

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



Утверждаю  
Декан СПФ

Т.В. Поштарева


«25» мая 2021 г.

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

Направление подготовки 43.03.01 Сервис  
Направленность (профиль) программы: Социокультурный сервис  
Квалификация выпускника – бакалавр  
Форма обучения – очная, заочная  
Год начала подготовки – 2021

Год начала подготовки 2021

Разработана

канд. пед. наук, доц. кафедры СГД  
 И.Р. Тарасенко

Согласована

зав. выпускающей кафедрой ИЯТ

 Т.В. Вергун

Рекомендована

на заседании кафедры СГД

от «25» мая 2021 г.

протокол № 10

Зав. кафедрой СГД  Т.В. Поштарева

Одобрена

на заседании учебно-методической

комиссии факультета

от «25» мая 2021 г.

протокол № 9

Председатель УМК  Т.В. Поштарева

Ставрополь, 2021 г.

## Содержание

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
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, реферат, контрольная работа).....	8
5.5. Самостоятельная работа .....	9
6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ.....	9
7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ) ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ.....	10
8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	10
8.1. Основная литература .....	10
8.2. Дополнительная литература .....	10
8.3. Программное обеспечение .....	10
8.4. Профессиональные базы данных .....	10
8.5. Информационные справочные системы .....	10
8.6. Интернет-ресурсы .....	11
8.7. Методические указания по освоению дисциплины .....	11
9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	15
10. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....	15
Приложение к рабочей программе дисциплины.....	16

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» являются:

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

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «Физическая культура» относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» (Б.1.Б.5) ОПОП по направлению подготовки 43.03.01 Сервис и находится в логической и содержательно-методической связи с частями ОПОП.

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

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Код и наименование компетенции	Код и индикатор (индикаторы) достижения компетенции	Результаты обучения
УК– 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма	<b>Знает</b> теоретические и методические основы физической культуры для укрепления здоровья и успешной профессиональной деятельности
		<b>Умеет</b> использовать средства и методы физической культуры для укрепления здоровья, профессионально-личностного развития и физического самосовершенствования
		<b>Владеет</b> навыками сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования
	УК-7.2. Определяет средства и методы физической культуры, необходимые для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знает</b> средства и методы физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности
		<b>Умеет</b> выбирать средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
		<b>Владеет</b> навыками формирования здорового образа жизни

## 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общий объем дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа

### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Триместр	Триместр
		2	5
<b>Контактная работа (всего)</b>	<b>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	Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства и методы физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности. Основные составляющие

	подготовке студентов	физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре профессионального образования. Основы физической культуры и спорта в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
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, функциональной и физической подготовленности средствами и методами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. 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).
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. Средства и методы физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности.
Тема 6	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра	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. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние учебных занятий физической культурой на поддержание должного уровня физической

		подготовленности. Использование методов и средств физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Теоретические и методические основы физической культуры, обеспечивающие успешную профессиональную деятельность
Тема 7	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма. 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). Влияние самостоятельных занятий физической культурой и спортом на поддержание должного уровня физической подготовленности.
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, поддержание должного уровня физической подготовленности. 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 средств и методов физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни и личное отношение к здоровью. Физическая культура и спорт как условие формирования здорового образа жизни. Теоретические и методические основы физической культуры для укрепления здоровья.
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. Роль подготовки и выполнения нормативов ГТО в поддержании должного уровня физической подготовленности.
Тема 11	Методики развития основных физических качеств	Характеристика основных физических качеств, необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Возрастные периоды развития физических качеств человека. Средства и методы физической культуры, используемые при развитии силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Уровень развития физических качеств как показатель физической подготовленности.

## 5.2. Структура дисциплины

### Очная форма обучения

№ раздела (темы)	Наименование раздела (темы)	Количество часов					СР
		Всего	ЛК	С	ПР	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 бакалавра	6			2		4
<b>Итого за триместр</b>		<b>36</b>	<b>4</b>		<b>16</b>		<b>16</b>
Тема 7	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	6			2		4
Тема 8	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	8	2		2		4
Тема 9	Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	8	2		4		2
Тема 10	Комплекс ГТО в отечественной системе физического воспитания	4			2		2
Тема 11	Методики развития основных физических качеств	10			6		4
<b>Итого за триместр</b>		<b>36</b>	<b>4</b>		<b>16</b>		<b>16</b>
<b>Общий объем</b>		<b>72</b>	<b>8</b>		<b>32</b>		<b>32</b>

### Заочная форма обучения

№ раздела (темы)	Наименование раздела (темы)	Количество часов					
		Всего	ЛК	С	ПЗ	ЛР	СР
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>		<b>36</b>	<b>2</b>		<b>4</b>		<b>26</b>
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>		<b>36</b>	<b>2</b>		<b>4</b>		<b>26</b>
<b>Общий объем</b>		<b>72</b>	<b>4</b>		<b>8</b>		<b>52</b>

### 5.3. Занятия семинарского типа

#### Очная форма обучения

№ п/п	№ раздела (темы)	Вид занятия	Наименование	Количество часов
1	Тема 1	ПР	Физическая культура в общекультурной и профессиональной	2

			подготовке студентов	
2	Тема 2	ПР	История физической культуры и спорта	2
3	Тема 3	ПР	Социально-биологические основы физической культуры	4
4	Тема 4	ПР	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в системе физического воспитания	2
5	Тема 5	ПР	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальная деятельность	4
6	Тема 6	ПР	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра	2
7	Тема 7	ПР	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2
8	Тема 8	ПР	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2
9	Тема 9	ПР	Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	4
10	Тема 10	ПР	Комплекс ГТО в отечественной системе физического воспитания	2
11	Тема 11	ПР	Методики развития основных физических качеств	6

#### 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, 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. Влияние систематических занятий физическими упражнениями, спортом, туризмом на организм человека.
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. Физическое /соматическое/ здоровье, методика поддержания и сохранения.
8. Педагогические технологии повышения умственной и физической работоспособности.
9. Физическая культура в профилактике различных заболеваний человека.
10. Физическая культура в рекреации и реабилитации человека.
11. Методика проведения самостоятельных занятий по физической культуре.
12. Методика проведения занятий по физической культуре силовой направленности.
13. Методика использования лечебной физической культуры при различных отклонениях в состоянии здоровья.
14. Основы рационального питания и контроля над весом тела.
15. Оздоровительные системы физической культуры (традиционные, восточные и др.).
16. Роль двигательной активности в режиме дня студентов.
17. Методики закаливания человека.
18. Влияние осанки на здоровье человека.
19. Влияние алкоголя, никотина и наркотических веществ на развитие личности и состояние здоровья.
20. Утомление и восстановление организма. Роль физических упражнений в регулировании этих состояний.
21. Методика коррекции строения тела человека средствами физической культуры и спорта.



22. Самоконтроль а занятиях физической культурой, его цели и задачи. Средства и методы самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
23. Оптимальный двигательный режим – один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья.
24. Методы определения физической работоспособности и подготовленности человека.
25. Физическое развитие человека и методы его определения.
26. Нормы двигательной активности для лиц разной подготовленности и уровня здоровья.
27. Методические основы составления комплексов специальных упражнений с учетом индивидуальных особенностей в состоянии здоровья.
28. Преимущества и недостатки упражнений аэробной направленности.
29. Преимущества и недостатки упражнений силовой направленности.
30. Пульсовой режим и дозирование физической нагрузки при занятиях физической культурой в зависимости от пола, возраста, уровня здоровья и физической подготовленности.
31. Азбука оздоровительного бега и ходьбы.
32. Особенности занятий физической культурой и спортом лиц разного возраста и пола.
33. Базовые комплексы упражнений, используемые в домашних условиях.
34. Аутогенная тренировка человека.
35. Виды и профилактика утомления.

### 5.5. Самостоятельная работа

№ раздела (темы)	Виды самостоятельной работы	Количество часов	
		ОФО	ЗФО
Тема 1-11	1. Самостоятельное изучение тем (разделов).	16	36
	2. Подготовка к занятиям семинарского типа: чтение профессиональной литературы, конспектирование, выполнение практических заданий, подготовка к дискуссии, тестированию.		
	3. Подготовка рефератов	16	16
Тема 1-11	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;
- использование образовательных технологий в рамках ЭИОС для рассылки, переписки и обсуждения возникших учебных проблем

На практических занятиях студенты представляют презентации, подготовленные с помощью программного приложения Microsoft PowerPoint, 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 9	ПР	Дискуссия	2	2
Тема 11	ПР	Дискуссия	2	2

### Практическая подготовка обучающихся

№ раздела (темы)	Вид занятия (ЛК, ПР, ЛР)	Виды работ	Количество часов
-	-	-	-

## **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 BOOKS: [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**

MicrosoftWindows, MicrosoftOffice, Консультант плюс.

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

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

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

1С: Библиотека <https://www.sksi.ru/environment/eor/library/>

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

Поисковые системы

<https://www.yandex.ru/>

<https://www.rambler.ru/>

<https://accounts.google.com/>

<https://www.yahoo.com/>

## 8.6. Интернет-ресурсы

Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации <https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/>

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

Бесплатная электронная библиотека онлайн «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - <http://www.window.edu.ru>

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов - <http://school-collection.edu.ru/>

Электронная библиотека «Все учебники» - <http://www.vse-uchebniki.ru/>

Электронно-библиотечная система «IPRBooks» - <http://www.iprbookshop.ru/>

Научная электронная библиотека - <http://www.elibrary.ru/>

Портал открытых данных – <https://data.gov.ru/>

Международная реферативная база журналов и статей WebofScience - <http://info.clarivate.com/rcis>

Научная электронная библиотека «Киберленинка» - <http://cyberleninka.ru/>

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов - <http://fcior.edu.ru/>

Свободная энциклопедия «Википедия»- <https://ru.wikipedia.org>

Национальная Электронная Библиотека (НЭБ)-<https://нэб.рф>

## 8.7. Методические указания по освоению дисциплины

### *Методические указания по подготовке к практическим занятиям*

Целью практических занятий является углубление и закрепление теоретических знаний, полученных обучающимися на лекциях и в процессе самостоятельного изучения учебного материала, а, следовательно, формирование у них определенных умений и навыков.

В ходе подготовки к практическому занятию необходимо прочитать конспект лекции, изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, выполнить выданные преподавателем практические задания. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования программы. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы. Желательно при подготовке к практическим занятиям по дисциплине одновременно использовать несколько источников, раскрывающих заданные вопросы.

Работа над литературой, состоит из трёх этапов – чтения работы, её конспектирования, заключительного обобщения сути изучаемой работы. Прежде, чем браться за конспектирование, скажем, статьи, следует её хотя бы однажды прочитать, чтобы составить о ней предварительное мнение, постараться выделить основную мысль или несколько базовых точек, опираясь на которые можно будет в дальнейшем работать с текстом. Конспектирование – дело очень тонкое и трудоёмкое, в общем виде может быть определено как фиксация основных положений и отличительных черт рассматриваемого труда в совокупности с творческой переработкой идей, в нём содержащихся. Конспектирование – один из эффективных способов усвоения письменного текста. Достоинством заключительного обобщения как самостоятельного этапа работы с текстом является то, что здесь читатель, будучи автором обобщений, отделяет себя от статьи, что является гарантией независимости читателя от текста.

### *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 организации самостоятельной работы обучающегося*

Для индивидуализации образовательного процесса самостоятельную работу (СР) можно разделить на базовую и дополнительную.

Базовая СР обеспечивает подготовку обучающегося к текущим аудиторным занятиям и контрольным мероприятиям для всех дисциплин учебного плана. Результаты этой подготовки проявляются в активности обучающегося на занятиях и в качестве выполненных контрольных работ, тестовых заданий, сделанных докладов и других форм текущего контроля. Базовая СР может включать следующие формы работ: изучение лекционного

материала, предусматривающие проработку конспекта лекций и учебной литературы; поиск (подбор) и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме курса; выполнение домашнего задания или домашней контрольной работы, выдаваемых на практических занятиях; изучение материала, вынесенного на самостоятельное изучение; подготовка к практическим занятиям; подготовка к контрольной работе или коллоквиуму; подготовка к зачету, аттестациям; написание реферата по заданной проблеме.

Дополнительная СР направлена на углубление и закрепление знаний обучающегося, развитие аналитических навыков по проблематике учебной дисциплины. К ней относятся: подготовка к экзамену; выполнение курсовой работы или проекта; исследовательская работа и участие в научных студенческих конференциях, семинарах и олимпиадах; анализ научной публикации по заранее определенной преподавателем теме; анализ статистических и фактических материалов по заданной теме, проведение расчетов, составление схем и моделей на основе статистических материалов и др.

В учебном процессе выделяют два вида самостоятельной работы: аудиторная и внеаудиторная. Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданиям. Основными формами самостоятельной работы обучающегося с участием преподавателей являются: текущие консультации; коллоквиум как форма контроля освоения теоретического содержания дисциплин; прием и разбор домашних заданий (в часы практических занятий) и др.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется обучающимся по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия. Основными формами самостоятельной работы обучающихся без участия преподавателей являются: формирование и усвоение содержания конспекта лекций на базе рекомендованной лектором учебной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.); написание рефератов; подготовка к практическим занятиям (подготовка сообщений, докладов, заданий); подбор материала, который может быть использован для написания рефератов; подготовка презентаций; составление глоссария, кроссворда по конкретной теме; подготовка к занятиям, проводимым с использованием активных форм обучения (круглые столы, диспуты, деловые игры). Границы между этими видами работ относительно, а сами виды самостоятельной работы пересекаются.

#### *Методические указания по изучению специальной методической литературы и анализа научных источников*

Всю литературу можно разделить на учебники и учебные пособия, оригинальные научные монографические источники, научные публикации в периодической печати. Из них можно выделить литературу основную (рекомендуемую), дополнительную и литературу для углубленного изучения дисциплины.

Изучение дисциплины следует начинать с учебника, поскольку учебник – это книга, в которой изложены основы научных знаний по определенному предмету в соответствии с целями и задачами обучения, установленными программой.

При работе с литературой следует учитывать, что имеются различные виды чтения, и каждый из них используется на определенных этапах освоения материала.

Предварительное чтение направлено на выявление в тексте незнакомых терминов и поиск их значения в справочной литературе. В частности, при чтении указанной литературы необходимо подробнейшим образом анализировать понятия.

Сквозное чтение предполагает прочтение материала от начала до конца. Сквозное чтение литературы из приведенного списка дает возможность обучающемуся сформировать свод основных понятий из изучаемой области и свободно владеть ими.

Выборочное – наоборот, имеет целью поиск и отбор материала. В рамках данного курса выборочное чтение, как способ освоения содержания курса, должно использоваться при подготовке к практическим занятиям по соответствующим разделам.

Аналитическое чтение – это критический разбор текста с последующим его конспектированием. Освоение указанных понятий будет наиболее эффективным в том случае, если при чтении текстов обучающийся будет задавать к этим текстам вопросы. Часть из этих вопросов сформулирована в приведенном в ФОС перечне вопросов для собеседования. Перечень этих вопросов ограничен, поэтому важно не только содержание вопросов, но сам принцип освоения литературы с помощью вопросов к текстам.

Целью изучающего чтения является глубокое и всестороннее понимание учебной информации.

Есть несколько приемов изучающего чтения:

1. Чтение по алгоритму предполагает разбиение информации на блоки: название; автор; источник; основная идея текста; фактический материал; анализ текста путем сопоставления имеющихся точек зрения по рассматриваемым вопросам; новизна.

2. Прием постановки вопросов к тексту имеет следующий алгоритм: медленно прочитать текст, стараясь понять смысл изложенного; выделить ключевые слова в тексте; постараться понять основные идеи, подтекст и общий замысел автора.

3. Прием тезирования заключается в формулировании тезисов в виде положений, утверждений, выводов.

К этому можно добавить и иные приемы: прием реферирования, прием комментирования.

Важной составляющей любого солидного научного издания является список литературы, на которую ссылается автор. При возникновении интереса к какой-то обсуждаемой в тексте проблеме всегда есть возможность обратиться к списку относящейся к ней литературы. В этом случае вся проблема как бы разбивается на составляющие части, каждая из которых может изучаться отдельно от других. При этом важно не терять из вида общий контекст и не погружаться чрезмерно в детали, потому что таким образом можно не увидеть главного.

#### *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 непонятными), следует обратиться к учебной литературе, рекомендованной преподавателем в качестве источника сведений. Полезно самостоятельно решить несколько типичных заданий по соответствующему разделу.

#### *Методические указания по выполнению практических заданий*

Ответы на вопросы проблемного характера

В процессе выполнения практических заданий, которые предполагают подготовку ответа на вопрос проблемного характера, мотивирующего студента к размышлению по поводу определенной проблемы или содержат требование прокомментировать высказывание того или иного мыслителя, следует придерживаться следующего алгоритма работы:

- 1) Необходимо определить ключевую проблему, содержащуюся в вопросе, и сформулировать ее суть;
- 2) Раскрыть свое понимание (интерпретацию высказанной идеи);
- 3) Обосновать и аргументировать собственную точку зрения по данному вопросу.

Выполнение подобных дидактических задач, содержащих определенную проблемную ситуацию, требующую непосредственного разрешения, активизирует процесс мышления, побуждая к аналитической деятельности, к мобилизации знаний, умения размышлять. Вхождение в процесс поиска решения придает вновь приобретаемому знанию личностный смысл и значение, способствует переводу из мировоззренческого плана восприятия в сферу формирования внутренних убеждений и активизации принципа деятельностного отношения к действительности.

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

Формами промежуточной аттестации по дисциплине Физическая культура и спорт является зачет.

Зачет по дисциплине для очной формы обучения проводится за счет часов, отведенных на изучение дисциплины. Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя: оценку результатов текущего контроля успеваемости студента в течение периода обучения по дисциплине.

Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя: оценку результатов текущего контроля успеваемости студента в течение периода обучения по дисциплине.

Оценочные материалы для промежуточной аттестации определяются Фондом оценочных средств (оценочные материалы) для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации (приложение к рабочей программе).

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

Для реализации дисциплины требуется следующее материально-техническое обеспечение:

- для проведения занятий лекционного типа - аудитория, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: учебная мебель, экран, проектор, ноутбук.

- для проведения занятий семинарского типа - аудитория, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: учебная мебель, экран, проектор, ноутбук, учебный зал судебных заседаний.

- для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации - аудитория, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: учебная мебель, экран, проектор, ноутбук.

- для самостоятельной работы обучающихся - аудитория оснащенная 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.

**Приложение к рабочей программе дисциплины  
«Физическая культура и спорт»**

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

**1. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ, ФОРМИРУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ  
ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Описание показателей оценивания компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины (модуля), и используемые оценочные средства приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели оценивания и оценочные средства для оценивания результатов обучения по дисциплине

Код и наименование формируемой компетенции	Код и наименование индикатора достижения формируемой компетенции	Показатели оценивания (результаты обучения)	Процедуры оценивания (оценочные средства)	
			текущий контроль успеваемости	промежуточная аттестация
УК– 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма	<b>Знает</b> теоретические и методические основы физической культуры для укрепления здоровья и успешной профессиональной деятельности	Контрольные вопросы к устному опросу (вопросы 1-12, 19, 24, 33) Реферат (1-35). Тест 1. Дискуссия (тема 11)	Контрольные вопросы (вопросы 1-60)
		<b>Умеет</b> использовать средства и методы физической культуры для укрепления здоровья, профессионально-личностного развития и физического самосовершенствования	Типовые практические задания (1-5)	Практические задания (№ 1-15)
		<b>Владеет</b> навыками сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования	Типовые практические задания (1-5)	Практические задания (№ 1-15)
	УК-7.2. Определяет средства и методы физической культуры, необходимые для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знает</b> средства и методы физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности	Контрольные вопросы к устному опросу (вопросы 13-18, 20-23, 25-32, 34-45). Реферат (1-35). Тест 2. Дискуссия (тема 9)	Контрольные вопросы (вопросы 1-60)
		<b>Умеет</b> выбирать средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной	Типовые практические задания (6-9)	Практические задания (№ 1-15)



Код и наименование формируемой компетенции	Код и наименование индикатора достижения формируемой компетенции	Показатели оценивания (результаты обучения)	Процедуры оценивания (оценочные средства)	
			текущий контроль успеваемости	промежуточная аттестация
		и профессиональной деятельности		
		<b>Владеет</b> навыками формирования здорового образа жизни	Типовые практические задания(6-9)	Практические задания (№ 1-15)
УК-7				зачет

## 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ

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

С целью определения уровня овладения компетенциями, закрепленными за дисциплиной, в заданные преподавателем сроки проводится текущий и промежуточный контроль знаний, умений и навыков каждого обучающегося.

Постоянный текущий контроль (после изучения каждой темы) позволяет обучающемуся систематизировать знания в разрезе отдельных тем дисциплины.

Все виды текущего контроля осуществляются на практических занятиях.

#### 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 каждой 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 практического задания**

Преподаватель заранее подготавливает весь информационный комплекс, готовит бланки с 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**

<p>Зачет</p>	<p>Зачет – это форма промежуточной аттестации, задачей которого является комплексное оценка уровней достижения планируемых результатов обучения по дисциплине.</p> <p>Зачет для очной формы обучения проводится за счет часов, отведённых на изучение соответствующей дисциплины.</p> <p>Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя: оценку результатов текущего контроля успеваемости студента в течение периода обучения по дисциплине.</p> <p>Для получения зачета необходимо иметь оценки, полученные в рамках текущего контроля успеваемости, по каждой теме, предусмотренной дисциплиной.</p> <p>В критерии итоговой оценки уровня подготовки обучающегося по дисциплине входят:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уровень усвоения студентом материала, предусмотренного рабочей программой;</li> <li>- уровень практических умений, продемонстрированных студентом при выполнении практических заданий;</li> <li>- уровень освоения компетенций, позволяющих выполнять практические задания;</li> <li>- логика мышления, обоснованность, четкость, полнота ответов.</li> </ul> <p>Зачет для очно-заочной и заочной формы по дисциплине включает в себя: собеседование преподавателя со студентами по контрольным вопросам и практическим заданиям. Контрольный вопрос — это средство контроля усвоения учебного материала дисциплины.</p> <p>Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя: беседу преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме дисциплины.</p> <p>Практическое задание - это оценочное средство, включающее совокупность условий, направленных на решение практически значимой ситуации с целью формирования компетенций, соответствующих основным типам профессиональной деятельности.</p> <p>Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя: оценку</p>
--------------	--

	<p>правильности выполнения задания, кратко изложить его содержание, объяснить суть возникшего спора, кратко разобрать и оценить доводы участников соответствующего спора и обосновать со ссылками на нормативные акты собственное решение предложенного задания. В случае вариативности решения задания следует обосновать все возможные варианты решения.</p> <p>Контрольные вопросы и практические задания к зачету доводятся до сведения студентов заранее.</p> <p>При подготовке к ответу пользование учебниками, учебно-методическими пособиями, средствами связи и электронными ресурсами на любых носителях запрещено.</p> <p>На ответ студента по каждому контрольному вопросу и практическому заданию отводится, как правило, 3-5 минут.</p> <p>После окончания ответа преподаватель объявляет обучающемуся оценку по результатам зачета, а также вносит эту оценку в аттестационную ведомость, зачетную книжку.</p> <p>Уровень знаний, умений и навыков обучающегося определяется оценками «зачтено», «не зачтено».</p> <p>Перечень контрольных вопросов к зачету, а также критерии и шкала оценки приведены в п. 3. Фонда оценочных средств.</p>
--	---

### 3. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА, КРИТЕРИИ И ШКАЛА ОЦЕНКИ

#### 3.1. Типовые задания для текущего контроля успеваемости

##### Перечень типовых контрольных вопросов для подготовки к устному опросу

1. Дайте определение понятиям «физическая культура», «физическая подготовка», «физическая подготовленность», «физическая рекреация», «физическая реабилитация», «физическая форма».
2. Что такое спорт? Охарактеризуйте спорт высших достижений, профессиональный спорт, любительский спорт, массовый спорт? Влияние соревновательной деятельности на становление личности.
3. Охарактеризуйте социальную значимость и функции физической культуры и спорта.
4. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
5. Что понимается под саморегуляцией и самосовершенствованием организма в процессе его развития.
6. Дайте физиологическую характеристику процессам утомления и восстановления организма после нагрузок.
7. Дайте определение понятию «здоровье» с позиции Всемирной организации здравоохранения. Какие еще существуют определения этого понятия?
8. Назовите основные факторы, обуславливающие формирование здорового образа жизни. Что включает в себя здоровый образ жизни?
9. Дайте краткую характеристику социально-психологических особенностей студенческого возраста. Охарактеризуйте психофизические особенности учебно-трудовой деятельности студентов.
10. Опишите внешние признаки утомления в процессе физической нагрузки.
11. Какова оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
12. Назовите особенности самостоятельных занятий физической культурой с целью поддержания должного уровня физической подготовленности для людей разного возраста.
13. Понятие и значение ППФП. Ее роль в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности.
14. Раскройте классификацию физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по анатомическому признаку, по структурным биомеханическим признакам, по степени близости к соревновательным упражнениям.
15. Охарактеризуйте возможности влияния избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие, физическую подготовленность, психические качества и свойства личности.
16. Какие негативные последствия проявляются в результате пренебрежительного отношения к физической культуре общества и личности?
17. Назовите природные, биологические и социальные факторы, влияющие на организм и здоровье человека.
18. Охарактеризуйте основные средства и методы физической культуры, повышающие общую и умственную работоспособность в течение дня?
19. Какова роль утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз и минуток в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности?
20. Охарактеризуйте структуру тренировочного занятия. Место регулярных физических тренировок в здоровом образе жизни.
21. Значение мышечной релаксации (расслабления).

22. Охарактеризуйте пульсовые режимы тренировочной нагрузки разной интенсивности. Приведите примеры разных методик расчета ЧСС.
23. Охарактеризуйте основные методы чередования нагрузки и отдыха. Влияние неадекватных нагрузок на организм занимающегося.
24. Дайте определение понятию «нагрузка». Виды нагрузок. Дозирование нагрузок для поддержания должного уровня физической подготовленности.
25. Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.
26. Дайте определение основным физическим качествам (способностям). Основные закономерности развития физических качеств.
27. Физическое качество «сила»: максимальная, абсолютная, относительная сила. Сенситивные периоды развития силы.
28. Охарактеризуйте основные силовые качества человека (максимальная изометрическая сила, медленная динамическая, «взрывная» сила, амортизационная, силовая выносливость).
29. Назовите и охарактеризуйте основные средства и методы физической культуры, используемые при развитии силовых способностей.
30. Физическое качество «выносливость»: общая, специальная, скоростная, статическая, силовая. Сенситивные периоды развития выносливости.
31. Перечислите основные средства и методы физической культуры при воспитании выносливости.
32. Физическое качество «гибкость»: активная, пассивная. Сенситивные периоды развития гибкости.
33. Основные средства и методы физической культуры, используемые при развитии гибкости.
34. Физическое качество «быстрота»: быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота движений. Сенситивные периоды развития быстроты.
35. Физическое качество «ловкость». Сенситивные периоды развития ловкости.
36. Приведите примеры упражнений и условий их выполнения, способствующих развитию координационных способностей.
37. Перечислите основные контрольные упражнения (тесты) для определения уровня физической подготовленности.
38. Физиологический механизм формирования двигательного действия и устойчивого навыка.
39. Роль самостоятельных занятий физическими упражнениями в режиме дня студента.
40. Средства и методы физической культуры, используемые для повышения уровня физической подготовленности студентов в вузе.

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

Оценка «отлично» выставляется студенту, если изложение полученных знаний полное, в соответствии с требованиями рабочей программы на основе учебной, методической, дополнительной литературы; студент понимает актуальность и научно-практическую значимость обсуждаемого вопроса; построение ответа на вопрос четкое, последовательное и грамотное; допускаются единичные незначительные ошибки, самостоятельно исправляемые студентами.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если изложение полученных знаний полное, в соответствии с требованиями рабочей программы на основе только учебной литературы; студент понимает актуальность и научно-практическую значимость обсуждаемого вопроса; построение ответа на вопрос достаточно четкое, последовательное и грамотное; допускаются отдельные незначительные ошибки, исправляемые студентами после указания преподавателя на них.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если изложение полученных знаний неполное (на основе только учебной литературы), однако это не препятствует усвоению последующего программного материала; студент частично понимает актуальность и научно-практическую значимость обсуждаемого вопроса; затрудняется при самостоятельном воспроизведении ответа; построение ответа непоследовательное и нечеткое; допускаются отдельные существенные ошибки, исправленные с помощью преподавателя.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если изложение учебного материала неполное, бессистемное, что препятствует усвоению последующей учебной информации; существенные ошибки, не исправляемые даже с помощью преподавателя, или студент отказался от ответа на вопрос.

### **Перечень типовых тестовых заданий**

#### **Тест 1.**

1. Физическая культура представляет собой...
  - а) учебный предмет в школе;
  - б) выполнение упражнений;
  - в) процесс совершенствования возможностей человека;
  - г) часть человеческой культуры.

2. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется...
  - а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;
  - б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;
  - в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;
  - г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.
  
3. Под физическим развитием понимается...
  - а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
  - б) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
  - в) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;
  - г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.
  
4. Физическая культура ориентирована на совершенствование ...
  - а) физических и психических качеств людей;
  - б) техники двигательных действий;
  - в) работоспособности человека;
  - г) природных физических свойств человека.
  
5. Отличительным признаком физической культуры является...
  - а) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;
  - б) физическое совершенство;
  - в) выполнение физических упражнений;
  - г) занятия в форме уроков.
  
6. Физическими упражнениями называются...
  - а) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
  - б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
  - в) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;
  - г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.
  
7. Укажите, решение каких задач способствует реализации общей цели физического воспитания?
  - а) адаптационные задачи
  - б) гигиенические задачи
  - в) двигательные задачи
  - г) методические задачи
  
8. Цель физического воспитания заключается...
  - а) в создании условий для максимального физического развития человека, совершенствования его двигательных навыков, воспитание моральных качеств
  - б) в формировании двигательных навыков и воспитании физических качеств
  - в) в повышении физической работоспособности и подготовленности человека
  - г) в укреплении здоровья и профилактике заболеваний

## Тест 2.

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

- Г. Упражнения, способствующие повышению быстроты движений
3. Что понимают под термином «средства физической культуры»?
- А. Лекарственные средства
  - Б. Медицинское обследование
  - В. Физические упражнения
  - Г. Туризм
4. 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. 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
6. Релаксация - это ...
- А. Физическое и психическое расслабление
  - Б. Физическое расслабление
  - В. Физиологическое расслабление
  - Г. Психическое расслаблении
7. 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
8. 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
9. 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
10. Как называется деятельность, составляющая основу физической культуры?
- А. Физическая подготовка
  - Б. Физическое совершенствование
  - В. Физическое развитие
  - Г. Физическое упражнение
11. 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

12. 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. 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 тестовых заданий**

Количество правильных ответов:

Менее 52% - «неудовлетворительно»

53-70% – «удовлетворительно»

71-85% – «хорошо»

86-100% – «отлично»

#### **Перечень типовых тем рефератов.**

1. Роль физической культуры в развитии человека.
2. Возможности физической культуры в развитии и формировании основных качеств и свойств личности.
3. Влияние систематических занятий физическими упражнениями, спортом, туризмом на организм человека.
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. Физическое /соматическое/ здоровье, методика поддержания и сохранения.
8. Педагогические технологии повышения умственной и физической работоспособности.
9. Физическая культура в профилактике различных заболеваний человека.
10. Физическая культура в рекреации и реабилитации человека.
11. Методика проведения самостоятельных занятий по физической культуре.
12. Методика проведения занятий по физической культуре силовой направленности.
13. Методика использования лечебной физической культуры при различных отклонениях в состоянии здоровья.
14. Основы рационального питания и контроля над весом тела.
15. Оздоровительные системы физической культуры (традиционные, восточные и др.).
16. Роль двигательной активности в режиме дня студентов.
17. Методики закаливания человека.
18. Влияние осанки на здоровье человека.
19. Влияние алкоголя, никотина и наркотических веществ на развитие личности и состояние здоровья.
20. Утомление и восстановление организма. Роль физических упражнений в регулировании этих состояний.
21. Методика коррекции строения тела человека средствами физической культуры и спорта.
22. Самоконтроль на занятиях физической культурой, его цели и задачи. Средства и методы самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
23. Оптимальный двигательный режим – один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья.
24. Методы определения физической работоспособности и подготовленности человека.
25. Физическое развитие человека и методы его определения.
26. Нормы двигательной активности для лиц разной подготовленности и уровня здоровья.
27. Методические основы составления комплексов специальных упражнений с учетом индивидуальных особенностей в состоянии здоровья.
28. Преимущества и недостатки упражнений аэробной направленности.
29. Преимущества и недостатки упражнений силовой направленности.

30. Пульсовой режим и дозирование физической нагрузки при занятиях физической культурой в зависимости от пола, возраста, уровня здоровья и физической подготовленности.
31. Азбука оздоровительного бега и ходьбы.
32. Особенности занятий физической культурой и спортом лиц разного возраста и пола.
33. Базовые комплексы упражнений, используемые в домашних условиях.
34. Аутогенная тренировка человека.
35. Виды и профилактика утомления.

### **Критерии и шкала оценки рефератов**

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

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

### **Типовые практические задания**

Задание 1. Исследование физического развития как одного из показателей здорового образа жизни (метод антропометрических стандартов).

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. Составить представление о пропорциональности телосложения.

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. Провести ортостатическую пробу. Определить функциональное состояние организма как показатель готовности к полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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. Проведите пробы Штанге и Генчи. Оцените функциональные возможности своего организма. Обеспечивает ли уровень их развития сохранение и укрепление здоровья, готовность к полноценной социальной и профессиональной деятельности?

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. Провести пробу с 20-ю приседаниями. Определить функциональное состояние организма как показатель готовности к полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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. Используя средства и методы физической культуры составить комплекс упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса.

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. Используя средства и методы физической культуры составить комплекс упражнения для развития мышц ног.

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

Задание 8. Выполнить оценку быстроты двигательной реакции. Оценить степень готовности организма к полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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. Для поддержания должного уровня физической подготовленности необходимо строго дозировать нагрузки. При нагрузке низкой интенсивности ЧСС увеличивается на 25-40% от ЧСС в покое, при нагрузке средней интенсивности – на 40-60%, при нагрузке высокой интенсивности – 60-85%, при экстремальной – 85-100%. Рассчитайте свою ЧСС при нагрузках разной интенсивности.

#### Критерии и шкала оценки решения практического задания

Оценка	Критерии
Отлично	ставиться, если содержание работы/ответа полностью соответствует заданию. Обучающийся, демонстрирует всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умение свободно выполнять практическое задание. Полно освещает заданную тему, её актуальность и новизну. Материал изложен в определенной логической последовательности, с использованием современных научных терминов. Обучающийся продемонстрировал в полном объеме необходимые знания и умения; обоснованность результатов и выводов, оригинальность идеи; способность представлять результаты исследования в творческой форме; обоснование возможности практического использования полученных данных. Оформление работы в целом отвечает установленным требованиям.
Хорошо	ставиться, если содержание работы/ответа достаточно полно отражает задание. Обучающийся демонстрирует знание учебного материала, умение успешно выполнить

	задание, усвоение основной литературы, рекомендованной в программе. Материал изложен в определенной логической последовательности, при этом допущены две-три несущественные ошибки (или оговорки), исправленные по требованию преподавателя. Научная терминология используется достаточно, отражена новизна полученных данных, выводы достаточно обоснованы. Достаточно продемонстрирован личный вклад обучающегося в работу. Оформление работы отвечает установленным требованиям.
<b>Удовлетворительно</b>	содержание работы/ответа недостаточно полностью соответствует заданию. Задание выполнено частично. Обучающийся демонстрирует недостаточное освещение заданной темы, допущены погрешности и неточности, допускает одну существенную ошибку, но обладает необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя. Научная терминология используется недостаточно, выводы не обоснованы. Личный вклад обучающегося в работу недостаточен. Оформление работы не полностью отвечает установленным требованиям.
<b>Неудовлетворительно</b>	содержание работы/ответа не соответствует заданию. В работе продемонстрирован низкий уровень знаний и умений, наблюдаются значительные неточности в использовании научной терминологии, нет выводов, ограничен объем содержания выполненного задания. Оформление работы не отвечает установленным требованиям.

### Типовые вопросы для дискуссии

Тема 9. Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности

1. Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие.
2. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни.
4. Роль и возможности средств и методов физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
5. Критерии эффективности здорового образа жизни и личное отношение к здоровью. Физическая культура и спорт как условие формирования здорового образа жизни.

Тема 11. Методики развития основных физических качеств.

1. Характеристика основных физических качеств, необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Возрастные периоды развития физических качеств человека.
2. Методики развития силы.
3. Методики развития быстроты.
4. Методики развития ловкости.
5. Методик развития гибкости.
6. Методики развития выносливости.

### Критерии и шкала оценки участия в дискуссии

Оценка «отлично» выставляется студенту, если 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.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если 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.

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

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

### 3.2. Типовые задания для промежуточной аттестации

#### Перечень типовых контрольных вопросов для устного опроса на промежуточной аттестации (зачет)

1. Физическая культура - часть общей культуры. Сущность понятия «Физическая культура».
2. Место и роль физической культуры в современном обществе.
3. Понятие о системе физического воспитания и его структуре (основы системы физического воспитания).
4. Цель и задачи физического воспитания в вузе.

5. Специфические функции физической культуры (функция физического воспитания; оздоровительно-рекреативная функция; соревновательно-достиженческая функция).
6. Общекультурные функции физической культуры (функция духовного воспитания, экономическая функция, функция досуга, познавательная функция).
7. Понятие о формах физической культуры и их классификация (физическое воспитание, производственная физическая культура, оздоровительно-рекреативная физическая культура, спорт).
8. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений на организм человека.
9. Классификация физических упражнений.
10. Физическое упражнение как основное средство физической культуры. Содержание и форма физических упражнений.
11. Понятие о технике физических упражнений (основы, детали техники, факторы обеспечивающие совершенствование техники).
12. Естественные силы природы и гигиенические факторы как средства физической культуры.
13. Понятие о методах физической культуры и их структурной основе (нагрузка и отдых).
14. Общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании.
15. Специфические методы физической культуры (методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный).
16. Специфические принципы в физическом воспитании (принцип непрерывности процесса физического воспитания, принцип прогрессирующего воздействия, принцип циклического построения занятий, принцип возрастной адекватности педагогического воздействия).
17. Влияние формирования двигательных умений и навыков на обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности.
18. Физическое качество «сила»: максимальная, абсолютная, относительная сила. Сенситивные периоды развития силы.
19. Охарактеризуйте основные силовые качества человека (максимальная изометрическая сила, медленная динамическая, «взрывная» сила, амортизационная, силовая выносливость).
20. Назовите и охарактеризуйте основные средства и методы физической культуры, используемые при развитии силовых способностей.
21. Физическое качество «выносливость»: общая, специальная, скоростная, статическая, силовая. Сенситивные периоды развития выносливости.
22. Перечислите основные средства и методы физической культуры при воспитании выносливости.
23. Физическое качество «гибкость»: активная, пассивная. Сенситивные периоды развития гибкости.
24. Основные средства и методы физической культуры, используемые при развитии гибкости.
25. Физическое качество «быстрота»: быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота движений. Сенситивные периоды развития быстроты.
26. Физическое качество «ловкость». Сенситивные периоды развития ловкости. Средства и методы физической культуры для развития ловкости.
27. Роль самостоятельных занятий физическими упражнениями в режиме дня студента.
28. Содействие занятий физическими упражнениями повышению умственной работоспособности.
29. Взаимосвязь уровня физической подготовленности и успеваемости студентов вуза.
30. Основные психофизиологические характеристики умственного труда студентов.
31. Средства и методы физической культуры, используемые для повышения уровня физической подготовленности студентов в вузе.
32. Роль профессионально-прикладной физической подготовки для обеспечения в будущем полноценной профессиональной деятельности.
33. Перечислите основные тесты, определяющие уровень физической подготовленности занимающегося.
34. Понятие «Соревновательный метод». Соотношение понятий «Соревнование» и «Соревновательный метод».
35. Понятие «Игровой метод». Соотношение понятий «Игра» и «Игровой метод».
36. Роль физических упражнений в развитии профессионально значимых качеств для различных видов трудовой деятельности.
37. Систематические занятия физическими упражнениями как компонент здорового образа жизни.
38. Причины травматизма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
40. Самоконтроль на занятиях по физической культуре и спорту и его роль в предупреждении травматизма.
41. Роль соревнований в решении задач физического воспитания студентов.
42. Комплексное развитие силы, быстроты и выносливости на занятиях физической культурой и спортом.
43. Формы активного отдыха студентов (гимнастика до начала занятий, физкультминутки, занятия в секциях, кружках, самостоятельные занятия).
44. Содержание активного отдыха с использованием двигательной деятельности.
45. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы организма.

46. Воздействие физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
47. Понятие «Здоровье», его содержание и критерии. Определение понятия «здоровый образ жизни».
48. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
49. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году.
50. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.
51. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления, переутомления. Причины и профилактика.
52. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система.
53. Содержание самоконтроля за состоянием организма во время занятий физическими упражнениями, его цель и задачи. Дневник самоконтроля.
54. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
55. Общая характеристика оздоровительной физической культуры (оздоровительная направленность, как важнейший принцип системы физического воспитания).
56. Основы построения оздоровительной тренировки.
57. Оценка состояния здоровья и уровня физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.
58. Определение понятия профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), её цели, задачи, средства.
59. Дайте определение понятий: физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, физическая и функциональная подготовленность.
60. Раскройте неблагоприятное влияние на организм и здоровье человека гипокинезии и гиподинамии.

### Практические задания для промежуточной аттестации

Задание 1. Оцените функциональные возможности своего организма. Обеспечивает ли уровень их развития сохранение и укрепление здоровья? Проведите оценку массы тела распространенными способами. Используя средства и методы физической культуры составьте индивидуальную программу коррекции веса.

Задание 2. Составьте приблизительный комплекс утренней гигиенической гимнастики. Обоснуйте его влияние на здоровый образ жизни.

Задание 3. Составьте приблизительный комплекс производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности. Обоснуйте его значимость для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Задание 4. Заполнить дневник самоконтроля (индивидуальной карты здоровья) за текущий день. Определить уровень здоровья (по Э.Н. Вайнеру).

Задание 5. Представьте режим дня как составляющую здорового образа жизни. Дайте характеристику «совам» и «жаворонкам». Определите периоды активности своего рабочего дня. Составьте режим дня с учетом тренировочного занятия.

Задание 6. Используя средства и методы физической культуры, составьте индивидуальный план тренировочных занятий недельного цикла с учетом расписания учебных занятий в вузе.

Задание 7. В практике проведения занятий по физической культуре и спорту используются следующие приемы дозирования физической нагрузки:

- изменение числа повторений упражнений;
- ускорение или замедления темпа движений;
- уменьшение или увеличение длительности выполнения упражнений;
- усложнение или упрощение исходных положений;
- изменение амплитуды движений;
- применение различных отягощений при выполнении упражнений;
- сокращение или увеличение интервалов отдыха между упражнениями;
- характер отдыха (пассивный, активный).

На примере упражнения «приседание» увеличьте/уменьшите нагрузку.

Задание 8. Заполните таблицу: Внешние признаки утомления (по С.В. Хрущеву).

Степень утомления	Незначительное	Значительное	Сильное
Объект наблюдения			

Окраска кожных покровов		
Потливость		
Движения		
Дыхание		
Внимание		
Самочувствие		

Как здоровый образ жизни помогает справляться с профессиональными нагрузками?

Задание 9. Опишите метод оценки динамической нагрузки по индексу Руффье (формула). С помощью этого метода оцените свою переносимость динамической нагрузки как показатель готовности к полноценной социальной и профессиональной деятельности. (Индекс у спортсменов и здоровой молодежи оценивается: меньше 1 – отлично, 1-5 – хорошо, 6-10 – удовлетворительно, 11-15 – слабо, > 15 – неудовлетворительно).

Задание 10. Для поддержания должного уровня физической подготовленности необходимо строго дозировать нагрузки. При нагрузке низкой интенсивности ЧСС увеличивается на 25-40% от ЧСС в покое, при нагрузке средней интенсивности – на 40-60%, при нагрузке высокой интенсивности – 60-85%, при экстремальной – 85-100%. Рассчитайте свою ЧСС при нагрузках разной интенсивности.

Задание 11. Вы решили улучшить общую выносливость. Выберите средства и методы физической культуры и составьте примерный план самостоятельных занятий на первый месяц.

Задание 12. Выберите средства и методы физической культуры и составьте примерный комплекс физических упражнений для профилактики и коррекции нарушения осанки.

Задание 13. В каких условиях человеку будет холоднее: при температуре воздуха +16°C и влажности 50%, или при температуре +16°C, и влажности 90%? Обоснуйте ответ с помощью механизмов теплообмена и терморегуляции. Приведите оптимальные величины температуры и влажности для сохранения и укрепления здоровья.

Задание 14. В каких условиях человек будет больше перегреваться: при температуре воздуха +38°C и влажности 30%, или при температуре воздуха +38°C и влажности 90%. Обоснуйте ответ с помощью механизмов теплообмена и терморегуляции. Перечислите основные пути отдачи тепла.

Задание 15. Рассчитайте (приблизительно) свой рабочий вес для силовой тренировки, воспользовавшись специальным калькулятором, исходя из того, что вы предположили, что в пробном подходе сможете выжать штангу лежа весом 70 кг 10 раз. Назовите средства и методы физической культуры, воспитывающие силу.

#### Критерии и шкала оценки зачета (очная форма обучения)

Итоговая оценка определяется как средняя арифметическая оценок, полученных в рамках текущего контроля успеваемости, округленная до десятых.

Оценка	Средняя арифметическая
зачтено	4,5-5
	3,5-4,4
	2,5-3,4
не зачтено	2-2,5

#### Критерии и шкала оценки зачета (очно-заочная форма обучения)

При оценке знаний, полученных обучающимся при изучении дисциплины, должно быть учтено, что для получения зачета по изученной дисциплине необходимо показать знание и понимание основных вопросов рассмотренного материала, а также способность найти и применить необходимые средства и методы физической культуры для применения в конкретной ситуации.

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если он дал четкий, не позволяющий двойного толкования ответ, а также за способность анализировать рассматриваемую проблему и применять ее в конкретном случае на практике, убедительно аргументируя свои выводы, либо если первоначально ответ не позволяет однозначно трактовать изложенный обучающимся материал, но при помощи дополнительных вопросов он показывает способность ориентироваться в проблеме. На практическую задачу дал правильное решение, объяснил суть поставленного вопроса и обосновал со ссылками на источники собственное решение предложенной задачи. В случае вариативности решения задачи следует обосновать все возможные варианты решения.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, если в знании основного материала по программе имеются существенные пробелы, а также, если он допустил принципиальные ошибки при изложении материала либо не смог правильно ответить на вопросы преподавателя, а также не решил практическое задание или совершил грубую ошибку.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС по направлению подготовки 43.03.01 Сервис