|
| Номер вопроса | Ответ | Номер вопроса | Ответ | Номер вопроса | Ответ |
| 1 | | 5 | | 8 | |
| 2 | | 6 | | 9 | |
| 3 | | 7 | | 10 | |
| 4 | | | | | |

Количество правильных ответов (%): _____ Оценка: _____

Указания и рекомендации к выполнению теста:

1. Внимательно прочитайте задания и выберите правильный вариант ответа.
2. Запрещается пользоваться дополнительными средствами для получения информации во время теста.
3. Задания выполняются на бланке и сдаётся для проверки преподавателю.

Вопросы для 3 варианта:

1. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:

- а) профессиональная подготовка;
- б) профессионально-прикладная подготовка;
- в) профессионально-прикладная физическая подготовка;
- г) спортивно – техническая подготовка.

2. Целью ППФП является:

- а) повышение устойчивости организма к внешним воздействиям условий труда;
- б) содействие формированию физической культуры личности;
- в) достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности;
- г) все вышеперечисленное.

3. Что такое двигательная активность?

- а) количество движений, необходимых для работы организма.
- б) занятие физической культурой и спортом.
- в) выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности.
- г) любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие.

4. Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью и их изменения под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называются:

- а) самонаблюдение;
- б) самоконтроль;
- в) самочувствие;
- г) все вышеперечисленное.

5. Укажите, какая последовательность в комплексе утренней гигиенической гимнастики должна выполняться (используя перечисленные ниже упражнения).

- 1. Прыжки и бег
 - 2. Потягивания.
 - 3. Упражнения для мышц ног
 - 4. Упражнения для мышц туловища
 - 5. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса
 - 6. Дыхательные упражнения, спокойная ходьба
- а) 1,2,3,4,5,6, ; б) 3,5,1,4,2,6; в) 2,5,4,3,1,6; г) 6,4,1,3,2,5.

6. Недостаток двигательной активности людей называется:

- а) гипертонией
- б) гипердинамией
- в) гиподинамией
- г) гипотонией

7. Под гибкостью как физическим качеством понимается...

- а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;
- б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;
- в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев.
- г) эластичность мышц и связок.

8. Под выносливостью как физическим качеством понимается...

- а) комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;

- б) комплекс психофизических свойств человека, определяющих способность противостоять утомлению;
- в) способность длительно совершать физическую работу, практически не снижая её интенсивности;
- г) способность сохранять заданные параметры работы.

9. Если частота сердечных сокращений после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был в начале занятия, за 60 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка...

- а) мала и ее следует увеличить;
- б) переносится организмом относительно легко;
- в) достаточно большая, но ее можно повторить;
- г) чрезмерная и ее надо уменьшить.

10. Что относится к основным составляющим здорового образа жизни ?

- а) рациональное использование свободного времени; организация сна; режим питания; контроль врачей; выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания.
- б) режим учебы и отдыха; организация сна; режим питания; организация двигательной активности; выполнение требований гигиены, закаливания; профилактика вредных привычек.
- в) режим работы и отдыха; организация сна; режим питания; занятия спортом; выполнение требований санитарии, профилактика вредных привычек.

3.4 Оформление теста для 4 варианта

Фамилия, имя _____ группа _____

| Вариант № | 2 | | | | |
|---------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|
| Номер вопроса | Ответ | Номер вопроса | Ответ | Номер вопроса | Ответ |
| 1 | | 5 | | 8 | |
| 2 | | 6 | | 9 | |
| 3 | | 7 | | 10 | |
| 4 | | | | | |

Количество правильных ответов (%): _____ Оценка: _____

Указания и рекомендации к выполнению теста:

1. Внимательно прочитайте задания и выберите правильный вариант ответа.
2. Запрещается пользоваться дополнительными средствами для получения информации во время теста.
3. Задания выполняются на бланке и сдаётся для проверки преподавателю.

Вопросы для 4 варианта:

1. Физическая культура представляет собой...

- а) учебный предмет;
- б) выполнение упражнений;
- в) процесс совершенствования возможностей человека;
- г) *часть человеческой культуры.*

2. Физическими упражнениями называются...

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

3. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений:

- а) 120 — 130 ударов в минуту;
- б) 130 — 140 ударов в минуту;
- в) *140 — 150 ударов в минуту;*
- г) свыше 150 ударов в минуту.

4. Основой, фундаментом ППФП студентов любой специальности являются:

- а) занятия легкой атлетикой;
- б) занятия лыжной подготовкой;
- в) *общая физическая подготовка;*
- г) специальная физическая подготовка.

5. Среди факторов риска для здоровья ставится на первое место:

- а) перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями;
- б) конфликты с окружающими;
- в) *злоупотребление алкоголем;*
- г) несоблюдение режима дня.

6. К показателям физической подготовленности относятся:

- а) *сила, быстрота, выносливость;*
- б) рост, вес, окружность грудной клетки;
- в) артериальное давление, пульс;
- г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

7. Бег на длинные дистанции развивает:

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) быстроту;
- г) выносливость.

8. Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую ценность?

- а). Белки, жиры, углеводы и минеральные соли.
- б). Вода, белки, жиры и углеводы.
- в). Белки, жиры, углеводы.
- г). *Жиры и углеводы.*

9. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:

- а) на формирование правильной осанки;
- б) на гармоничное развитие человека;
- в) *на всестороннее развитие физических качеств;*
- г) на достижение высоких спортивных результатов.

10. Динамометр служит для измерения показателей:

- а) роста;
- б) жизненной емкости легких;
- в) силы воли;
- г) *силы кистей*

Критерии оценки успеваемости по основам знаний

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает приводя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» - выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.

Оценка «2» - выставляется за непонимание материала программы.

Критерии оценки творческой работы.

Творческая работа оценивается по следующим критериям:

- умение видеть проблему, разбираться в её сути;
- научной эрудиции (в первую очередь, важна степень знакомства с литературой по выбранной теме);
- умению критически оценивать используемый материал;
- свободе и логичности изложения;
- соответствию требованиям к внешнему оформлению.

В соответствии с этими критериями возможны следующие варианты оценок:

«отлично» - все требования выполнены;

«хорошо» - требования выполнены, но допущены незначительные ошибки, существуют пробелы или недостаточна самостоятельность в раскрытии темы;

«удовлетворительно» - допущены серьёзные ошибки, нарушена последовательность в изложении, есть серьёзные пробелы, хотя продемонстрировано знакомство с литературой по теме в рамках необходимого минимума, основные моменты темы раскрыты (хотя самостоятельность в их оценке мала);

«неудовлетворительно» - тема не раскрыта.