

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 42.03.01 Реклама и связи с общественностью  
Направленность (профиль) программы Реклама и связи с общественностью  
Квалификация выпускника – бакалавр  
Форма обучения – очная, заочная

год начала подготовки – 2020

Разработана

доц. кафедры СГД

И.Р. Тарасенко

Согласована

зав. выпускающей кафедры СГД

Т.В. Поштарева

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

	Стр.
1. Цели освоения дисциплины	3
2. Место дисциплины в структуре ООП	3
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине	3
4. Объем дисциплины и виды учебной работы	3
5. Содержание и структура дисциплины	4
5.1. Содержание дисциплины	4
5.2. Структура дисциплины	6
5.3. Занятия семинарского типа	7
5.4. Курсовой проект (курсовая работа, расчетно-графическая работа, реферат, контрольная работа)	8
5.5. Самостоятельная работа	10
6. Образовательные технологии	10
7. Фонд оценочных средств (оценочные материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации	11
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	11
8.1. Основная литература	11
8.2. Дополнительная литература	11
8.3. Программное обеспечение	12
8.4. Профессиональные базы данных	12
8.5 Информационные справочные системы	12
8.6 Интернет-ресурсы	12
8.7 Методические указания по освоению дисциплины	12
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины	15
10. Особенности освоения дисциплины лицами с ограниченными возможностями здоровья	15
Приложение	17
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.17) ООП по направлению подготовки 42.03.01 Реклама и связи с общественностью и находится в логической и содержательно-методической связи с другими дисциплинами.

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.

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 (код компетенции, наименование)	Планируемые результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения социальной и профессиональной деятельности	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- основы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдение норм здорового образа жизни.</li></ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</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	
		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 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. Основы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и

		профессиональной деятельности и соблюдение норм здорового образа жизни
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	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. Методика проведения утренней гигиенической

	занятий физическими упражнениями	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. Использование основ физической культуры для осознанного выбора здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

## 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 специалистов	6			2		4

<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	2

			физического воспитания	
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
	Итого:	32	59,4

## 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	-
Тема 4	ПР	Компьютерная презентация	-	2
Тема 6	ПР	Компьютерная презентация	2	2
Тема 8	ПР	Компьютерная презентация	2	-
Тема 9	ПР	Групповая дискуссия	2	2
Тема 10	ПР	Компьютерная презентация	2	-
Тема 11	ПР	Групповая дискуссия	2	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.

### 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 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-vsrossiyska/>

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 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 студенты, 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 что бы 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 проведению 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.

Реферат оформляется на русском языке в виде текста, подготовленного на персональном компьютере с помощью текстового редактора и отпечатанного на принтере на листах формата А4 с одной стороны. Текст на листе должен иметь книжную ориентацию, альбомная ориентация допускается только для таблиц и схем приложений. Шрифт текста – TheTimesNewRoman, размер – 14, цвет – черный. Поля: левое – 3 см., правое – 1,5 см., верхнее и нижнее – 2 см. Межстрочный интервал – 1,5 пт. Абзац – 1,25 см.

Допускается использование визуальных возможностей акцентирования внимания на определенных терминах, определениях, применяя инструменты выделения и шрифты различных стилей.

Наименования всех структурных элементов реферата (за исключением приложений) записываются в виде заголовков строчными буквами по центру страницы без подчеркивания (шрифт 14 полужирный).

Страницы нумеруются арабскими цифрами с соблюдением сквозной нумерации по всему тексту.

Номер страницы проставляется в центре нижней части листа без точки.

Титульный лист включается в общую нумерацию страниц. Номер страницы на титульном листе не проставляется (нумерация страниц – автоматическая).

Приложения включаются в общую нумерацию страниц.

Главы имеют порядковые номера и обозначаются арабскими цифрами. Номер раздела главы состоит из номеров главы и ее раздела, разделенных точкой.

Цитаты воспроизводятся с соблюдением всех правил цитирования (соразмерная кратность цитаты, точность цитирования). Цитируемая информация заключается в кавычки, указывается источник цитирования, а также номер страницы источника, из которого приводится цитата (при наличии).

Цифровой (графический) материал (далее – материалы), как правило, оформляется в виде таблиц, графиков, диаграмм, иллюстраций и имеет по тексту отдельную сквозную нумерацию для каждого вида материала, выполненную арабскими цифрами.

Рекомендуемый объем реферата составляет до 10 страниц.

#### *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 работе над учебными лекциями по данной дисциплине.*

Проработка лекционного курса является одной из важных активных форм самостоятельной работы. Лекция преподавателя представляет плод его индивидуального творчества. Он читает свой авторский курс со своей логикой и со своими теоретическими и методическими подходами. Это делает лекционный курс конкретного преподавателя интересным индивидуально-личностным событием. Кроме того, в своих лекциях преподаватель стремится преодолеть многие недостатки, присущие опубликованным учебникам, учебным пособиям, лекционным курсам. В лекциях находят освещение сложные вопросы Федерального образовательного стандарта, которые вызывают затруднения у студентов.

Сетка часов, отведенная для лекционного курса, не позволяет реализовать в лекциях всей учебной программы. Исходя из этого, каждый лектор создает свою тематику лекций, которую в устной или письменной форме представляет студентам при первой встрече. В создании своего авторского лекционного курса преподаватель руководствуется двумя документами - Государственным образовательным стандартом и Учебной программой. Кафедра не допускает стандартизации лекционных курсов. Именно поэтому в учебно-методическом пособии отсутствует подробный план лекционного курса, а дана лишь его тематика, носящая для лекторов рекомендательный характер.

#### *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
Знать: - основы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	Описание основ поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	Полнота и аргументированность знаний об основах поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	Зачет Устный опрос Тестирование Подготовка и защита реферата на заданную тему (презентации)
Уметь: - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровые берегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Задания по использованию основ физической культуры для осознанного выбора здоровые берегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Правильность и полнота выполнения заданий по использованию основ физической культуры для осознанного выбора здоровые берегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Зачет Практические задания Тестирование Дискуссия
Промежуточная аттестация			Зачет

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

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

Процедура оценивания происходит с использованием метода тестирования, оценки презентаций, практических заданий, уровня подготовки студентов при ответе на вопросы при устном опросе, участие в дискуссиях.

**Методическое описание подготовки и проведения 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.

#### **Методическое описание подготовки и проведения устного опроса**

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).

#### **Методическое описание подготовки и проведения тестирования**

Не менее, чем за неделю до тестирования, преподаватель определяет обучающимся исходные данные для подготовки к тестированию: разделы (темы, вопросы), по которым будут задания в тестовой форме, литературу и источники (с точным указанием разделов, тем, статей) для подготовки.

Тесты выполняются во время аудиторных занятий (практических).

Количество вопросов в тестовом задании определяется преподавателем.

На выполнение тестов отводится 0,5-1 академический час.

Индивидуальное тестовое задание выдается обучающемуся на бумажном носителе. Также тестирование может проводиться с использованием компьютерных средств и программ в специально оборудованных помещениях.

При прохождении тестирования пользоваться конспектами лекций, учебниками не разрешено.

Примеры тестовых заданий, а также критерии и шкала оценки приведены в п.3. Фонда оценочных средств.

#### **Методическое описание подготовки и проведения дискуссии**

Дискуссия – оценочное средство, позволяющее включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения.

Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя: всестороннее обсуждение какого-либо вопроса, проблемы или сопоставления информации, идей, мнений, предложений по дисциплине.

Для подготовки к данному оценочному мероприятию необходимо изучить научную и учебную литературу, составить тезисы. Оцениваются умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемой проблеме, последовательно, четко и логически стройно излагать свою позицию, аргументировать основные положения и выводы, использовать научную литературу.

#### **Методическое описание подготовки и проведения практических заданий**

Преподаватель заранее подготавливает весь информационный комплекс, готовит бланки с практическими заданиями. Время решения практического задания указано в самом бланке. Студенты самостоятельно изучают и прорабатывают теоретический и справочный материал по теме. Практические задания на усмотрение преподавателя могут быть предложены для решения как индивидуально, так и подгруппе студентов (до 3 человек).

Содержание практических заданий, а также критерии и шкала оценки приведены в п.3. Фонда оценочных средств.

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

#### **Промежуточная аттестация - зачет**

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Зачет выставляется по результатам текущего контроля успеваемости.

По очной форме обучения зачет выставляется после последнего занятия семинарского типа в триместре.

По заочной форме обучения зачет выставляется в специально отведенное расписанием сессии время. При этом во время зачета преподаватель проверяет выполненные студентами задания, а также задает дополнительные и уточняющие вопросы. На аттестацию каждого студента отводится 0,3 академических часа (около 14 минут).

### 3. Типовые контрольные задания

#### Типовые задания для текущего контроля успеваемости

#### 3.1. Перечень типовых тем для учебной дискуссии

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

##### Критерии и шкала оценки учебной дискуссии

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если при аргументации точки зрения обучающийся показал умение грамотно подбирать факты, излагать основные положения, аргументировано отстаивать свою точку зрения и воспринимать противоположные, отвечать на вопросы оппонентов.

Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если при аргументации точки зрения обучающийся показал умение грамотно подбирать факты, излагать основные положения, однако не смог убедительно аргументировать свою точку зрения и отвечать на вопросы оппонентов.

Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если при аргументации точки зрения обучающийся смог подобрать некоторые факты, но при этом ему не удалось обосновать свою точку зрения.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если при аргументации точки зрения обучающийся не смог подобрать аргументы и факты для обоснования своей позиции.

#### 3.2. 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

##### Критерии и шкала оценки компьютерной презентации

Оценка «отлично» выставляется, если обучающийся 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.

Оценка «хорошо» выставляется, если обучающийся 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.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если обучающийся 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.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если обучающийся 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.

#### 3.3. 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 скорости 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 Кубертену 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 (врожденных) движений

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

Оценка «отлично» - 85-100% правильных ответов;

Оценка «хорошо»- 71-85% правильных ответов;

Оценка «удовлетворительно»- 53-70% правильных ответов;

Оценка «неудовлетворительно»- 52% и меньше правильных ответов.

При проведении тестирования, студенту запрещается пользоваться дополнительной литературой.

### **3.4. 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. Составить комплекс упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса.
- Задание 7. Составить комплекс упражнений для развития мышц ног.
- Задание 8. Выполнить оценку быстроты двигательной реакции.
- Задание 9. Выполнить оценку степени нагрузки по частоте дыхания.

### 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

### 3.5. Типовые темы рефератов

Примерный перечень типовых тем рефератов приведен в п. 5.4 Рабочей программы.

#### Критерии и шкала оценки реферата

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если 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.

Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если 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.

Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если 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.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если 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».

### Типовые задания для промежуточной аттестации

#### 3.6. 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. 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».
51. Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.
52. Методики развития основных физических качеств.

#### **Критерии и шкала оценки устных ответов**

Оценка «отлично» ставится, если обучающийся: 1) полно и аргументировано отвечает по содержанию вопроса; 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 обучающийся дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений данного вопроса, 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 обучающийся обнаруживает незнание ответа на соответствующий вопрос, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «неудовлетворительно» отмечает такие недостатки в подготовке обучающегося, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

#### **Критерии и шкала оценки промежуточной аттестации - зачета**

Оценка «зачтено» ставится, если студент получил оценки «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» и/или «зачтено» за 80% и более семинаров и практических работ.

Оценка «не зачтено» ставится, если студент получил оценки «неудовлетворительно» и/или «зачтено» за менее чем 80% семинаров и практических работ.



**Дополнения и изменения к рабочей программе дисциплины  
«Физическая культура и спорт»  
направление подготовки 42.03.01 Реклама и связи с общественностью  
направленность (профиль) программы: Реклама и связи с общественностью в коммерческой  
сфере  
на 2020/2021, 2021/2022, 2022/23 уч.г.**

Внесенные изменения на 2023/2024 учебный год



ТВЕРЖДАЮ  
Декан социально-психологического факультета

\_\_\_\_\_  
Т.В. Поштарева  
«19» мая 2023 г.

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

**8.3. Программное обеспечение**

Microsoft Windows, Microsoft Office Professional Plus 2019, Google Chrome, Яндекс Браузер, Яндекс 360, Антивирус

**8.4. Профессиональные базы данных**

База данных психологов, работающих на территории РФ - <http://www.psychology-guide.ru>

База данных психологических методик - [https://hr-portal.ru/psy\\_tools?ysclid=16yr3dpf27651016965](https://hr-portal.ru/psy_tools?ysclid=16yr3dpf27651016965)

**8.5. Информационные справочные системы**

IC: Библиотека - <https://www.sksi.ru/environment/eor/library/>

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

*Поисковые системы*

Поисковая система Google - <https://www.yandex.ru/>

Поисковая система Yandex - <https://www.rambler.ru/>

Поисковая система Yahoo - <https://www.yahoo.com/>

Рабочая программа пересмотрена и рекомендована на заседании кафедры социально-гуманитарных дисциплин от «19» мая 2023 г. протокол № 9  
зав. кафедрой Е.В. Смирнова

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии СПФ «19» мая 2023 г. протокол № 9  
Председатель УМК Т.В. Поштарева

СОГЛАСОВАНО:

Зав. выпускающей кафедрой социально-гуманитарных наук Е.В. Смирнова  
«19» мая 2023 г. протокол № 9