

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
УРАЛЬСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
имени первого Президента России Б.Н. Ельцина

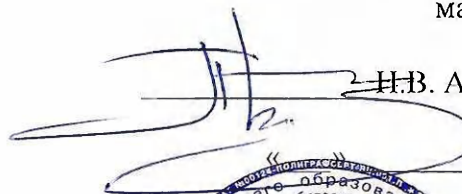
СОГЛАСОВАНО
Начальник учебно-методического
управления СПбГАСУ

_____ А.О. Михайлова

« » _____

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по развитию
магистратуры

_____ Н.В. Андрейченко



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Физическая культура

Екатеринбург
2023

1. Нормативно-правовые основания разработки программы

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями)
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
- Приказ Министерства образования и науки российской федерации от 23 августа 2017 г. N 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки России «О направлении информации» от 18.11.2015 года № 09-3242)
- Положение УрФУ «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам». СМК-ПВД-7.5-01-106-2017

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

2.1. Направленность программы: социально-гуманитарная.

2.2. Актуальность (новизна, педагогическая целесообразность):

Образовательная деятельность по дополнительной общеобразовательной программе направлена на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни. Содержание программы включает основные сведения о сфере физкультурно-спортивной деятельности и об актуальных методиках саморазвития средствами физической культуры.

2.3. Обоснование востребованности программы

Результаты освоения образовательной программы «Физическая культура» могут быть востребованы в образовательных программах высшего образования по направлениям подготовки:

01.00.00 Математика и механика

02.00.00 Компьютерные и информационные науки

03.00.00 Физика и астрономия

04.00.00 Химия

05.00.00 Науки о земле

06.00.00 Биологические науки

07.00.00 Архитектура

08.00.00 Техника и технологии строительства

09.00.00 Информатика и вычислительная техника

10.00.00 Информационная безопасность

11.00.00 Электроника, радиотехника и системы связи

12.00.00 Фотоника, приборостроение, оптические и биотехнические системы и технологии

13.00.00 Электро- и теплоэнергетика

14.00.00 Ядерная энергетика и технологии

15.00.00 Машиностроение

16.00.00 Физико-технические науки и технологии

17.00.00 Оружие и системы вооружения

18.00.00 Химические технологии

19.00.00 Промышленная экология и биотехнологии

20.00.00 Техносферная безопасность и природообустройство

21.00.00 Прикладная геология, горное дело, нефтегазовое дело и геодезия

22.00.00 Технологии материалов

- 23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта
- 24.00.00 Авиационная и ракетно-космическая техника
- 25.00.00 Аэронавигация и эксплуатация авиационной и ракетно-космической техники
- 26.00.00 Техника и технологии кораблестроения и водного транспорта
- 27.00.00 Управление в технических системах
- 28.00.00 Нанотехнологии и наноматериалы
- 29.00.00 Технологии легкой промышленности
- 30.00.00 Фундаментальная медицина
- 31.00.00 Клиническая медицина
- 32.00.00 Науки о здоровье и профилактическая медицина
- 33.00.00 Фармация
- 34.00.00 Сестринское дело
- 35.00.00 Сельское, лесное и рыбное хозяйство
- 36.00.00 Ветеринария и зоотехния
- 37.00.00 Психологические науки
- 38.00.00 Экономика и управление
- 39.00.00 Социология и социальная работа
- 40.00.00 Юриспруденция
- 41.00.00 Политические науки и регионоведение
- 42.00.00 Средства массовой информации и информационно-библиотечное дело
- 43.00.00 Сервис и туризм
- 44.00.00 Образование и педагогические науки
- 45.00.00 Языкознание и литературоведение
- 46.00.00 История и археология
- 47.00.00 Философия, этика и религиоведение
- 48.00.00 Теология
- 49.00.00 Физическая культура и спорт
- 50.00.00 Искусствознание
- 51.00.00 Культуроведение и социокультурные проекты
- 52.00.00 Сценические искусства и литературное творчество
- 53.00.00 Музыкальное искусство
- 54.00.00 Изобразительное и прикладные виды искусств
- 55.00.00 Экранные искусства

3. ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Цель программы – способствовать формированию физической культуры личности путем создания индивидуальной модели жизнедеятельности с оптимальным объемом двигательной активности.

4. ХАРАКТЕРИСТИКА ПОДГОТОВКИ ПО ПРОГРАММЕ

- 4.1. Уровень образования слушателей:
 - общее образование.
- 4.2. Рекомендуемые «входные» требования к обучающемуся: не предъявляются
- 4.3. Условия зачисления: для обучения принимаются все желающие.
- 4.4. Нормативный срок освоения программы – 2 з.е, 72 часа.
- 4.5. Режим обучения – 5 часов в неделю.
- 4.6. Форма обучения – заочная.
- 4.7. Форма реализации – с применением исключительно электронного обучения на основе онлайн-курса «Физическая культура».
- 4.8. Длительность обучения – 15 недель.
- 4.9. Выдаваемый документ: электронный сертификат УрФУ.

5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Планируемые результаты освоения	Слушатель, освоивший программу, должен:
<p>PO1: умеет анализировать функциональное состояние организма и использовать средства физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Знать: ключевые аспекты здорового образа жизни и оптимального режима профессиональной деятельности Уметь: выбирать современные здоровьесберегающие технологии с учетом психофизиологических характеристик избранной трудовой деятельности Владеть: знаниями и навыками здорового образа жизни, способами сохранения и укрепления здоровья.</p>
<p>PO2: владеет методами поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Знать: методы оценивания функционального состояния организма и уровня физической подготовленности Уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, оценивать функциональное состояние своего организма и корректировать физическую нагрузку для достижения должного уровня физической подготовленности</p>

6. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Таблица 1

РО (из п.5)	Наименование модулей/разделов, тем	3. е.	Всего, час.	Виды учебной работы			Формы контроля, промежуточно й и итоговой аттестации
				освоение теоретически х материалов	выполнение практически х заданий	выполнени е текущих контрольн ых заданий	
РО -1	РАЗДЕЛ 1. Основы здорового образа жизни. Здоровье как фактор полноценной социальной и профессиональной деятельности						промежуточное тестирование
	Тема 1.1. Здоровье: основные понятия, критерии оценки показателей здоровья		5	2	2	1	
	Тема 1.2. Здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии в физическом воспитании		5	2	2	1	
	Тема 1.3. Здоровый образ жизни как фактор полноценной социальной и профессиональной деятельности		5	2	2	1	
РО -1	РАЗДЕЛ 2. Физическая подготовленность, как основной критерий работоспособности человека						промежуточное тестирование
	Тема 2.1. Основные понятия физической культуры		5	2	2	1	
	Тема 2.2 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста		5	2	2	1	
	Тема 2.3. Физическая подготовленность как основной критерий работоспособности человека		5	2	2	1	
РО -2	РАЗДЕЛ 3. Методы оценивания функционального состояния организма и уровня физической подготовленности						промежуточное тестирование
	Тема 3.1. Функциональные резервы организма		5	2	2	1	
	Тема 3.2. Методы оценивания функционального состояния организма		5	2	2	1	
	Тема 3.3. Физиологические механизмы развития и проявления		5	2	2	1	

	физических способностей						
РО - 2	РАЗДЕЛ 4. Методические основы самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой						промежуточное тестирование
	Тема 4.1. Формы и содержание самостоятельных занятий оздоровительной физической культуры		5	2	2	1	
	Тема 4.2. Организация и планирование самостоятельных занятий		5	2	2	1	
РО - 2	РАЗДЕЛ 5. Методы оценивания функционального состояния организма и уровня физической подготовленности						промежуточное тестирование
	Тема 5.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка		5	2	2	1	
	Тема 5.2. Требования к физической подготовленности представителей разных профессий		6	2	3	1	
	Тема 5.3. Профессиограмма и спортограмма как методы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		5	2	2	1	
Итоговая аттестация			1			1	тест итогового контроля
Итого:		2	72	28	30	14	зачет

7. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Физическая культура» проходит в соответствии с утвержденным графиком.

Таблица 2

Срок освоения	Название занятия (темы)	Отчетные (контрольные) мероприятия
1 неделя	Тема 1.1. Здоровье: основные понятия, критерии оценки показателей здоровья	Учебное задание Контрольное задание
2 неделя	Тема 1.2. Здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии в физическом воспитании	Учебное задание Контрольное задание
3 неделя	Тема 1.3. Здоровый образ жизни как фактор полноценной социальной и профессиональной деятельности	Учебное задание Контрольное задание Промежуточный контроль
4 неделя	Тема 2.1. Основные понятия физической культуры	Учебное задание Контрольное задание
5 неделя	Тема 2.2 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Учебное задание Контрольное задание
6 неделя	Тема 2.3. Физическая подготовленность как основной критерий работоспособности человека	Учебное задание Контрольное задание Промежуточный контроль
7 неделя	Тема 3.1. Функциональные резервы организма	Учебное задание Контрольное задание
8 неделя	Тема 3.2. Методы оценивания функционального состояния организма	Учебное задание Контрольное задание
9 неделя	Тема 3.3. Физиологические механизмы развития и проявления физических способностей	Учебное задание Контрольное задание Промежуточный контроль
10 неделя	Тема 4.1. Формы и содержание самостоятельных занятий оздоровительной физической культуры	Учебное задание Контрольное задание
11 неделя	Тема 4.2. Организация и планирование самостоятельных занятий	Учебное задание Контрольное задание Промежуточный контроль
12 неделя	Тема 5.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Учебное задание Контрольное задание
13 неделя	Тема 5.2. Требования к физической подготовленности представителей разных профессий	Учебное задание Контрольное задание
14 неделя	Тема 5.3. Профессиограмма и спортограмма как методы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Учебное задание Контрольное задание Промежуточный контроль
15 неделя		<i>Итоговый контроль</i>

8. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Таблица 3

Характеристика структуры обучения	Содержание обучения
Раздел 1. Основы здорового образа жизни. Здоровье как фактор полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Тема 1.1. Здоровье: основные понятия, критерии оценки показателей здоровья	<p>Теория:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Видеолекция: «Основы здорового образа жизни. Здоровье как фактор полноценной социальной и профессиональной деятельности», «Здоровье. Основные понятия. Критерии оценки показателей здоровья» • Текстовые материалы: «Здоровье: основные понятия, критерии оценки показателей здоровья» <p>Практические занятия;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учебное задание <p>Контрольные задания;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Контрольное задание <p>Организация самостоятельной работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Тесты для самоконтроля • Консультирование в форуме
Тема 1.2. Здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии в физическом воспитании	<p>Теория:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Видеолекция: «Здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии в физическом воспитании» • Текстовые материалы: «Здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии в физическом воспитании» <p>Практические занятия;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учебное задание <p>Контрольные задания;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Контрольное задание <p>Организация самостоятельной работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Тесты для самоконтроля • Консультирование в форуме
Тема 1.3. Здоровый образ жизни как фактор полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Теория:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Видеолекция: «Здоровый образ жизни как фактор полноценной социальной и профессиональной деятельности» • Текстовые материалы: «Здоровый образ жизни как фактор полноценной социальной и профессиональной деятельности» <p>Практические занятия;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учебное задание <p>Контрольные задания;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Контрольное задание <p>Организация самостоятельной работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Тесты для самоконтроля

	<ul style="list-style-type: none"> • Дискуссия «Здоровый образ жизни в моем понимании» • Консультирование в форуме
Используемые образовательные технологии (активные методы обучения)	Информационно-компьютерные технологии
Промежуточный контроль	Контрольное тестирование по темам раздела
РАЗДЕЛ 2. Физическая подготовленность, как основной критерий работоспособности человека	
Тема 2.1. Основные понятия физической культуры	<p>Теория:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Видеолекция: «Физическая подготовленность, как основной критерий работоспособности человека». • Текстовые материалы: «Основные понятия теории физической культуры» <p>Практические занятия;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учебное задание <p>Контрольные задания;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Контрольное задание <p>Организация самостоятельной работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Тесты для самоконтроля • Консультирование в форуме
Тема 2.2 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	<p>Теория:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Видеолекция: «Физическая культура в профессиональной деятельности» • Текстовые материалы: «Физическая культура в профессиональной деятельности» <p>Практические занятия;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учебное задание <p>Контрольные задания;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Контрольное задание <p>Организация самостоятельной работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Тесты для самоконтроля <p>Консультирование в форуме</p>
Тема 2.3. Физическая подготовленность как основной критерий работоспособности человека	<p>Теория:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Видеолекция: «Физическая подготовленность как основной критерий работоспособности человека» • Текстовые материалы: «Физическая подготовленность как основной критерий работоспособности человека» <p>Практические занятия;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учебное задание <p>Контрольные задания;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Контрольное задание <p>Организация самостоятельной работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Тесты для самоконтроля • Консультирование в форуме
Используемые образовательные технологии (активные методы обучения)	Информационно-компьютерные технологии

Промежуточный контроль	Контрольное тестирование по темам раздела
РАЗДЕЛ 3. Методы оценивания функционального состояния организма и уровня физической подготовленности	
Тема 3.1. Функциональные резервы организма	<p>Теория:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Видеолекция: «Методы оценивания функционального состояния организма и уровня физической подготовленности», Функциональные резервы организма человека» • Текстовые материалы: «Функциональные резервы организма человека» <p>Практические занятия;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учебное задание <p>Контрольные задания;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Контрольное задание <p>Организация самостоятельной работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Тесты для самоконтроля • Консультирование в форуме
Тема 3.2. Методы оценивания функционального состояния организма	<p>Теория:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Видеолекция: «Методы оценивания функционального состояния организма» • Текстовые материалы: «Методы оценивания функционального состояния организма» <p>Практические занятия;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учебное задание <p>Контрольные задания;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Контрольное задание <p>Организация самостоятельной работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Тесты для самоконтроля • Консультирование в форуме
Тема 3.3. Физиологические механизмы развития и проявления физических способностей	<p>Теория:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Видеолекция: «Физиологические механизмы развития и проявления физических способностей» • Текстовые материалы: «Физиологические механизмы развития и проявления физических способностей» <p>Практические занятия;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учебное задание <p>Контрольные задания;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Контрольное задание <p>Организация самостоятельной работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Тесты для самоконтроля • Консультирование в форуме
Используемые образовательные технологии (активные методы обучения)	Информационно-компьютерные технологии
Промежуточный контроль	Контрольное тестирование по темам раздела
РАЗДЕЛ 4. Методические основы самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	

<p>Тема 4.1. Формы и содержание самостоятельных занятий оздоровительной физической культуры</p>	<p>Теория:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Видеолекция: «Формы и содержание самостоятельных занятий оздоровительной физической культуры» • Текстовые материалы: «Формы и содержание самостоятельных занятий оздоровительной физической культуры» <p>Практические занятия;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учебное задание <p>Контрольные задания;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Контрольное задание <p>Организация самостоятельной работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Тесты для самоконтроля • Консультирование в форуме
<p>Тема 4.2. Организация и планирование самостоятельных занятий</p>	<p>Теория:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Видеолекция: «Планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями» • Текстовые материалы: «Планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями» <p>Практические занятия;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учебное задание <p>Контрольные задания;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Контрольное задание <p>Организация самостоятельной работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Тесты для самоконтроля • Консультирование в форуме
<p>Используемые образовательные технологии (активные методы обучения)</p>	<p>Информационно-компьютерные технологии</p>
<p>Промежуточный контроль</p>	<p>Контрольное тестирование по темам раздела</p>
<p>РАЗДЕЛ 5. Методы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	
<p>Тема 5.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка</p>	<p>Теория:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Видеолекция: «Методы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения социальной и профессиональной деятельности», «Профессионально-прикладная физическая подготовка» • Текстовые материалы: «Профессионально-прикладная физическая подготовка» <p>Практические занятия;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учебное задание <p>Контрольные задания;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Контрольное задание <p>Организация самостоятельной работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Тесты для самоконтроля • Консультирование в форуме
<p>Тема 5.2. Требования к физической подготовленности</p>	<p>Теория:</p>

<p>представителей разных профессий</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Видеолекция: «Требования к физической подготовленности представителей разных профессий» • Текстовые материалы: «Требования к физической подготовленности представителей разных профессий» <p>Практические занятия;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учебное задание <p>Контрольные задания;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Контрольное задание <p>Организация самостоятельной работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Тесты для самоконтроля • Консультирование в форуме
<p>Тема 5.3. Профессиограмма и спортограмма как методы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Теория:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Видеолекция: «Профессиограмма и спортограмма как методы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности» • Текстовые материалы: «Профессиограмма и спортограмма как методы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности» <p>Практические занятия;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учебное задание <p>Контрольные задания;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Контрольное задание <p>Организация самостоятельной работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Тесты для самоконтроля • Дискуссия «Каким образом физическая культура может быть использована для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности?» • Консультирование в форуме
<p>Используемые образовательные технологии (активные методы обучения)</p>	<p>Информационно-компьютерные технологии</p>
<p>Промежуточный контроль</p>	<p>Контрольное тестирование по темам раздела</p>

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации программы необходимо наличие у слушателя следующего оборудования и программного обеспечения:

Таблица 4

Оборудование	Программное обеспечение
стационарный компьютер или ноутбук	операционная система Windows 10/8.1/8/7, Mac OS X 10,6 или выше, ОС Linux;
Web-камера (встроенная, либо внешняя) с разрешением не менее 1280x720	интернет-браузер Google Chrome последняя версия (https://chrom.google.com);
канал доступа в сеть Интернет пропускной способностью не менее 1 Мбит/с	приложение для сдачи экзамена с прокторингом (например, Экзамус)

10. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

10.1. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ОЦЕНИВАНИЯ

Таблица 5

Результаты освоения	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля
РО1: умеет анализировать функциональное состояние организма и использовать средства физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	выбирает современные здоровьесберегающие технологии с учетом психофизиологических характеристик избранной трудовой деятельности	Контрольное задание Контрольный тест
РО2: владеет методами поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	оценивает функциональное состояние организма и корректировать физическую нагрузку для достижения уровня физической подготовленности, обеспечивающей полноценную социальную и профессиональную деятельность	Контрольное задание Контрольный тест

10.2. Итоговая оценка достигнутых результатов обучения формируется с учетом текущей и итоговой аттестации. Текущая аттестация проводится по результатам выполнения практических и контрольных заданий по темам курса, а также тестов/ заданий для промежуточного контроля в каждом модуле курса. Итоговая аттестация – выполнение итогового контрольного теста.

10.2.1. Примерные практические задания

Учебное задание 1

Установите соответствие между критериями оценки качества здоровья и целевой направленностью их использования, разместив для этого указанные после таблицы 1 критерии в соответствующих ячейках таблицы.

	Целевая направленность	Критерии оценки качества здоровья
1	Оценка физического здоровья	
2	Оценка психического здоровья	
3	Оценка социального здоровья	

Варианты ответа:

функциональное состояние	настроение	наличие или отсутствие заболеваний	нравственные ценности
стрессоустойчивость	генетические показатели	уровень притязаний	эмоциональное состояние
физическое развитие	самочувствие	степень признания	экономизация функций
физическая подготовленность	целевые установки	МПК	

Учебное задание 2

Оценка уровня развития физических способностей и их соответствие нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» (задание на анализ конкретной ситуации)

ИНСТРУКЦИЯ

В представленной ниже задаче последовательно определите значения указанных параметров, исходя из условий задачи, используя дополнительные материалы.

Задача. Юноша 20 лет, учащий в университете, выполнил 4 обязательных норматива комплекса ГТО, результаты которых соответствуют золотому значку ГТО.

Сколько испытаний (тестов) по выбору предложено в данной ступени.

Сколько испытаний по выбору нужно сдать, чтобы в итоге получить золотой значок ГТО.

Выберите необходимое количество испытаний и укажите результаты нормативов ГТО, в которые нужно уложиться, чтобы получить золотой значок ГТО.

а. Сколько ступеней имеет весь комплекс ВФСК ГТО?

б. К какой ступени нужно отнести юношу 20 лет?

в. Сколько испытаний по выбору предложено в данной ступени?

г. Какое количество испытаний по выбору студенту нужно сдать, чтобы претендовать на получение золотого значка ГТО?

д. Выберите из представленной таблицы «VI ступень (18-29 лет) мужчины» минимальное количество испытаний по выбору, которые студент должен сдать, чтобы получить золотой значок ГТО?

Решение задачи:







а. Сколько ступеней имеет весь комплекс ГТО?

б. К какой ступени нужно отнести юношу 20 лет?

в. Сколько испытаний по выбору предложено мужчинам, относящихся к данной ступени?

г. Какое количество испытаний по выбору студенту нужно сдать, чтобы претендовать на

получение золотого значка ГТО

VI ступень (18 - 29 лет) ЖЕНЩИНЫ Испытания (тесты)		Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
							
Обязательные испытания							
1	Бег на 30м	5,9	5,7	5,1	6,4	6,1	5,4
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,5	9,6	11,2	10,7	9,9
	или бег на 100м, с	17,8	17,4	16,4	18,8	18,2	17,0
2	Бег на 2000м, (мин,с)	13,10	12,30	10,50	14,00	13,10	11,35
3	Подтягивания на низкой перекладине 90см, раз	10	12	18	9	11	17
	или спливание и разгибание рук в упоре лежа, раз	10	12	17	9	11	16
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, (от уровня скамьи - см)	+8	+11	+16	+7	+9	+14
Испытания (тесты) по выбору							
5	Челночный бег 3х10 м (с)	9,0	8,8	8,2	9,3	9,0	8,7
6	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине(к-во раз за 1 мин)	32	35	43	24	29	37
8	Метание спортивного снаряда весом 500г, м	14	17	21	13	15	18
9	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	21,00	19,40	18,10	22,30	20,45	18,30
	или кросс на 3км (бег по пресеченной местности, (мин,с)	19,15	18,30	17,30	22,00	20,15	18,00
10	Плавание на 50 м (мин,с)	1,25	1,15	1,00	1,25	1,15	1,00
11	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей, дистанция 10м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"	18	25	30	18	25	30
12	Самозащита без оружия, очки	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	15	15	15	15	15	15
Количество испытаний (тестов), на знак ГТО		7	8	9	7	8	9

Учебное задание 3

Проанализируйте функциональные изменения, возникающие при физической нагрузке в работе основных систем организма, указанные после таблицы, и разместите их в соответствующих ячейках таблицы

Органы и системы организма человека	Морфо-функциональные показатели
Костно-мышечная система	
Сердце и сердечно-сосудистая система	
Кровь	
Дыхательная система	
Центральная нервная	

Варианты ответа:

объем циркулирующей крови	повышается лабильность нервных процессов
умеренная гипертрофия сердца увеличивается скорость и амплитуда сокращения сердечной мышцы умеренно снижается сокращения сердца (брадикардия тренированности) и минутный объем крови	
повышается способность мышцы к сокращению и расслаблению	увеличение размеров грудной клетки
увеличивается бугристость и шероховатость поверхности кости, которые служат для прикрепления сухожилий мышц	
утолщение костей	увеличение количества альвеол и общего объема легких
повышается подвижность и уравновешенность процессов	увеличивается скорость и амплитуда сокращения сердечной мышцы
умеренная гипертрофия сердца	возбуждения и торможения
увеличивается поперечное сечение мышцы за счет утолщения мышечных волокон	
общее количество форменных элементов – эритроцитов и гемоглобина	гипертрофия дыхательных мышц

10.2.2. Примерные контрольные задания

Установите соответствие между критериями оценки физического здоровья и конкретными показателями физического здоровья, разместив указанные после таблицы показатели в соответствующих ячейках таблицы.

	Критерии оценки физического здоровья	Показатели физического здоровья
1	Физическое развитие	
2	Физическая подготовленность	
3	Функциональное состояние	

координационные способности	артериальное давление	выносливость	пробы с задержкой дыхания	вес-ростовой индекс	
сила кисти	12-минутный тест Купера	ЧСС в покое и после нагрузки	вес	количество воды в организме	электрокардиограмма
становая сила					

Контрольное задание 2

Дополните утверждения, используя терминологию данного раздела

У каждого человека, да и для общества в целом нет большей ценности, чем . Неуклонно возрастает значение физической и спорта, внедрения их в повседневную жизнь. Занятия физической и спортом готовят человека к жизни, и укрепляют , содействуют его гармоничному физическому , способствуют воспитанию моральных качеств личности, а также развитию физических , необходимых будущим специалистам в их деятельности.

На протяжении всей жизни человеку важно поддерживать высокий уровень физической в социальной и профессиональной сферах. Поддерживать высокий уровень помогают регулярные занятия физической культурой и спортом, а оценить этот уровень возможно по показателям физического (рост, вес, объём грудной клетки и живота и др.)

и показателям физической (результаты спортивных тестов на силу, выносливость, скорость, гибкость, ловкость). К сожалению, иногда у человека работоспособность снижается в силу многих причин: утомление, бытовая или производственная травма, болезнь и др. Восстановить или компенсировать утраченные функции помогает физическая культура.

Контрольное задание 3

Выберите методы физической культуры, выявляющих физическую подготовленность, соответствующую развитию определенной физической способности в социальной деятельности.

Физическая способность	Контрольные нормативы (тесты)
Силовая выносливость	
Скоростно-силовые	
Скорость	
Выносливость	
Гибкость	
Координационные способности (ловкость)	

Варианты ответа:

Наклон вперед с прямыми ногами стоя на гимнастической скамье (см)
 Подтягивание на перекладине за 30 секунд (кол-во раз)

Прыжок в длину с места толчком двумя (см)
 Тест Кулера
 Бег 2000 м

Приседание на одной ноге (кол-во раз)
 Стойна на одной ноге (с)
 Легкоатлетический бег 100 метров (с)

Метание мяча в цель
 Ловля падающей палки
 «Мост» (см)

Сгибание-разгибание рук на параллельных брусьях (кол-во раз)

10.2.3. Примерные задания промежуточного контроля по разделам

Выберите правильный вариант ответа

1. Способность совершать движения с большой амплитудой за счет собственных усилий называется...

- разгибание
- активная гибкость
- гипермобильность
- вращение

Выберите правильный вариант ответа

2. Метод наружного осмотра называют...

- пульсометрией
- спирометрией
- соматометрией
- кардиометрией

Выберите правильный вариант ответа

4. В состоянии агонии или в отсутствии сознания, в борьбу за жизнь, от абсолютных возможностей физиологических резервов человека включается

- 35-65 %
- свыше 65 %

- до 30 %
- 45 %

Выберите правильный вариант ответа

5. «Тест Купера» является тестом для определения уровня развития физических способностей:

- выносливости
- скоростных
- координационных
- силовых

Выберите правильный вариант ответа

6. Энергозатраты человека во время ходьбы с обычной скоростью относительно состояния покоя увеличиваются в

- 6-7 раз
- 3-4 раза
- 4-5 раз
- 2-3 раза

Выберите правильный вариант ответа

7. Темп движений, который дает наибольшую нагрузку при выполнении циклических упражнений

- плавный
- быстрый
- медленный
- средний

Выберите правильный вариант ответа

8. Избирательно воздействуют на различные части тела, мышечные группы и способствуют их развитию следующие виды двигательной активности:

- лыжные гонки
- занятия на тренажерах
- ритмическая гимнастика
- спортивные и подвижные игры

Выберите правильный вариант ответа

9. Вспомогательные средства профессионально-прикладной физической подготовки – это:

- гигиенические факторы и оздоровительные упражнения
- средства общей и специальной физической подготовки
- различные тренажеры, специальные технические приспособления
- профессионально-прикладные виды спорта

Выберите правильный вариант ответа

10. Основная цель профессионально-прикладной физической подготовки:

- создание условий для полноценной жизнедеятельности
- обеспечение психофизической готовности к успешной профессиональной деятельности
- обеспечение физической и оздоровительной направленности
- создание базы общей и специальной физической подготовки

Выберите все правильные варианты ответа

11. К педагогическим средствам восстановления функциональных резервов организма относятся:

- чередование интервалов между выполнением отдельных упражнений и отдыха, тренировками, соревнованиями и т. д.
- оптимальное планирование тренировочной нагрузки на различных этапах подготовки
- психодиагностика
- биологически активные фитопрепараты
- идеомоторная тренировка

10.2.4. Примерные задания итогового тестирования

Выберите правильный вариант ответа

1. Термин «безопасный» уровень здоровья ввел ...

- И.И. Брехман
- В.П. Петленко
- Г.Л. Апанасенко
- С.А. Душанин

Выберите правильный вариант ответа

2. Методика БОС (биологически обратная связь) основана на ...

- использовании тренажеров
- использовании компьютерных игр
- учете биологических ритмов
- учете состояния здоровья

Выберите правильный вариант ответа

3. По данным Арктического института, установлено изменяющихся сезонных периодов (биологических ритмов) ...

- 5
- 7
- 8
- 4

Выберите правильный вариант ответа

4. Основными средствами физической культуры являются ...

- Гигиенические факторы
- Физические упражнения
- Идеомоторные, психогенные и аутогенные средства
- Закаливание человека

10.3. Итоговая оценка – зачет – выставляется при условии получения не менее 50 % в совокупности оценок учебной работы в онлайн-курсе:

Учебные задания – 20 %

Контрольные задания – 15 %

Тесты промежуточного контроля – 25 %

Итоговый контроль – 40 %

11. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Обучение по дополнительной образовательной программе осуществляется в одноименном онлайн-курсе, доступному через сеть Интернет, размещенному по адресу: <https://openedu.ru/course/urfu/PhysCult/>.

В процессе обучения осуществляется тьюторское (организационно-методическое) и техническое сопровождение самостоятельной работы слушателей в онлайн-курсе, предоставление условий для прохождения слушателем контрольного испытания с идентификации личности слушателя в процессе контроля, с целью проверки результатов освоения онлайн-курса.

Самостоятельная работа в онлайн-курсе является асинхронной и осуществляется с использованием инструментов электронно-информационной образовательной среды, интернет-сервисов и дистанционного онлайн-взаимодействия под руководством преподавателя (тьютора) онлайн-курса.

Ход обучения и результаты промежуточного и итогового контроля знаний фиксируются в электронной ведомости обучающегося, что позволяет контролировать учебные достижения обучающегося и своевременно проводить коррекцию его обучения.

12. СОСТАВ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ, УЧАСТВУЮЩИХ В РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «Физическая культура»

Таблица 6

№	ФИО	Место работы, должность, ученое звание	Разделы/темы
1	Шурманов Евгений Геннадьевич	канд. пед. наук, доцент кафедры физической культуры, директор ИФКСиМП УрФУ	Раздел 1
2	Буркова Анастасия Михайловна	канд. пед. наук, доцент, заместитель директора по образованию ИФКСиМП УрФУ	Раздел 1-5
3	Гайл Виктор Вадимович	канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой теории физической культуры ИФКСиМП УрФУ	Раздел 1-5
4	Серова Нина Борисовна	канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой сервиса и оздоровительных технологий ИФКСиМП УрФУ	Раздел 3
5	Спирина Марина Павловна	профессор, профессор кафедры физической культуры ИФКСиМП УрФУ, руководитель модуля «Физическая культура и спорт»	Раздел 4
6	Дихорь Виктория Александровна	старший преподаватель кафедры сервиса и оздоровительных технологий ИФКСиМП УрФУ	Раздел 1-5
7	Семенова Галина Ивановна	канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры теории физической культуры ИФКСиМП УрФУ	Раздел 1,5
8	Еркомашвили Ирина Васильевна	канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры теории физической культуры ИФКСиМП УрФУ	Раздел 2