

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



Утверждаю  
Декан СДФ

Т.В. Поштарева

«28» октября 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Физическая культура и спорт»**

Направление подготовки 38.03.01 Экономика

Направление (профиль) программы Финансы и кредит; Бухгалтерский учет, анализ и аудит

Квалификация выпускника – бакалавр

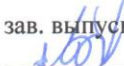
Форма обучения – очная, заочная

год начала подготовки – 2020

Разработана

доц. кафедры СГД  
 И.Р. Тарасенко

Согласована

зав. выпускающей кафедры ФНБУ  
 Н.В. Снегирева

Рекомендована

на заседании кафедры СГД

от «28» октября 2020 г.

протокол № 3

Зав. кафедрой СГД  Т.В. Поштарева

Одобрена

на заседании учебно-методической

комиссии СПФ

от «28» октября 2020 г.

протокол № 2

Председатель УМК  Т.В. Поштарева

Ставрополь, 2020 г.

## Содержание

1. Цели освоения дисциплины
  2. Место дисциплины в структуре ООП
  3. Планируемые результаты обучения по дисциплине
  4. Объем дисциплины и виды учебной работы
  5. Содержание и структура дисциплины
    - 5.1. Содержание дисциплины
    - 5.2. Структура дисциплины
    - 5.3. Занятия семинарского типа
    - 5.4. Курсовой проект (курсовая работа, расчетно-графическая работа, реферат, контрольная работа)
    - 5.5. Самостоятельная работа
  6. Образовательные технологии
  7. Фонд оценочных средств (оценочные материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
  8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины
    - 8.1. Основная литература
    - 8.2. Дополнительная литература
    - 8.3. Программное обеспечение
    - 8.4. Профессиональные базы данных
    - 8.5. Информационные справочные системы
    - 8.6. Интернет-ресурсы
    - 8.7. Методические указания по освоению дисциплины
  9. Материально-техническое обеспечение дисциплины
  10. Особенности освоения дисциплины лицами с ограниченными возможностями здоровья
- Приложение
- Дополнения и изменения в рабочей программе

## 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 ООП

Дисциплина «Физическая культура» относится к базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» (Б.1.Б.25) ООП по направлению подготовки 38.03.01 Экономика и находится в логической и содержательно-методической связи с другими дисциплинами.

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

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Формируемые компетенции (Род компетенции, уровень)	Планируемые результаты обучения на данном этапе формирования компетенций
ОК - 8 Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Основы физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;</li> <li>- Основы здорового образа жизни студента, особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности;</li> <li>- Общую физическую и специальную подготовку в системе физического воспитания; - систему спорта, индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений;</li> <li>- Профессионально-прикладную физическую подготовку студентов. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.</li> <li>- Роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;</li> <li>- основы физической культуры и здорового образа жизни.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);</li> <li>- Приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- Применять методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств на практике</li> </ul>

## 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	
		2	5
<b>Контактная работа (всего)</b>	<b>40</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
в том числе:			
1) занятия лекционного типа (ЛК)	8	4	4
из них			
- лекции	8	4	4
2) занятия семинарского типа (ПЗ)	32	16	16
из них			
- семинары (С)			

- практические занятия (ПР)	32	16	16
- лабораторные работы (ЛР)			
3) групповые консультации			
4) индивидуальная работа			
5) промежуточная аттестация			
<b>Самостоятельная работа (всего) (СР)</b>	<b>32</b>	<b>16</b>	<b>16</b>
в том числе:			
Курсовой проект (работа)			
Расчетно-графические работы			
Контрольная работа			
Реферат	16	8	8
Самоподготовка (самостоятельное изучение разделов, проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к практическим занятиям, коллоквиумам и т.д.)	16	8	8
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	4	2	2
2) занятия семинарского типа (ПЗ)	8	4	4
из них			
- семинары (С)			
- практические занятия (ПР)	8	4	4
- 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

№ № раздела (темы)	Наименование раздела (темы)	Содержание раздела (темы)
Тема 1	Физическая культура	Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.

	в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	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 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. 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.
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	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. Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста. 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.

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 физическими упражнениями и спортом	Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на 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	2		2		2
Тема 2	История физической культуры и спорта	6	2		2		2
Тема 3	Социально-биологические основы физической культуры	6			4		2
Тема 4	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в системе физического воспитания	4			2		2
Тема 5	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальная деятельность	8			4		4
Тема 6	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих	6			2		4

	специалистов					
	<b>Итого за триместр</b>	36	4		16	16
Тема 7	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	10			6	4
Тема 8	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	6	2		2	2
Тема 9	Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	6	2		2	2
Тема 10	Комплекс ГТО в отечественной системе физического воспитания	6			2	4
Тема 11	Методики развития основных физических качеств	8			4	4
	<b>Итого за триместр</b>	36	4		16	16
	<b>Общий объем</b>	72	8		32	32

### 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 физическая подготовка будущих специалистов	6			2		4
	Аттестация				4		
	<b>Итого за триместр</b>	36	2		4		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	2		4		26
	<b>Общий объем</b>	72	4		8		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	2
2	ПР	Тема 2	История физической культуры и спорта	2
3	ПР	Тема 3	Социально-биологические основы физической культуры	4
4	ПР	Тема 4	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в системе физического воспитания	2

5	ПР	Тема 5	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальная деятельность	4
6	ПР	Тема 6	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов	2
7	ПР	Тема 7	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	6
8	ПР	Тема 8	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2
9	ПР	Тема 9	Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	2
10	ПР	Тема 10	Комплекс ГТО в отечественной системе физического воспитания	2
11	ПР	Тема 11	Методики развития основных физических качеств	4

#### **Заочная форма обучения**

№ п/п	Вид занятия	№ раздела (темы)	Наименование	Количество часов
1	ПР	Тема 4	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в системе физического воспитания	2
2	ПР	Тема 6	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов	2
3	ПР	Тема 9	Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	2
4	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. Пульсовой режим и дозирование физической нагрузки при занятиях физической культурой в зависимости от пола, возраста, уровня здоровья и физической подготовленностью.
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).	16	32
	2. Подготовка к занятиям семинарского типа: чтение профессиональной литературы, конспектирование, выполнение заданий, подготовка к дискуссии.		
	3. Создание презентаций.		
	4. Подготовка рефератов	16	20
	5. Подготовка к аттестации	-	7,4

#### 6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

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

- сбор, хранение, систематизация и выдача учебной и научной информации;
- обработка текстовой, графической и эмпирической информации;
- подготовка, конструирование и презентация итогов исследовательской и аналитической деятельности;
- самостоятельный поиск дополнительного учебного и научного материала, с использованием поисковых систем и сайтов сети Интернет, электронных энциклопедий и баз данных;
- использование электронной почты преподавателей и обучающихся для рассылки, переписки и обсуждения возникших учебных проблем.

На практических занятиях студенты представляют презентации, подготовленные с помощью программного приложения MicrosoftPowerPoint, подготовленные ими в часы самостоятельной работы.

#### Интерактивные и активные образовательные технологии

№ раздела (темы)	Вид занятия (Л, ПР, С, ЛР)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Количество часов	
			ОФО	ЗФО
Тема 2	ПР	Компьютерная презентация	2	2
Тема 6	ПР	Компьютерная презентация	2	2
Тема 8	ПР	Компьютерная презентация	2	2
Тема 9	ПР	Групповая дискуссия	2	-
Тема 10	ПР	Компьютерная презентация	2	2
Тема 11	ПР	Групповая дискуссия	2	-

#### 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.

38 03 01 25

## 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. Храмова. — 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

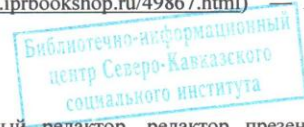
- АНО ВО СКЦИ - 1С: Библиотека
- Справочно-правовая система «КонсультантПлюс» — <http://www.consultant.ru/>

### 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 заголовке 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 для подготовки к лекции*

Аудиторные занятия планируются в рамках такой образовательной технологии, как проблемно-ориентированный подход с учетом профессиональных и личностных особенностей обучающихся. Это позволяет учитывать исходный уровень знаний обучающихся, а также существующие технические возможности обучения.

Методологической основой преподавания дисциплины являются научность и объективность.

Лекция является первым шагом подготовки студентов к практическим занятиям. Проблемы, поставленные в ней, на практическом занятии приобретают конкретное выражение и решение.

Преподаватель на вводной лекции определяет структуру дисциплины, поясняет цели и задачи изучения дисциплины, формулирует основные вопросы и требования к результатам освоения. При проведении лекций, как правило, выделяются основные понятия и определения.

На первом занятии преподаватель доводит до обучающихся требования к текущей и промежуточной аттестации, порядок работы в аудитории и нацеливает их на проведение самостоятельной работы с учетом количества часов, отведенных на нее учебным планом по направлению подготовки 38.03.01 Экономика и рабочей программой по дисциплине (п. 5.5).

Рекомендуя литературу для самостоятельного изучения, преподаватель поясняет, каким образом максимально использовать возможности, предлагаемые библиотекой АНО ВО СКЦИ, в том числе ее электронными ресурсами, а также делает акцент на привлечение ресурсов сети Интернет и профессиональных баз данных для изучения практики.

Выбор методов и форм обучения по дисциплине определяется:

- общими целями образования, воспитания, развития и психологической подготовки обучающихся;
- особенностями учебной дисциплины и спецификой ее требований к отбору дидактических методов;
- целями, задачами и содержанием материала конкретного занятия;
- временем, отведенным на изучение того или иного материала;
- уровнем подготовленности обучающихся;
- уровнем материальной оснащенности, наличием оборудования, наглядных пособий, технических средств.

Лекции дают обучающимся систематизированные знания по дисциплине, концентрируют их внимание на наиболее сложных и важных вопросах.

Лекции обычно излагаются в традиционном или в проблемном стиле. Проблемный стиль позволяет стимулировать активную познавательную деятельность обучающихся и их интерес к дисциплине, формировать творческое мышление, прибегать к противопоставлениям и сравнениям, делать обобщения, активизировать внимание обучающихся путем постановки проблемных вопросов, поощрять дискуссию. Во время лекционных занятий рекомендуется вести конспектирование учебного материала, обращать внимание на формулировки и категории, раскрывающие суть того или иного явления или процессов, выводы и практические рекомендации.

В конце лекции делаются выводы и определяются задачи на самостоятельную работу. Во время лекционных занятий рекомендуется вести конспектирование учебного материала, обращать внимание на формулировки и

категории, раскрывающие суть того или иного явления или процессов, научные выводы и практические рекомендации. В случае недопонимания какой-либо части предмета следует задать вопрос в установленном порядке преподавателю.

Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника. Различаются четыре типа конспектов:

*План-конспект* – это развернутый детализированный план, в котором достаточно подробные записи приводятся по тем пунктам плана, которые нуждаются в пояснении.

*Текстуальный конспект* – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника.

*Свободный конспект* – это четко и кратко сформулированные (изложенные) основные положения в результате глубокого осмысливания материала. В нем могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом.

*Тематический конспект* – составляется на основе изучения ряда источников и дает более или менее исчерпывающий ответ по какой-то схеме (вопросу).

Подготовленный конспект и рекомендуемая литература используются при подготовке к и практическим занятиям. Подготовка сводится к внимательному прочтению учебного материала, к выводу с карандашом в руках всех утверждений, к решению примеров, задач, к ответам на вопросы. Примеры, задачи, вопросы по теме являются средством самоконтроля.

#### *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 созданию компьютерной презентации*

Презентация является одним из важных элементов самостоятельной работы студента, позволяющей углубиться в изучения 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:

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

Для подготовки презентации рекомендуется использовать программное обеспечение PowerPoint.

#### *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 выступления 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.

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

Подготовка студентов к промежуточной аттестации (зачету) включает три стадии:

Самостоятельная работа в течение учебного года (семестра);

Непосредственная подготовка в дни, предшествующие промежуточной аттестации (зачету);

Подготовка к ответу на вопросы, содержащиеся в билете.

Подготовку к промежуточной аттестации (зачету) необходимо целесообразно начать с планирования и подбора источников и литературы. Прежде всего, следует внимательно перечитать учебную программу и программные вопросы для подготовки к промежуточной аттестации (зачету), чтобы выделить из них наименее знакомые. Далее должен следовать этап повторения всего программного материала. На эту работу целесообразно отвести большую часть времени. Следующим этапом является самоконтроль знания изученного материала, который заключается в устных ответах на программные вопросы, выносимые на промежуточную аттестацию (зачет). Тезисы ответов на наиболее сложные вопросы желательно записать, так как в процессе записи включаются дополнительные моторные ресурсы памяти.

Предложенная методика непосредственной подготовки к промежуточной аттестации (зачету) может быть и изменена. Так, для студентов, которые считают, что они усвоили программный материал в полном объеме и уверены в прочности своих знаний, достаточно беглого повторения учебного материала. Основное время они могут уделить углубленному изучению отдельных, наиболее сложных, дискуссионных проблем.

Литература для подготовки к промежуточной аттестации (зачету) указана в программе курса.

Однозначно сказать, каким именно учебником нужно пользоваться для подготовки к промежуточной аттестации (зачету) нельзя, потому что учебники пишутся разными авторами, представляющими свою, иногда отличную от других, точку зрения по различным научным проблемам. Поэтому для полноты учебной информации и ее сравнения лучше использовать не менее двух учебников (учебных пособий). Студент сам вправе придерживаться любой из представленных в учебниках точек зрения по спорной проблеме (в том числе отличной от позиции преподавателя), но при условии достаточной научной аргументации. Наиболее оптимальны для подготовки к промежуточной аттестации (зачету) учебники и учебные пособия по физической культуре, рекомендованные Министерством образования и науки.

Основным источником подготовки к промежуточной аттестации (зачету) является конспект лекций. Учебный материал в лекции дается в систематизированном виде, основные его положения детализируются, подкрепляются современными фактами и нормативной информацией, которые в силу новизны, возможно, еще не вошли в опубликованные печатные источники. Правильно составленный конспект лекций содержит тот оптимальный объем информации, на основе которого студент сможет представить себе весь учебный материал.

Следует точно запоминать термины и категории, поскольку в их определениях содержатся признаки, позволяющие уяснить их сущность и отличить эти понятия от других.

В ходе подготовки к промежуточной аттестации (зачету) студентам необходимо обращать внимание не только на уровень запоминания, но и на степень понимания категорий. А это достигается не простым заучиванием, а усвоением прочных, систематизированных знаний, аналитическим мышлением. Следовательно, непосредственная подготовка к промежуточной аттестации (зачету) должна в разумных пропорциях сочетать и запоминание, и понимание программного материала.

В этот период полезен может быть общение студентов с преподавателями по дисциплине на групповых и индивидуальных консультациях.

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

Отдельно по типам занятий:

- для проведения занятий лекционного типа - специальное помещение, укомплектованное специализированной мебелью и техническими средствами обучения, с набором демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающих тематические иллюстрации.

- для проведения занятий семинарского типа - специальное помещение, укомплектованное специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

- для проведения промежуточной аттестации - специальное помещение, укомплектованное специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

- для самостоятельной работы обучающихся - аудитория оснащена 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 ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

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

Результаты обучения (код и наименование)	Показатель оценивания	Критерии оценивания	Процедуры оценивания
ОК-8 3.1 - знать основы физической культуры и здорового образа жизни;	Описание основ физической культуры и здорового образа жизни	Полнота и аргументированность знаний об основах физической культуры и здорового образа жизни	Устный опрос, реферат, презентация
ОК-8 У.1 - уметь использовать приобретенные знания для повышения работоспособности в учебной, а также в последующей профессиональной деятельности, сохранения и укрепления здоровья в повседневной жизни;	Алгоритм использования знаний для повышения работоспособности в учебной, а также в последующей профессиональной деятельности, сохранения и укрепления здоровья в повседневной жизни;	Методическая грамотность использования знаний для повышения работоспособности в учебной, а также в последующей профессиональной деятельности, сохранения и укрепления здоровья в повседневной жизни;	Устный опрос и реферат, дискуссия
ОК-8 У.2 - уметь подбирать и применять методы и средства физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;	Алгоритм подбора и применения методов и средств физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;	Адекватность методов и средств физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;	Устный опрос и реферат
В.1 - владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);	Демонстрация владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);	Соответствие исходных показателей уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания: - уровень владения техникой при выполнении упражнений, предусмотренных программой; - двигательная активность;	Устный опрос и реферат, презентация, дискуссия
ОК-8			Устный опрос

### 2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

*Методические материалы* включают положения, описывающие условия проведения оценочных процедур, характеристику используемого инструментария и методов, инструкции для участников, регламент процедуры (время, нормативный срок, технические и эргономические условия проведения) и др.

Курс «Физическая культура и спорт» носит комплексный характер. В нем можно выделить два основных раздела: теоретический и методико-практический:

- 1) **теоретический**, состоит из следующих разделов: физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента; социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания; образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности; общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе; методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий; профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов.
- 2) **методико-практический**, состоит из методики проведения гимнастики, методики релаксации, оценочной методики, комплексной методики, методики самостоятельных знаний.

**Текущий контроль** (проверка теоретической подготовленности):

- устный опрос;
- зачет;
- рефераты.

Для проведения занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» все студенты по результатам медицинского обследования распределяются на три группы: основная, подготовительная, специальная. Распределение проводится в начале учебного года по результатам медицинского осмотра с учетом состояния здоровья, физического развития, физической и спортивно-технической подготовленности.

В основную группу зачисляются студенты по результатам медицинского обследования не имеющие отклонений в состоянии здоровья, в подготовительной группе имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья или слабо физически подготовленные.

В специальную группу зачисляются студенты по данным медицинского обследования, имеющие определенные отклонения в состоянии здоровья, требующие ограничения физических нагрузок. Студенты специальной группы выполняют письменную тематическую работу (реферат).

### 2.1 Процедура защиты реферата.

Доклад для защиты реферата должен быть рассчитан на 5 – 7 минут. Он готовится в виде отдельного текста. Реферат выполняется по одной из тем по дисциплине «Физическая культура и спорт». По согласованию с преподавателем тема может быть сформулирована и самостоятельно. В своем выступлении студент называет тему реферата, объясняет свой выбор и обозначает актуальность выбранной темы, цель реферата, его задачи, сообщает полученные выводы. Допустимо остановиться на наиболее интересных моментах работы. После доклада преподаватель задает студенту вопросы. Отвечать на вопросы следует корректно, кратко и четко.

Оценивая реферат, учитываются следующие компоненты работы:

- содержательная часть (неординарность темы, глубину постановки проблемы, структуру работы, актуальность и т.п.);
- оформление (соответствие стандарту оформления, иллюстративного материала и т.п.);
- представление на процедуре защиты (насколько свободно ориентируется в тексте реферата, как отвечает на вопросы и т.п.).

Зачет по ОФО выставляется по результатам текущего контроля успеваемости в период освоения дисциплины, по ЗФО по результатам устного опроса по вопросам зачета в форме собеседования.

### 2.2 Устные ответы студентов

С целью контроля и подготовки студентов к изучению новой темы вначале каждого практического занятия преподавателем проводится индивидуальный или фронтальный устный опрос по выполненным заданиям предыдущей темы. Критерии оценки: – правильность ответа по содержанию задания (учитывается количество и характер ошибок при ответе);

- полнота и глубина ответа (учитывается количество усвоенных фактов, понятий и т.п.);
- сознательность ответа (учитывается понимание излагаемого материала);
- логика изложения материала (учитывается умение строить целостный, последовательный рассказ, грамотно пользоваться специальной терминологией);
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи (учитывается умение использовать наиболее прогрессивные и эффективные способы достижения цели);
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе (учитывается грамотно и с пользой применять наглядность и демонстрационный опыт при устном ответе);
- использование дополнительного материала (обязательное условие);
- рациональность использования времени, отведенного на задание (не одобряется затянутость выполнения задания, устного ответа во времени, с учетом индивидуальных особенностей студентов).

### 2.3 Типовые практические задания

Задание 1. Провести исследование физического развития (метод антропометрических стандартов).

Задание 2. Составить представление о пропорциональности телосложения.

- Задание 3. Определить функциональное состояние организма путем проведения ортостатической пробы.  
Задание 4. Определить функциональное состояние организма путем проведения пробы Штанге и Генчи.  
Задание 5. Определить функциональное состояние организма путем проведения пробы с 20-ю приседаниями.  
Задание 6. Выполнить оценку быстроты двигательной реакции.  
Задание 7. Выполнить оценку степени нагрузки по частоте дыхания.  
Задание 8. Составить примерный комплекс общеразвивающих упражнений.

### Методические рекомендации по выполнению практических заданий

#### Задание 1.

1. Наблюдение за ростом: Чтобы измерить свой рост, к стене прикрепите сантиметровую ленту, так, чтобы нулевое деление находилось внизу. После этого нужно стать спиной вплотную к стене, касаясь её пятками, ягодицами, межлопаточной областью спины и затылком, голову нужно держать прямо. Положите линейку на голову и прижмите её к стене. Не теряя касания линейки со стеной, отойдите и посмотрите число, показывающее ваш рост на ленте. Запишите показатели вашего роста в таблицу отчета.

2. Наблюдение за весом: Вес оценивается в зависимости от роста. Отнимите от показателя вашего роста (в сантиметрах) число 100 для юношей, для девушек 110. Полученная разность показывает наиболее оптимальный для вас вес. Если ваш действительный вес меньше полученной разности на 10-12 кг, то, значит, он недостаточный, а если больше на 5 кг – избыточный. Запишите в таблицу отчета показатели вашего веса.

3. Наблюдение за окружностью грудной клетки: Чтобы измерить окружность грудной клетки, возьмите сантиметровую ленту правой рукой за нулевое деление, а левой за середину. Поднимите локти и наложите ленту на грудную клетку так, чтобы сзади она проходила под нижними углами лопаток, а спереди по нижнему краю сосковых кружков. Опустите локти и соедините концы ленты на правой стороне груди, около грудины. Во время фиксации ленты просчитайте вслух до трех. Число в месте соединения ленты показывает окружность грудной клетки в спокойном состоянии. Затем сделайте максимальный вдох и на высоте вдоха зафиксируйте результат измерения. После этого измерьте окружность грудной клетки на предельном выдохе. Разность между двумя последними результатами показывает экскурсию (подвижность) грудной клетки. Запишите в таблицу отчета показатели окружности грудной клетки в спокойном состоянии и ее экскурсию (в сантиметрах).

4. Развитие мышечной системы: первая группа – рельефное выступание контуров мышц, вторая группа – все случаи, когда мышечная система не относится ни к первой ни ко второй группе; третья группа – незначительные контуры мышц, отвисание живота, выступание ключиц и гребня лопаток, недостаточная упругость при напряжении.

#### Задание 2.

Индекс пропорциональности между ростом и окружностью грудной клетки – окружность ГК (в см) в паузе умножается на 100 и делится на величину роста (в см) – норма -50-55%.

Индекс пропорциональности между ростом и шириной плеч определяется отношением ширины плеч к росту (в см) – норма для мужчин – 22%, для женщин – 21%.

#### Задание 3.

Ортостатическая проба – подсчитывается пульс в состоянии покоя. Из исходного положения «сидя» испытуемый принимает положения «стоя», подсчитывается пульс. Оценивается разница в частоте пульса: учащение на 8 и менее уд\мин – пониженная возбудимость сердечно-сосудистой системы; 8-14 уд\мин – нормальная реакция; 14 и более – повышенная возбудимость сердечно-сосудистой системы.

#### Задание 4.

Проба Штанге – после 2-3 глубоких дыхательных циклов задержать дыхание на максимальное время (норма – 60 сек и более); проба Генчи – порядок проведения пробы тот же, только дыхание задерживается на выдохе (норма – более 30 сек).

#### Задание 5.

Подсчитывается пульс в состоянии покоя. Выполняется 20 приседаний за 30 сек. Оценка пробы: «хорошая реакция сердечно-сосудистой системы» - учащение пульса сразу после пробы не превышает 50%, продолжительность восстановления не более 1,5 мин; «удовлетворительная реакция» - возбудимость пульса до 75-80%, восстановление – не более 3 мин.; «неудовлетворительная реакция» - возбудимость пульса – более 80%, восстановление – более, чем 3 мин.

#### Задание 6.

ИП – стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, кисти перед грудью – движение в плечевых суставах назад в стороны -2 раза, движение в плечевых суставах назад в стороны с одновременным разгибанием локтевых суставов – 2 раза. Выполнить 10 циклов.

#### Задание 7.

Упражнения для развития икроножной мышцы – отрыв пяток от пола из исходного положения «стоя»; упражнения для развития мышц передней поверхности бедра – приседания.

#### Задание 8.

Для проверки выполняется «эстафетный тест» - Из положения «стоя», сильнейшая рука ребром ладони вниз с разогнутыми пальцами вытянута вперед. Помощник устанавливает 40 см линейку на расстоянии 1-2 см от ладони с нулевой отметкой на уровне нижнего края ладони. Помощник отпускает линейку, испытуемый должен схватить падающую линейку. Измеряется расстояние от нижнего края линейки.

Задание 9.

После выполнения определенной работы произвести подсчет дыхательных актов в минуту. 20-25 – легкая работа, 25-40 – средняя, более 40 – тяжелая.

## 2.4 Типовые контрольные задания

### Перечень типовых вопросов к устному опросу:

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. Перечислить 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. Перечислить основные методы физического воспитания и дайте определение понятию «нагрузка».

### 2.5 Перечень типовых тем для групповой дискуссии

1. Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности
2. Методики развития основных физических качеств

### 2.6 Перечень типовых тем для компьютерной презентации

1. История физической культуры и спорта
2. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов
3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом
4. Комплекс ГТО в отечественной системе физического воспитания

## 3. Критерии оценивания студентов

### 3.1 Критерии и шкала оценивания реферата

Отлично	Четко сформулирован тезис, соответствующий теме реферата; деление текста на введение, главную часть и заключение; в основной части логично, связно и полно доказывается выдвинутый тезис; заключение содержит выводы. Все требования, предъявленные к заданию, выполнены.
Хорошо	Четко сформулирован тезис, соответствующий теме реферата, в известной мере выполнено задача заинтересовать читателя; в основной части логично, связно но недостаточно полно доказывается выдвинутый тезис; заключение содержит выводы.
Удовлетворительно	Тезис сформирован нечетко или не вполне соответствует теме реферата; в основной части выдвинутый тезис доказывается недостаточно логично; заключение, выводы не полностью соответствуют содержанию основной части.
Неудовлетворительно	Тезис отсутствует или не соответствует теме реферата; в основной части нет логичного последовательного раскрытия темы; выводы не вытекают из основной части; отсутствует деление текста на введение, основную часть и заключение; язык работы можно оценить как «примитивный».

### 3.2 Критерии оценивания устных ответов студентов

**Оценка «отлично»** ставится, если студент: 1) полно и аргументировано отвечает по содержанию задания; 2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; 3) излагает материал последовательно и правильно.

**Оценка «хорошо»** ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет.

**Оценка «удовлетворительно»** ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, 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.

**Оценка «неудовлетворительно»** ставится, если студент обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «неудовлетворительно» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

### 3.3 Критерии и шкала оценки выполнения практического задания

Оценка	Критерии оценивания решения заданий
отлично	выполнение задания в соответствии с описанием, безошибочно, с аргументированным докладом, в ответе правильно и аккуратно выполняет все записи, таблицы, рисунки, чертежи, графики, вычисления; правильно выполняет анализ ошибок
хорошо	незначительные погрешности при выполнении задания
удовлетворительно	существенные погрешности при выполнении задания, непонимание сути

	выполняемого задания, но объем выполненной части таков, что позволяет получить правильные результаты и выводы; в ходе проведения работы были допущены ошибки.
неудовлетворительно	неумение выполнить задание, работа выполнена не полностью или объем выполненной части работы не позволяет сделать правильных выводов

### 3.4 Критерии оценки работы студентов при выполнении типовых контрольных заданий

**Оценка «отлично»** ставится, если студент дал ответ в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий; выполнил задания в соответствии с описанием, безошибочно, с аргументированным докладом.

**Оценка «хорошо»** ставится, если студент выполнил требования к оценке «5», но допущены 2-3 недочета.

**Оценка «удовлетворительно»** ставится, если студент дал не полный ответ, не смог привести примеры,

**Оценка «неудовлетворительно»** ставится, если студент не смог дать ответ на поставленный вопрос, не ответил на наводящие вопросы

### 3.5 Критерии оценивания групповой дискуссии.

Отлично	при аргументации точки зрения студент показал умение грамотно подбирать факты, излагать основные положения, аргументировано отстаивать свою точку зрения и воспринимать противоположные, отвечать на вопросы оппонентов;
Хорошо	при аргументации точки зрения студент показал умение грамотно подбирать факты, излагать основные положения, однако не смог убедительно аргументировать свою точку зрения и отвечать на вопросы оппонентов;
Удовлетворительно	при аргументации точки зрения студент смог подобрать некоторые факты, но при этом ему не удалось обосновать свою точку зрения;
Неудовлетворительно	при аргументации точки зрения студент не смог подобрать аргументы и факты для обоснования своей позиции.

### 3.6 Критерии оценивания компьютерной презентации

Отлично	Студент справился с задачей, четко и ясно выражает свою мысль, речь связная, аргументированная, Письменный текст презентации не содержит ошибок. Содержание разделов выдержано в логической последовательности. Понятная навигация, структура презентации. Указаны информационные ресурсы. Единый стиль оформления. Оформление не отвлекает от содержания. Выполнено акцентирование наиболее значимой информации. Рациональное использование анимационных эффектов. Вставка объектов Excel (таблиц, диаграмм, графиков). Положительный эстетический эффект от просмотра презентации.
Хорошо	Студент справился с задачей, но испытывает небольшие сложности при ответе, речь довольно связная, может понятно сформулировать свою мысль. Письменный текст презентации не содержит ошибок. Положительный эстетический эффект от просмотра презентации.
Удовлетворительно	Студент не в полной мере справился с задачей, понимает вопросы по теме презентации, но в более 30% случаев не может дать адекватный ответ, речь не вполне связная, испытывает затруднения при формулировании ответов. Тема не раскрыта полностью, отсутствуют выводы. Письменный текст презентации не содержит ошибок.
Неудовлетворительно	Студент не смог представить свой проект (или не подготовил его). Тема не раскрыта, материалом не владеет, на вопросы ответить не может, допускает грубые ошибки. Письменный текст презентации имеет большое количество ошибок разного рода. Содержание разделов не выдержано в логической последовательности. Непонятная навигация, структура презентации.

### Критерии и шкала оценки зачета по физической культуре

«Зачтено»	Выставляется студенту по результатам проведения текущей аттестации, если умеет правильно и доступно излагать материал, смог аргументировать свою позицию, опираясь на полученные знания и на знания полученные в ходе самостоятельной подготовки к занятию.
«Не зачтено»	Выставляется по результатам проведения текущей аттестации, если студент не знает основных теоретических положений, затрудняется в ответе на поставленный вопрос, не знает, как использовать имеющиеся знания на практике.

