

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ»



Утверждаю  
Декан СПФ

Т.В.Поштарева

«28» октября 2020 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ


### Физическая культура и спорт


Направление подготовки 09.03.02 Информационные системы и технологии  
Направленность (профиль) программы Информационные технологии в управлении  
предприятием


Квалификация выпускника – бакалавр


Форма обучения – очная, заочная

год начала подготовки – 2019

Разработана  
канд. пед. наук, доцент, доцент  
 И.Р. Тарасенко

Согласована  
зав. выпускающей кафедры  
 А.Ю. Орлова

Рекомендована  
на заседании кафедры  
от «28» октября 2020 г.  
протокол № 3  
Зав.кафедрой  Т.В.Поштарева

Одобрена  
на заседании учебно-методической  
комиссии  
от «28» октября 2020 г.  
протокол № 2  
Председатель УМК  Т.В.Поштарева

Ставрополь, 2020 г.

## Содержание

1. Цели освоения дисциплины .....	3
2. Место дисциплины в структуре ОПОП.....	3
планируемые результаты обучения по дисциплине.....	3
4. Объем дисциплины и виды учебной работы .....	3
5. Содержание и структура дисциплины.....	5
5.1. Содержание дисциплины.....	5
5.2. Структура дисциплины .....	7
5.3. Занятия семинарского типа .....	9
5.4. Курсовой проект (курсовая работа, расчетно-графическая работа, реферат, контрольная работа) .....	10
5.5. Самостоятельная работа .....	13
6. Образовательные технологии.....	13
7. Фонд оценочных средств (оценочные материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации .....	14
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины .....	14
8.2. Дополнительная литература .....	14
8.3. Программное обеспечение.....	15
8.4. Профессиональные базы данных .....	15
8.5. Информационные справочные системы.....	15
8.6. Интернет-ресурсы.....	15
8.7. Методические указания по освоению дисциплины .....	15
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины .....	19
10. Особенности освоения дисциплины лицами с ограниченными возможностями здоровья	19
Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» являются:

- формирование у студентов физической культуры личности
- способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья,
- психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина (Б.1.Б.6) «Физическая культура» входит в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и находится в логической и содержательно-методической связи с другими дисциплинами.

Предшествующие дисциплины (курсы, модули, практики)	Последующие дисциплины (курсы, модули, практики)
Безопасность жизнедеятельности	Физическая культура и спорт (общая физическая подготовка)
	Физическая культура и спорт (легкая атлетика)

Требования к входным знаниям, умениям и навыкам обучающихся при освоении данной дисциплины: студент должен знать роль науки в развитии цивилизации, соотношение науки и техники и связанные с ними современные социальные и этические проблемы, ценность научной рациональности; уметь анализировать и оценивать события и процессы.

Приобретенные в ходе изучения данной дисциплины теоретические знания должны быть закреплены студентами при прохождении соответствующих дисциплин и видов практики.

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Формируемые компетенции (код компетенции, наименование)	Планируемые результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения социальной и профессиональной деятельности	Знать: - основы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. Уметь: - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

## 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общий объем дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа

### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Триместр	Триместр
		2	5
<b>Контактная работа (всего)</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>36</b>
в том числе:			

1) занятия лекционного типа (ЛК)			
из них			
- лекции			
2) занятия семинарского типа (ПЗ)	72	36	36
из них			
- семинары (С)			
- практические занятия (ПР)	72	36	36
- лабораторные работы (ЛР)			
3) групповые консультации			
4) индивидуальная работа			
5) промежуточная аттестация			
<b>Самостоятельная работа (всего) (СР)</b>			
в том числе:			
Курсовой проект (работа)			
Расчетно-графические работы			
Контрольная работа			
Реферат			
Самоподготовка (самостоятельное изучение разделов, проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к практическим занятиям, коллоквиумам и т.д.)			
Подготовка к аттестации			
<b>Общий объем, час</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>36</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>		<b>зачет</b>	<b>зачет</b>

### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Триместр	Триместр
		1	4
<b>Контактная работа (всего)</b>	<b>12,6</b>	<b>6,3</b>	<b>6,3</b>
в том числе:			
1) занятия лекционного типа (ЛК)			
из них			
- лекции			
2) занятия семинарского типа (ПЗ)	12	6	6
из них			
- семинары (С)			
- практические занятия (ПР)	12	6	6
- лабораторные работы (ЛР)			
3) групповые консультации			
4) индивидуальная работа			
5) промежуточная аттестация	0,6	0,3	0,3
<b>Самостоятельная работа (всего) (СР)</b>	<b>59,4</b>	<b>29,7</b>	<b>29,7</b>
в том числе:			
Курсовой проект (работа)			
Расчетно-графические работы			
Контрольная работа			
Реферат	20	10	10

Самоподготовка (самостоятельное изучение разделов, проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к практическим занятиям)	32	16	16
Подготовка к аттестации	7,4	3,7	3,7
<b>Общий объем, час</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>36</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>

## 5. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Содержание дисциплины

№ № раздел а (темы)	Наименование раздела (темы)	Содержание раздела (темы)
Тема 1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре профессионального образования. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России.
Тема 2	История физической культуры и спорта	История физической культуры, ее предмет, задачи, методы изучения, периодизация. Истоки и причины возникновения физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в России.
Тема 3	Социально-биологические основы физической культуры	Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Внешняя среда её воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Функциональная активность человека. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.
Тема 4	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в системе физического воспитания	Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и

		<p>функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями.</p> <p>Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.</p>
Тема 5	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальная деятельность	Работоспособность студента и ее составляющие. Изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов
Тема 6	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов	<p>Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль за эффективностью ППФП студентов.</p> <p>Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста.</p> <p>Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.</p>
Тема 7	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. Методика проведения утренней гигиенической гимнастики. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономических способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
Тема 8	Самоконтроль занимающихся	Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на

	физическими упражнениями и спортом	активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.
Тема 9	Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).
Тема 10	Комплекс ГТО в отечественной системе физического воспитания	История возникновения комплекса ГТО. Цель и задачи комплекса ГТО. Принципы комплекса ГТО. Содержание комплекса – нормативы. ГТО в современной России.
Тема 11	Методики развития основных физических качеств	Характеристика основных физических качеств. Возрастные периоды развития физических качеств человека. Методы развития силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости.

## 5.2. Структура дисциплины

### Очная форма обучения

№ раздела (темы)	Наименование раздела (темы)	Количество часов					СР
		Всего	ЛК	С	ПЗ	ЛР	
Тема 1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	6			6		

Тема 2	История физической культуры и спорта	6			6		
Тема 3	Социально-биологические основы физической культуры	6			6		
Тема 4	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в системе физического воспитания	4			4		
Тема 5	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальная деятельность	8			8		
Тема 6	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов	6			6		
<b>Итого за триместр</b>		36			36		
Тема 7	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	10			10		
Тема 8	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	6			6		
Тема 9	Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	6			6		
Тема 10	Комплекс ГТО в отечественной системе физического воспитания	6			6		
Тема 11	Методики развития основных физических качеств	8			8		
<b>Итого за триместр</b>		36			36		
<b>Общий объем</b>		72			72		

### Заочная форма обучения

№ раздела (темы)	Наименование раздела (темы)	Количество часов					СР
		Всего	ЛК	С	ПЗ	ЛР	
Тема 1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	6			2		4
Тема 2	История физической культуры и спорта	6					6
Тема 3	Социально-биологические основы физической культуры	4					4
Тема 4	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в системе физического воспитания	6			2		4
Тема 5	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальная деятельность	4					4
Тема 6	Профессионально-прикладная	6			2		4



	физическая подготовка будущих специалистов						
	Аттестация	4					
<b>Итого за триместр</b>		36			6		26
Тема 7	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	6					6
Тема 8	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	6			2		4
Тема 9	Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	6			2		4
Тема 10	Комплекс ГТО в отечественной системе физического воспитания	6					6
Тема 11	Методики развития основных физических качеств	8			2		6
	Аттестация	4					
<b>Итого за триместр</b>		36			6		26
<b>Общий объем</b>		72			12		52

### 5.3. Занятия семинарского типа Очная форма обучения

№ п/п	Вид занятия	№ раздела (темы)	Тема	Количество часов
1	ПР	Тема 1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	6
2	ПР	Тема 2	История физической культуры и спорта	6
3	ПР	Тема 3	Социально-биологические основы физической культуры	6
4	ПР	Тема 4	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в системе физического воспитания	4
5	ПР	Тема 5	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальная деятельность	8
6	ПР	Тема 6	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов	6
7	ПР	Тема 7	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	10
8	ПР	Тема 8	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	6
9	ПР	Тема 9	Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	6
10	ПР	Тема 10	Комплекс ГТО в отечественной системе физического воспитания	6
11	ПР	Тема 11	Методики развития основных физических качеств	8

### Заочная форма обучения

№ п/п	Вид занятия	№ раздела (темы)	Наименование	Количество часов
1	ПР	Тема 1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2
2	ПР	Тема 4	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в системе физического воспитания	2
3	ПР	Тема 6	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов	2
4	ПР	Тема 8	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2
5	ПР	Тема 9	Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	2
6	ПР	Тема 11	Методики развития основных физических качеств	2

### 5.4. Курсовой проект (курсовая работа, расчетно-графическая работа, реферат, контрольная работа)

#### Типовые темы рефератов

1. Роль физической культуры в развитии человека.
2. Возможности физической культуры в развитии и формировании основных качеств и свойств личности.
3. Изменения, происходящие в организме человека при систематических занятиях физическими упражнениями, спортом, туризмом.
4. Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
5. Диагностика состояния организма и отдельных его систем.
6. Коррекция развития отдельных систем организма средствами физической культуры и спорта.
7. Методика занятий физической культурой и спортом в зависимости от индивидуальных особенностей организма.
8. Здоровье человека как феномен культуры.
9. Физическое /соматическое/ здоровье, методика поддержания и сохранения.
10. Педагогические технологии повышения умственной и физической работоспособности.
11. Физическая культура в профилактике различных заболеваний человека.
12. Физическая культура в рекреации и реабилитации человека.
13. Методика проведения занятий по аэробике, шейпингу.
14. Методика проведения занятий по физической культуре силовой направленности.
15. Методика использования лечебной физической культуры при различных отклонениях в состоянии здоровья.
16. Физическая культура и Олимпийское движение.
17. Методика занятий физической культурой с инвалидами и лицами с ослабленным здоровьем.
18. Основы рационального питания и контроля над весом тела.

19. Методика занятий физическими упражнениями в различных оздоровительных системах.
20. Традиционные и восточные системы оздоровления человека.
21. Техника основных движений и методика их обучения в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности.
22. Методика составления конспекта урока по избранной физкультурно-спортивной деятельности.
23. Роль физических упражнений в режиме дня студентов.
24. Методика закаливания человека
25. Основные приемы борьбы с вредными привычками.
26. Влияние осанки на здоровье человека.
27. Влияние алкоголя, никотина и наркотических веществ на развитие личности и состояние здоровья.
28. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
29. Утомление и восстановление организма. Роль физических упражнений в регулировании этих состояний.
30. Методика коррекции строения тела человека средствами физической культуры и спорта.
31. Самоконтроль, его цели и задачи и методы исследования.
32. Физическая культура в структуре профессионального образования.
33. Методика использования дыхательной гимнастики.
34. Профессионально-прикладная физическая культура студентов профессионального различного профиля.
35. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
36. Основы методики использования восстановительных средств, рационального питания и контроля над весом тела.
37. Взаимосвязи физической и умственной деятельности человека.
38. Понятие гиподинамии и меры по её предупреждению.
39. Оптимальный двигательный режим – один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья.
40. Методы определения физической работоспособности и подготовленности человека.
41. Физическое развитие человека и методы его определения.
42. Взаимосвязь красоты телосложения и здоровья.
43. Методические основы построения индивидуальных тренировочных программ для лиц разного уровня подготовленности и здоровья.
44. Олимпийские и не олимпийские виды спорта. История олимпиад, спартакиад и Игр «Доброй воли».
45. Физические упражнения в режиме дня студента.
46. Особенности занятий физической культурой и спортом женщин.
47. Нормы двигательной активности для лиц разной подготовленности и уровня здоровья.
48. Взаимосвязь движения и здоровья.
49. Методические основы составления комплексов специальных упражнений с учетом индивидуальных особенностей в состоянии здоровья.
50. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях органов зрения.

51. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
52. Рекомендации и основные противопоказания при занятиях физическими упражнениями при конкретном заболевании.
53. Методы контроля за состоянием организма и оценки уровня физического здоровья.
54. Здоровье человека и его основные компоненты.
55. Путь к долголетию.
56. Основные приемы и методы омоложения организма.
57. Преимущества и недостатки упражнений аэробной направленности.
58. Преимущества и недостатки упражнений силовой направленности.
59. Основы здорового образа и стиля жизни.
60. Пульсовый режим и дозирование физической нагрузки при занятиях физической культурой в зависимости от пола, возраста, уровня здоровья и физической подготовленности.
61. Влияние малоактивного образа жизни на здоровье человека.
62. Солнце, воздух и вода – как основные факторы здоровья.
63. Влияние осанки на здоровье человека.
64. Влияние дыхательной гимнастики на различные функции человека.
65. Азбука оздоровительного бега и ходьбы.
66. Влияние современной технизации труда и быта на жизнедеятельность организма.
67. Шейпинг в укреплении здоровья и в формировании гармоничного телосложения.
68. Как стать сильным.
69. Главные заповеди в питании.
70. Ожирение и его последствия на различные функции организма.
71. Гимнастика и зрение.
72. Проблемы слабого пола (походка, красивая фигура, макияж, одежда и т.д.).
73. Человек будущего (прогноз на 25-50 лет вперед).
74. Стретчинг и методика занятий.
75. Групповые, индивидуальные и самостоятельные занятия при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
76. Дыхательная гимнастика А. Стрельниковой и К. Бутейко.
77. Тысяча движений для здоровья по методике Н.М. Амосова.
78. Атлетическая гимнастика В. Дикуля.
79. Основные факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую подготовку будущего специалиста.
80. Методика проведения производственной гимнастики с учетом будущей профессии.
81. Особенности занятий физической культурой и спортом лиц разного возраста.
82. Базовые комплексы упражнений, используемые в домашних тренажерах.
83. Рациональное питание и витаминная обеспеченность организма.
84. Оптимальный вес и способы его сохранения.
85. Система двигательной активности по К. Куперу.
86. Физическая культура при заболеваниях органов пищеварения.
87. Аутогенная тренировка человека.

88. Методы психологического тренинга по регулированию физического состояния человека.
89. Варианты комплексов физических упражнений для повышения работоспособности в своей будущей профессии.
90. Виды и профилактика утомления.
91. Аутотренинг. Комплексы физических упражнений по расслаблению.
92. Основные средства по регулированию стресса и нервного напряжения.
93. Методика регуляции эмоционального состояния.
94. Комплексы физических упражнений для мужчин и женщин, ведущих сидячий образ жизни.
95. Вредные привычки и пути борьбы с ними.
96. Физические упражнения и восстановительные мероприятия при заболеваниях почек и мочевыводящих путей.

### 5.5. Самостоятельная работа

№ раздела (темы)	Виды самостоятельной работы	Количество часов	
		ОФО	ЗФО
Тема 1-11	1. Самостоятельное изучение тем (разделов). 2. Подготовка к занятиям семинарского типа: чтение профессиональной литературы, конспектирование, выполнение заданий, подготовка к дискуссии. 3. Создание презентаций.	-	32
	4. Подготовка рефератов	-	20
	5. Подготовка к аттестации	-	7,4
	Итого:	-	59,4

### 6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

*Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине:*

- сбор, хранение, систематизация, обработка и представление учебной и научной информации;
- обработка различного рода информации с применением современных информационных технологий;
- самостоятельный поиск дополнительного учебного и научного материала, с использованием поисковых систем и сайтов сети Интернет, электронных энциклопедий и баз данных;
- использование электронной почты для рассылки и асинхронного общения, чата преподавателей и обучающихся, переписки и обсуждения возникших учебных проблем для синхронного взаимодействия  
дистанционные образовательные технологии (при необходимости).

#### Интерактивные и активные образовательные технологии

##### Очная (заочная) форма обучения

№ раздела (темы)	Вид занятия (Л, ПР, С, ЛР)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Количество часов	
			ОФО	ЗФО

Тема 2	ПР	Групповая дискуссия	2	-
Тема 6	ПР	Групповая дискуссия	2	2
Тема 8	ПР	Групповая дискуссия	2	2
Тема 9	ПР	Групповая дискуссия	2	2
Тема 10	ПР	Групповая дискуссия	2	-
Тема 11	ПР	Групповая дискуссия	2	2

Практическая подготовка обучающихся не предусмотрена

## **7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ) ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Фонд оценочных средств (оценочные материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по дисциплине приводятся в приложении.

## **8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **8.1. Основная литература:**

1. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454861>

2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/467588>

3. Парыгина, О. В. Теория физической культуры и спорта: учебное пособие / О. В. Парыгина. — Москва: Московская государственная академия водного транспорта, 2019. — 131 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/97326.html> — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

4. Физическая культура и спорт: учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.]; под редакцией А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. — 372 с. — ISBN 978-5-8064-2668-1. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOK: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/98630.html> — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

5. Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента: учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Москва : Научный консультант, 2018. — 98 с. — ISBN 978-5-6040844-8-9. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/80802.html> — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

### **8.2. Дополнительная литература**

1. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. — Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018. — 64 с. — ISBN 978-5-4263-0617-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/79030.html> — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

2. Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 269 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/75608.html> — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

3. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 270 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/49867.html>) — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

### **8.3. Программное обеспечение**

Операционная система – Microsoft Windows

Офисное программное обеспечение (текстовый редактор, табличный редактор, редактор презентаций, почтовый клиент) Microsoft Office

### **8.4. Профессиональные базы данных**

База данных «ФизкультУРА» <http://www.fizkult-ura.ru/>

### **8.5. Информационные справочные системы**

– АНО ВО СКСИ - 1С: Библиотека

– Справочно-правовая система «КонсультантПлюс» — <http://www.consultant.ru/>

### **8.6. Интернет-ресурсы**

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации

<https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/>

2. Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» <https://www.gto.ru/>

### **8.7. Методические указания по освоению дисциплины**

Система знаний по дисциплине формируется в ходе аудиторных и внеаудиторных (самостоятельных) занятий. Используя учебники или учебные пособия, дополнительную литературу, проявляя творческий подход, студент готовится к практическим занятиям, рассматривая их как пополнение, углубление, систематизацию своих теоретических знаний. Спецификой заочной формы обучения является преобладающее количество часов самостоятельной работы по сравнению с аудиторными занятиями. Ряд тем учебного курса полностью переносится на самостоятельное изучение.

Студент должен прийти в высшую школу с полным пониманием того, что самостоятельное овладение знаниями является главным, определяющим. Высшая школа лишь создает для этого необходимые условия.

Самостоятельная работа студента начинается с внимательного ознакомления им с программой учебного курса. Изучение каждой темы следует начинать с внимательного ознакомления с набором вопросов. Они ориентируют студента, показывают, что он должен знать по данной теме. Вопросы темы как бы накладываются на соответствующую главу избранного учебника или учебного пособия. В итоге должно быть ясным, какие вопросы темы программы учебного курса и с какой глубиной раскрыты в данном учебном материале, а какие вообще опущены.

Любой научный предмет, также как и данная дисциплина, имеет свой категориально-понятийный аппарат. Научные понятия - это та база, на которой «стоит» каждая наука. Понятия - узловые, опорные пункты как научного, так и учебного познания, логические

ступени движения в учебе от простого к сложному, от явления к сущности. Без ясного понимания понятий учеба крайне затрудняется, а содержание приобретенных знаний становится тусклым, расплывчатым, напоминая недостроенное здание или еще того хуже: здание без фундамента. Понятие в узком понимании – это определение (дефиниция) того или иного факта, явления, предмета. Такие определения составляют категориально-понятийный аппарат. Они, как правило, кратки по содержанию, схватывают суть дела.

Понятия в широком смысле есть обобщенная концептуальная характеристика определенного явления. Когда в заголовок темы вносится слово «понятие», то это первый признак того, что в данном случае речь идет не о дефиниции (определении), а о сжатой, обобщенной концептуальной характеристике изучаемого явления.

Нелишне иметь в виду и то; что каждый учебник или учебное пособие имеет свою логику построения, которая, естественно, не совпадает с логикой данной Программы учебного курса. Одни авторы более широко, а другие более узко рассматривают ту или иную проблему. Одни выделяют ее в отдельную главу, а другие, включают в состав главы. Учебник или учебное пособие целесообразно изучать последовательно, главу за главой, как это сделано в них. При этом, обращаясь к Программе учебного курса, следует постоянно отмечать, какие ее вопросы (пусть в иной логической последовательности) рассмотрены в данной главе учебника, учебного пособия, а какие опущены. По завершении работы над учебником у Вас должна быть ясность в том, какие темы, вопросы Программы учебного курса Вы уже изучили, а какие предстоит изучить по другим источникам.

#### *Методические указания по выполнению практических работ*

Практические занятия (ПЗ) - основные виды учебных занятий, направленные на экспериментальное подтверждение теоретических положений и формирование учебных умений.

При домашней подготовке к выполнению практических работ студент должен повторить изученную тему.

Практическая работа выполняется каждым студентом самостоятельно.

Студенты, пропустившие занятия, выполняют практические работы во внеурочное время.

После выполнения каждой практической работы студент демонстрирует результат выполнения преподавателю, отвечает на вопросы. Преподаватель на уроке оценивает работу и выставляет оценку в журнал.

Для более эффективного выполнения практических работ необходимо повторить соответствующий теоретический материал, а на занятиях, прежде всего, внимательно ознакомиться с содержанием работы и оборудованием.

Небрежное оформление отчета, исправление уже написанного недопустимо.

В конце занятия преподаватель ставит зачет, который складывается из результатов наблюдения за выполнением практической части работы, проверки отчета, беседы в ходе работы или после нее. Все практические работы должны быть выполнены и проверены в сроки, определяемые программой или календарным планом преподавателя.

#### *Методические указания по проведению групповой дискуссии*

Дискуссия — это целенаправленное обсуждение конкретного вопроса, сопровождающееся обменом мнениями, идеями между двумя и более лицами. Задача дискуссии - обнаружить различия в понимании вопроса и в споре установить истину. Дискуссии могут быть свободными и управляемыми.

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



Групповая дискуссия (обсуждение вполголоса). Для проведения такой дискуссии все студенты, присутствующие на практическом занятии, разбиваются на небольшие подгруппы, которые обсуждают те или иные вопросы, входящие в тему занятия. Обсуждение может организовываться двояко: либо все подгруппы анализируют один и тот же вопрос, либо какая-то крупная тема разбивается на отдельные задания. Традиционные материальные результаты обсуждения таковы: составление списка интересных мыслей, выступление одного или двух членов подгрупп с докладами, составление методических разработок или инструкций, составление плана действий.

Очень важно в конце дискуссии сделать обобщения, сформулировать выводы, показать, к чему ведут ошибки и заблуждения, отметить все идеи и находки группы.

#### *Методические указания по подготовке к устному опросу*

Самостоятельная работа студентов включает подготовку к устному опросу на семинарских занятиях. Для этого студент изучает лекции, основную и дополнительную литературу, публикации, информацию из Интернет-ресурсов.

Тема и вопросы к семинарским занятиям, вопросы для самоконтроля содержатся в рабочей учебной программе и доводятся до студентов заранее. Эффективность подготовки студентов к устному опросу зависит от качества ознакомления с рекомендованной литературой. Для подготовки к устному опросу, блиц-опросу студенту необходимо ознакомиться с материалом, посвященным теме семинара, в учебнике или другой рекомендованной литературе, записях с лекционного занятия, обратить внимание на усвоение основных понятий дисциплины, выявить неясные вопросы и подобрать дополнительную литературу для их освещения, составить тезисы выступления по отдельным проблемным аспектам. В среднем, подготовка к устному опросу по одному семинарскому занятию занимает от 2 до 4 часов в зависимости от сложности темы и особенностей организации студентом своей самостоятельной работы.

#### *Методические указания по подготовке реферата*

Реферат – краткая запись идей, содержащихся в одном или нескольких источниках, которая требует умения сопоставлять и анализировать различные точки зрения. Реферат – одна из форм интерпретации исходного текста или нескольких источников. Поэтому реферат, в отличие от конспекта, является новым, авторским текстом. Новизна в данном случае подразумевает новое изложение, систематизацию материала, особую авторскую позицию при сопоставлении различных точек зрения.

Реферирование предполагает изложение какого-либо вопроса на основе классификации, обобщения, анализа и синтеза одного или нескольких источников.

Специфика реферата:

- не содержит развернутых доказательств, сравнений, рассуждений, оценок;
- дает ответ на вопрос, что нового, существенного содержится в тексте.

Структура реферата:

- 1) титульный лист;
- 2) план работы с указанием страниц каждого вопроса, подвопроса (пункта);
- 3) введение;
- 4) текстовое изложение материала, разбитое на вопросы и подвопросы (пункты, подпункты) с необходимыми ссылками на источники, использованные автором;
- 5) заключение;
- 6) список использованной литературы;
- 7) приложения, которые состоят из таблиц, диаграмм, графиков, рисунков, схем (необязательная часть реферата). Приложения располагаются последовательно, согласно заголовкам, отражающим их содержание.

Реферат может содержать компьютерную презентацию по тематике работы.

Презентация является одним из важных элементов самостоятельной работы студента, позволяющей углубиться в изучение предмета и заданной темы.

Для подготовки презентации студенту следует использовать следующий алгоритм:

1. структуризация учебного материала,
2. составление сценария презентации,
3. разработка дизайна мультимедийного пособия,
4. подготовка медиафрагментов (аудио, видео, анимация, текст),
5. проверка на работоспособность всех элементов презентации.

Слайды презентации должны содержать только основные моменты лекции (основные определения, схемы, анимационные и видеофрагменты, отражающие сущность изучаемых явлений), общее количество слайдов не должно превышать 20 – 25, на уровень восприятия материала большое влияние оказывает цветовая гамма слайда, поэтому необходимо позаботиться о правильной расцветке презентации, чтобы слайд хорошо «читался», нужно четко рассчитать время на показ того или иного слайда, чтобы презентация была дополнением к выступлению

Основные правила подготовки учебной презентации:

Необходимо чтобы выступление студента было дополнено сопровождающими его мультимедийными элементами. При создании мультимедийных презентаций необходимо будет учитывать особенности восприятия учебной информации с экрана.

Одним из важных моментов является сохранение единого стиля, унифицированной структуры и формы представления учебного материала в период выступления. При создании презентации предполагается ограничиться использованием двух или трех шрифтов. Вся презентация должна выполняться в одной цветовой палитре, например на базе одного шаблона, также важно проверить презентацию на удобство её чтения с экрана.

Тексты презентации не должны быть большими. Выгоднее использовать сжатый, информационный стиль изложения материала. Требуется вместить максимум информации в лаконичные тезисы, привлечь и удержать внимание слушателей.

При подготовке презентации возможно использование ресурсов сети Интернет, современных мультимедийных энциклопедий и электронных учебников. Удобным является тот факт, что презентацию можно будет дополнять новыми материалами, для её совершенствования.

Использовать учебные презентации на выступлениях следует при:

- изучении нового материала,
- закреплении новой темы,
- проверки знаний.

Благодаря использованию презентаций студент сможет достигнуть следующих целей:

- Повысить уровень использования наглядности подаваемого материала,
- Устанавливается межпредметная связь с информационными технологиями,

Для подготовки презентации рекомендуется использовать программное обеспечение PowerPoint.

#### *Методические указания по подготовке к тестированию*

Успешное выполнение тестовых заданий является необходимым условием итоговой положительной оценки в соответствии с рейтинговой системой обучения. Выполнение тестовых заданий предоставляет студентам возможность самостоятельно контролировать уровень своих знаний, обнаруживать пробелы в знаниях и принимать меры по их ликвидации. Форма изложения тестовых заданий позволяет закрепить и восстановить в памяти пройденный материал. Для формирования заданий использована как закрытая, так и открытая форма. У студента есть возможность выбора правильного ответа или нескольких

правильных ответов из числа предложенных вариантов. Для выполнения тестовых заданий студенты должны изучить лекционный материал по теме, соответствующие разделы учебников, учебных пособий и других источников.

Если какие-то вопросы вынесены преподавателем на самостоятельное изучение, следует обратиться к учебной литературе, рекомендованной преподавателем в качестве источника сведений. Также при подготовке к тестированию следует просмотреть конспект практических занятий и выделить в практические задания, относящиеся к данному разделу. Если задания на какие-то темы не были разобраны на занятиях (или решения которых оказались не понятными), следует обратиться к учебной литературе, рекомендованной преподавателем в качестве источника сведений. Полезно самостоятельно решить несколько типичных заданий по соответствующему разделу.

#### *Методические указания по подготовке к промежуточной аттестации (зачету)*

Промежуточная аттестация (зачет)выставляются без опроса по результатам работы студента в течение триместра (для обучающихся по очной форме).

Для обучающихся по заочной форме проводится в заданный срок, согласно графику учебного процесса по билетам.

### **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Для проведения лекционных и практических занятий используются специальные помещения, оснащенные специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие примерным программам дисциплин (модулей), рабочим учебным программам дисциплин (модулей).

Для проведения промежуточной аттестации по дисциплине используются аудитория, оснащенная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Для самостоятельной работы предусмотрены помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно- образовательную среду организации.

### **10. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы, специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, услуги ассистента (тьютора), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися, а также в отдельных группах.

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

В целях доступности получения высшего образования по образовательной программе лицами с ограниченными возможностями здоровья при освоении дисциплины обеспечивается:

- 1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- присутствие тьютора, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),

- письменные задания, а также инструкции о порядке их выполнения оформляются увеличенным шрифтом,

- специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы (имеющие крупный шрифт или аудиофайлы),

- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс,

- при необходимости студенту для выполнения задания предоставляется увеличивающее устройство;

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),

- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающемуся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

- обеспечивается надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются тьютору;

- по желанию студента задания могут выполняться в устной форме.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ) ДЛЯ  
ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ  
АТТЕСТАЦИИ**

**По дисциплине «Физическая культура и спорт»**

**1. Показатели и критерии оценки результатов освоения дисциплины**

Результаты обучения (код и наименование)	Показатель оценивания	Критерии оценивания	Процедуры оценивания
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения социальной и профессиональной деятельности			
Знает - основы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Демонстрация знаний основ поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Полнота и правильность основы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Устный опрос Тестирование реферат
Умеет - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Демонстрация знаний использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Полнота и правильность использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Практическое задание реферат
УК - 7			Промежуточная аттестация: зачет

**2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания**

## **2.1 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания в рамках текущего контроля успеваемости**

**Устные опросы** проводятся во время лекций, практических занятий и возможны при проведении промежуточной аттестации в качестве дополнительного испытания при недостаточности результатов тестирования. Основные вопросы для устного опроса доводятся до сведения студентов на предыдущем занятии.

Количество вопросов определяется преподавателем.

Время проведения опроса от 10 минут до 1 академического часа.

Устные опросы строятся так, чтобы вовлечь в тему обсуждения максимальное количество обучающихся в группе, проводить параллели с уже пройденным учебным материалом данной дисциплины и смежными курсами, находить удачные примеры из современной действительности, что увеличивает эффективность усвоения материала на ассоциациях.

### **Критерии и шкала оценки устного опроса**

Развернутый ответ студента должен представлять собой связное, логически последовательное сообщение на заданную тему, показывать его умение применять определения, правила в конкретных случаях.

**«отлично»** ставится, если:

- 1) студент полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий;
- 2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные;
- 3) излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

**«хорошо»** - студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для «отлично», но допускает 1–2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1–2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

**«удовлетворительно»** – студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:

- 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;
- 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;
- 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

**«неудовлетворительно»** ставится, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

**Тестирование** – универсальный инструмент определения уровня обученности студентов на всех этапах образовательного процесса, в том числе для оценки уровня остаточных знаний.

Тестирование студентов проводится во время отводимое на практические занятия или во время указанное преподавателем. Индивидуальное тестовое задание выдается обучающемуся в бумажном формате или формируется посредством тестовой программы для ПЭВМ, если занятие проводится в специально оборудованном помещении.

### **Критерии и шкала оценки тестирования**

- «отлично» - студент выполняет правильно 86-100 % тестовых заданий.
- «хорошо» - студент выполняет правильно 71-85 % тестовых заданий.
- «удовлетворительно» - студент выполняет правильно 51-70% тестовых заданий.
- «неудовлетворительно» - студент выполняет правильно до 50% тестовых заданий

**Реферат.** В начале триместра преподаватель выдает студентам примерные темы реферативных работ.

Защита реферата проводится публично.

Защита представляет доклад автора, в котором он в течение 5-10 минут излагает основные положения работы, отвечает на заданные вопросы по теме исследования.

По результатам защиты выставляется оценка.

Работа, которая оценена неудовлетворительно, к повторной защите не допускается.

### **Критерии и шкала оценки реферата**

Критерии оценивания:

Новизна текста:

- а) актуальность темы исследования;
- б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей (межпредметных, внутрипредметных, интеграционных);
- в) умение работать с исследованиями, литературой, систематизировать и структурировать материал;
- г) авторская позиция, самостоятельность оценок и суждений;
- д) стилевое единство текста.

Степень раскрытия сущности вопроса:

- а) соответствие плана теме реферата;
- б) соответствие содержания теме и плану реферата;
- в) полнота и глубина знаний по теме;
- г) обоснованность способов и методов работы с материалом;
- е) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).

Обоснованность выбора источников:

- а) оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).

Соблюдение требований к оформлению:

- а) насколько верно оформлены ссылки на используемую литературу, список используемых источников;
- б) оценка грамотности и культуры изложения (в т.ч. орфографической, пунктуационной, стилистической культуры), владение терминологией;
- в) соблюдение требований к объёму реферата.

«отлично» - если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

«хорошо» - основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует

логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём работы; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

«удовлетворительно» - имеются существенные отступления от требований к написанию и оформлению реферата. В частности: тема освещена частично; допущены фактические ошибки в содержании работы или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

«неудовлетворительно» - тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы

**Практические задания** выполняются студентами на практических занятиях. Студентам необходимо выполнить практические задания, указанные преподавателем. Результаты работы сохранить в файлах. После выполнения заданий необходимо преподавателю продемонстрировать результаты работы и быть готовым ответить на вопросы и продемонстрировать выполнение отдельных пунктов заданий. Защита выполненных практических заданий осуществляется на практическом занятии.

### **Критерии и шкала оценки практических заданий**

**«отлично»** ставится, если: студент самостоятельно и правильно решил учебно-профессиональную задачу, уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагал свое решение, используя изученные понятия.

**«хорошо»** ставится, если: студент самостоятельно и в основном правильно решил учебно-профессиональную задачу, уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагал свое решение, используя изученные понятия.

**«удовлетворительно»** ставится, если: студент в основном решил учебно-профессиональную задачу, допустил несущественные ошибки, слабо аргументировал свое решение, используя в основном изученные понятия.

**«неудовлетворительно»** ставится, если: студент не решил учебно-профессиональную задачу.

## **2.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания в рамках промежуточной аттестации**

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета.

**Зачет** служит формой проверки успешного выполнения студентами лабораторных или практических работ и усвоения знаний на занятиях лекционного и семинарского типа.

Результаты зачета определяются на основании результатов текущего контроля успеваемости студента в течение периода обучения.

Оценка «зачтено» выставляется, если студент в ходе текущих занятий освоил все темы по дисциплине со средним баллом не ниже 3,0.

Оценка «не зачтено» выставляется, если студент в ходе текущих занятий освоил темы по дисциплине со средним баллом ниже 3,0.

Оценка **«зачтено»** выставляется если:

- студент усвоил программный материал, по существу излагает его, опираясь на знания основной литературы;
- не допускает существенных неточностей;
- увязывает усвоенные знания, понятия и положения с практической реализацией и решением ситуационной задачи;
- делает выводы и обобщения, аргументирует их;
- владеет понятийным аппаратом.

Оценка **«не зачтено»** выставляется если:



- студент не усвоил значительной части программного материала;
  - допускает существенные ошибки и неточности в практическом применении знаний, понятий, умений и навыков для решения ситуационной задачи;
  - испытывает трудности в практическом применении знаний;
  - не формулирует выводов и обобщений, не может аргументировать свои мысли и выводы;
- не владеет понятийным аппаратом.

### **3. Типовые контрольные задания**

#### **Типовые задания для текущего контроля успеваемости**

##### **а. Типовые вопросы для устного опроса при текущем контроле**

1. Дайте определение понятия технологии воспитания физической культуры.
2. Что такое физическая культура?
3. Что такое спорт?
4. Охарактеризуйте социальную значимость и функции физической культуры и спорта.
5. Понятие о социально биологических основах физической культуры.
6. Саморегуляция и самосовершенствование организма в процессе его развития.
7. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
8. Какие представления известны в науке о здоровье человека?
9. Дайте определение понятия «здоровье» с позиции Всемирной организации здравоохранения.
10. Что такое здоровый образ жизни?
11. Дайте краткую характеристику социально-психологических особенностей студенческого возраста.
12. Охарактеризуйте психофизические особенности учебно-трудовой деятельности студентов.
13. Опишите внешние признаки утомления в процессе умственного труда.
14. Дайте общую характеристику тренировочного процесса.
15. Какие основные положения определяют закономерности спортивной тренировки.
16. Назовите формы занятий физическими упражнениями.
17. Назовите формы самостоятельных занятий.
18. Какова оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
19. Назовите особенности самостоятельных занятий для женщин.
20. Понятие и значение ППФП.
21. Структура ППФП.
22. Специальные психофизические требования к специальности, по которой обучается студент (конкретизировать).
23. Назовите виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающегося.
24. Охарактеризуйте возможности влияния избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.
25. Назовите требования спортивной классификации и правила соревнований в избранном виде спорта.
26. Охарактеризуйте основное содержание системы воспитания физической культуры в вузе и принципы, на которые она опирается.

27. Дайте определение понятиям физическое совершенство, физическое развитие, физическая подготовленность, видам физической подготовки и подготовленности.
28. Какие негативные последствия проявляются в результате пренебрежительного отношения к физической культуре общества и личности?
29. В чём заключаются основные недостатки в физическом воспитании детей и учащейся молодёжи?
30. Назовите природные, биологические и социальные факторы влияющие на организм человека.
31. Назовите показатели тренированности при выполнении стандартных нагрузок.
32. Дайте характеристику изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
33. Дайте определение понятия «культура здорового образа жизни личности».
34. Охарактеризуйте уровни культуры здорового образа жизни студента.
35. Назовите основные факторы, обуславливающие формирование здорового образа жизни.
36. Охарактеризуйте основные формы и средства физической культуры, повышающие общую и умственную работоспособность в течение дня?
37. Каковы роль, задачи и методика утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз и минуток?
38. Охарактеризуйте основные методы самовоспитания и самоуправления.
39. Охарактеризуйте структуру тренировочного занятия.
40. Значение мышечной релаксации (расслабления).
41. В чём заключается суть построения спортивной тренировки и оздоровительных занятий.
42. Охарактеризуйте пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
43. Назовите границы интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
44. Признаки самоконтроля за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
45. Перечислите необходимые условия для успешной реализации задач ППФП.
46. Назовите факторы, определяющие содержание ППФП.
47. Направленность ППФП (общие и специальные требования).
48. Назовите методические принципы физического воспитания и охарактеризуйте психолого-педагогические и физиологические закономерности и их составляющие.
49. Охарактеризуйте основные методы чередования нагрузки и отдыха.
50. Перечислите основные методы физического воспитания и дайте определение понятию «нагрузка».

### 3.2. Типовые тестовые задания

#### 1. Задание

Главной причиной нарушения осанки является...

А. Наследственная предрасположенность к заболеваниям опорно-двигательного аппарата

Б. Слабость мышц

В. Отсутствие движений во время учебных занятий

Г. Ношение сумки, портфеля на одном плече

#### 2. Задание

- Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения?
- А. Упражнения, способствующие увеличению мышечной массы
  - Б. Упражнения, способствующие снижению веса тела
  - В. Упражнения, объединённые в форме круговой тренировки
  - Г. Упражнения, способствующие повышению быстроты движений

3. Задание

Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств...

- А. В 1894 г. за проект Олимпийской Хартии
- Б. В 1912 г. за «Оду спорту»
- В. В 1914 г. за флаг, подаренный Кубертенем МОК
- Г. В 1920 г. за текст Олимпийской клятвы

4. Задание

Что понимают под термином «средства физической культуры»?

- А. Лекарственные средства
- Б. Медицинское обследование
- В. Физические упражнения
- Г. Туризм

5. Задание

Правильное дыхание характеризуется...

- А. Более продолжительным выдохом
- Б. Более продолжительным вдохом
- В. Вдохом через нос и резким выдохом ртом
- Г. Равной продолжительностью вдоха и выдоха

6. Задание

Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь её...

- А. Затылком, ягодицами, пятками
- Б. Лопатками, ягодицами, пятками
- В. Затылком, спиной, пятками
- Г. Затылком, лопатками, ягодицами, пятками

7. Задание

Релаксация - это ...

- А. Физическое и психическое расслабление
- Б. Физическое расслабление
- В. Физиологическое расслабление
- Г. Психическое расслабление

8. Задание

Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в...

- А. Укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей
- Б. Обучении двигательным действиям и повышении работоспособности
- В. Совершенствовании природных, физических свойств людей
- Г. Создании специфических духовных ценностей

9. Задание

Какое из представленных определений сформулировано некорректно?

А. Физическое совершенство - это оптимальная мера всесторонней физической подготовленности и гармоничного физического развития, соответствующая требованиям общества

Б. Физическое совершенство заключается в приобретении основного фонда знаний, жизненно важных двигательных умений и навыков, достижение необходимого в жизни уровня физического развития

В. Физически совершенным может считаться человек, способный справиться с нормативами Российского Физкультурного Комплекса

Г. Физически совершенным является человек, обладающий здоровьем, высокой физической работоспособностью, гармонически развитыми физическими качествами, владеющий техникой жизненно важных движений

10. Задание

Что из представленного является отличительным признаком физической культуры?

А. Активная двигательная деятельность человека

Б. Виды гимнастики, спорта, игр, разновидности комплексов упражнений

В. Знания, принципы, правила и методика использования упражнений

Г. Всё вышеперечисленное

11. Задание

Как называется деятельность, составляющая основу физической культуры?

А. Физическая подготовка

Б. Физическое совершенствование

В. Физическое развитие

Г. Физическое упражнение

12. Задание

Основные направления использования физической культуры способствуют...

А. Формированию базовой физической подготовленности

Б. Формированию профессионально-прикладной физической подготовленности

В. Восстановлению функций организма после травм и заболеваний

Г. Всего выше перечисленного

13. Задание

Под физическим развитием понимается...

А. Комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия

Б. Уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом

В. Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни

Г. Размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность

14. Задание

Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...

А. Физической подготовленности человека к жизни

Б. Развитие резервных возможностей организма человека

В. Сохранение и восстановление здоровья

Г. Подготовку к профессиональной деятельности

15.Задание

Двигательные действия представляют собой...

А. Проявления двигательной активности, способствующие решению задач физического воспитания

Б. Проявления двигательной активности, с помощью которых, решаются двигательные задачи

В. Перемещение тела и его звеньев в пространстве относительно точки опоры

Г. Систему произвольных (приобретенных) и произвольных (врождённых) движений

### **3.3 Примерный перечень рефератов**

Примерный перечень рефератов приведен в п. 5.4 Рабочей программы.

### **Типовые задания для промежуточной аттестации**

#### **3.4 Типовые контрольные вопросы для устного опроса на зачете**

1. В чём заключается суть построения спортивной тренировки и оздоровительных занятий.
2. В чём заключаются основные недостатки в физическом воспитании детей и учащейся молодёжи?
3. Дайте краткую характеристику социально-психологических особенностей студенческого возраста.
4. Дайте общую характеристику тренировочного процесса.
5. Дайте определение понятия «здоровье» с позиции Всемирной организации здравоохранения.
6. Дайте определение понятия «культура здорового образа жизни личности».
7. Дайте определение понятия технологии воспитания физической культуры.
8. Дайте определение понятиям физическое совершенство, физическое развитие, физическая подготовленность, видам физической подготовки и подготовленности.
9. Дайте характеристику изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
10. Значение мышечной релаксации (расслабления).
11. Какие негативные последствия проявляются в результате пренебрежительного отношения к физической культуре общества и личности?
12. Какие основные положения определяют закономерности спортивной тренировки.
13. Какие представления известны в науке о здоровье человека?
14. Какова оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
15. Каковы роль, задачи и методика утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз и минуток?

16. Назовите границы интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
17. Назовите методические принципы физического воспитания и охарактеризуйте психолого-педагогические и физиологические закономерности и их составляющие.
18. Назовите основные факторы, обуславливающие формирование здорового образа жизни.
19. Назовите особенности самостоятельных занятий для женщин.
20. Назовите показатели тренированности при выполнении стандартных нагрузок.
21. Назовите природные, биологические и социальные факторы влияющие на организм человека.
22. Назовите требования спортивной классификации и правила соревнований в избранном виде спорта.
23. Назовите факторы, определяющие содержание ППФП.
24. Назовите формы занятий физическими упражнениями.
25. Назовите формы самостоятельных занятий.
26. Назовите виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающегося.
27. Направленность ППФП (общие и специальные требования).
28. Опишите внешние признаки утомления в процессе умственного труда.
29. Охарактеризуйте возможности влияния избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.
30. Охарактеризуйте основное содержание системы воспитания физической культуры в вузе и принципы, на которые она опирается.
31. Охарактеризуйте основные методы самовоспитания и самоуправления.
32. Охарактеризуйте основные методы чередования нагрузки и отдыха.
33. Охарактеризуйте основные формы и средства физической культуры, повышающие общую и умственную работоспособность в течение дня?
34. Охарактеризуйте психофизические особенности учебно-трудовой деятельности студентов.
35. Охарактеризуйте пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
36. Охарактеризуйте социальную значимость и функции физической культуры и спорта.
37. Охарактеризуйте структуру тренировочного занятия.
38. Охарактеризуйте уровни культуры здорового образа жизни студента.
39. Перечислите необходимые условия для успешной реализации задач ППФП.
40. Перечислите основные методы физического воспитания и дайте определение понятию «нагрузка».
41. Понятие и значение ППФП.
42. Понятие о социально биологических основах физической культуры.
43. Признаки самоконтроля за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
44. Саморегуляция и самосовершенствование организма в процессе его развития.

45. Специальные психофизические требования к специальности, по которой обучается студент (конкретизировать).
46. Структура ППФП.
47. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
48. Что такое здоровый образ жизни?
49. Что такое спорт?
50. Что такое физическая культура?