


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Колесникова Екатерина Дмитриевна  
Должность: Ректор СГИ  
Дата подписания: 18.07.2023 13:35:38  
Уникальный программный ключ:  
5791137b901af6f584631b7d163129c2013d023406611dc744



**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СРЕДНЕРУССКИЙ ГУМАНИТАРНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Заведующий кафедрой психологии и  
педагогике  
  
/Бельская Е.Г./  
«06» июля 2023 г.

**Кафедра психологии и педагогики**

**Рабочая программа учебной дисциплины**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки  
44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) подготовки:  
психология и педагогика дошкольного образования

Квалификация (степень) выпускника:

Бакалавр

Форма обучения:

заочная

**Составитель программы:**  
**Буданова Елена Ивановна,**  
**к.м.н., доцент кафедры психологии и педагогики**

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Аннотация к дисциплине.....
2. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....
3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.....
- 3.1. Объем дисциплины по видам учебных занятий (в часах) .....
4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий .....
- 4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах) .....
- 4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам).....
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине .....
6. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт».....
- 6.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал .....
- 6.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы .....
- 6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для процедуры оценивания знаний, умений, навыков и(или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....
- 6.4. Типовые задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся .....
- 6.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций .....
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины .....
8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....
9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине .....
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе комплект лицензионного программного обеспечения, электронно-библиотечные системы, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы .....
- 10.1. Лицензионное программное обеспечение.....
- 10.2. Электронно-библиотечная система.....
- 10.3. Современные профессиональные баз данных.....
- 10.4. Информационные справочные системы.....
11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....
12. Лист регистрации изменений.....

## **1. Аннотация к дисциплине**

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.02. «Психолого-педагогическое образование» (уровень бакалавриата), утвержденный приказом Минобрнауки России от 22 февраля 2018 г. № 122. Редакция с изменениями и дополнениями от 26 ноября 2020 г. № 1456 и от 8 февраля 2021 г. №83.

Рабочая программа содержит обязательные для изучения темы по дисциплине «Физическая культура и спорт». Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» способствует приобретению знаний о мотивационно-ценностном отношении к физической культуре, физическом совершенствовании и самовоспитании привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, установке на здоровый образ жизни.

### **Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Настоящая дисциплина включена в обязательную часть Блока1 учебных планов по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование (уровень бакалавриата).

Дисциплина изучается на 5 курсе в 9 семестре заочной форме обучения, зачет.

**Цель изучения дисциплины:** формирование физической культуры студентов, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности

### **Задачи:**

- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- понимание социальной значимости прикладной физической культуры, её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- получение знаний научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

### **Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины:**

УК-7 - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

УК-8 - Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций, предусмотренных ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование (уровень бакалавриата) и на основе профессионального стандарта:

- Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель), утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. № 544н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 6 декабря 2013 г., регистрационный № 30550), с изменениями, внесенными приказами Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 25 декабря 2014 г. № 1115н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 19 февраля 2015 г., регистрационный № 36091) и от 5 августа 2016 г. № 422н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 23 августа 2016 г., регистрационный № 43326), соотнесенного с федеральным государственным образовательным стандартом по указанному направлению подготовки;

- Педагог-психолог (психолог в сфере образования), утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 24 июля 2015 года № 514н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 августа 2015 г., регистрационный № 38575), соотнесенного с федеральным государственным образовательным стандартом по указанному направлению подготовки.

Код компетенции	Результаты освоения ООП (содержание компетенций)	Индикаторы достижения компетенций	Формы образовательной деятельности, способствующие формированию и развитию компетенции
УК-7	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности</p> <p>УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.</p> <p>УК-7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p>	<p><u>Контактная работа:</u> Лекции Практические занятия <u>Самостоятельная работа</u></p>
		УК-7.4 Демонстрирует применение комплексов	

		избранных физических упражнениях (средств избранного вида спорта, физкультурно- спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.	
УК-8	Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.	<p>УК.8.1. Оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих</p> <p>УК.8.2. Использует методы защиты в чрезвычайных ситуациях, формирует культуру безопасного и ответственного поведения</p> <p>УК.8.3. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов</p>	<p><u>Контактная работа:</u> Лекции Практические занятия <u>Самостоятельная работа</u></p>

**3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы.

**3.1 Объём дисциплины по видам учебных занятий (в часах)**

Объём дисциплины	Всего часов
	заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	72
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)	4
Аудиторная работа (всего):	4
в том числе:	
Лекции	2
семинары, практические занятия	2
лабораторные работы	
Контроль	4
Внеаудиторная работа (всего):	
в том числе:	
Самостоятельная работа обучающихся(всего)	64
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет)	+

**4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

**4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)**

**заочной формы обучения**

№ п/п	Разделы и темы учебной дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в часах)						Вид оценочного средства текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации (по семестрам)	
			ВСЕГО	Из них аудиторные занятия			Самостоятельная работа	Контрольная работа		Курсовая работа
				Лекции	Лабораторный практикум	Практические занятия /семинары				
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	9	7,4	0,2		0,2	7			Устный опрос Решение задач Реферат
2.	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	9	7,4	0,2		0,2	7			Устный опрос Решение задач Реферат
3.	Тема 3. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	9	7,4	0,2		0,2	7			Устный опрос Решение задач Реферат
4.	Тема 4. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика	9	7,5	0,25		0,25	7			Устный опрос Решение задач Реферат
5.	Тема 5. Легкая атлетика.	9	7,5	0,25		0,25	7			Устный опрос Решение задач Реферат
6.	Тема 6. Спортивные игры	9	7,5	0,25		0,25	7			Устный опрос Решение задач Реферат
7.	Тема 7. Общая физическая подготовка (ОФП)	9	7,5	0,25		0,25	7			Устный опрос Решение задач Реферат
8.	Тема 8. Прикладные виды аэробики	9	7,4	0,2		0,2	7			Устный опрос Решение задач Реферат
9.	Тема 9. ЛФК в домашних условиях	9	8,4	0,2		0,2	8			Устный опрос Решение задач Реферат
10.	Зачет	9								
11.	Контроль	9	4							
12.	<b>ИТОГО:</b>	<b>9</b>	<b>72</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>64</b>			

**4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)**

**Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.**

### *Содержание лекционных материалов*

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и важная составляющая целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.

Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Психофизиологическая характеристика учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов разных медицинских групп в учебном году и факторы, ее определяющие. Особенности психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии. Механизмы умственного и зрительного утомления. Особенности использования средств оздоровительной физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда. Профилактика и коррекция отклонений в состоянии здоровья средствами оздоровительной физической культуры в условиях вуза.

### *Содержание практических занятий*

1. Ценности физической культуры.
2. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.
3. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

## **Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры**

### *Содержание лекционных материалов*

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Обмен веществ и энергии. Функциональная активность. Гиподинамия. Социальные причины ухудшения зрения. Социально-биологические аспекты психоэмоционального стресса и его воздействие на психофизиологическое состояние человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма и психического состояния человека в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма в процессе занятий физической культурой. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

### *Содержание практических занятий*

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
2. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
3. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

## **Тема 3. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.**

### *Содержание лекционных материалов*

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры.

культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

*Содержание практических занятий*

1. Методы физического воспитания.
2. Зоны и интенсивность физических нагрузок.
3. Формы занятий физическими упражнениями

#### **Тема 4. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика.**

*Содержание лекционных материалов*

Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой.

Элементы спортивной и художественной гимнастики, шейпинга, аэробики, танца и других современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг, Пилатес, Йога и т.д.); разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Основы производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений (различные виды и направленности воздействия).

Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психофизического напряжения. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья. Овладение инструкторской практикой проведения комплексов профилактической гимнастики.

*Содержание практических занятий*

1. Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой.
2. Составление комплексов упражнений (различные виды и направленности воздействия).
3. Овладение инструкторской практикой проведения комплексов профилактической гимнастики.

#### **Тема 5. Легкая атлетика.**

*Содержание лекционных материалов*

Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике.

Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией.

*Содержание практических занятий*

1. Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.
2. Техника выполнения легкоатлетических упражнений.
3. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией.

#### **Тема 6. Спортивные игры.**

*Содержание лекционных материалов*

Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми.

Баскетбол. Занятия по баскетболу включают: общую физическую подготовку,



специальную физическую подготовку (упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки); освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками. Осваиваются: обманные движения (финты), финт на проход, финт на бросок в корзину, финт на рывок; техника защиты; техника перемещений (основная, защитная стойка и все виды перемещений защитника), техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват; противодействие ведению, проходам, броскам в корзину; овладение мячом, отскочившим от щита. Правила игры и основы судейства.

Волейбол. Занятия включают: изучение, овладение основными приёмами техники волейбола (перемещение, приём и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). Совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста. Техника и тактика игры. Правила соревнований, основы судейства.

Футбол. Настольный теннис. Бадминтон.

*Содержание практических занятий*

1. Баскетбол. Волейбол.
2. Футбол.
3. Настольный теннис. Бадминтон.

## **Тема 7. Общая физическая подготовка (ОФП).**

*Содержание лекционных материалов*

Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами.

Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.

Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).

Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений.

Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.

Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля. Дневник самоконтроля

*Содержание практических занятий*

1. Средства и методы ОФП.
2. Упражнения для воспитания силы.
3. Упражнения для воспитания быстроты.

## **Тема 8. Прикладные виды аэробики.**

*Содержание лекционных материалов*

*Танцевальная аэробика с элементами шейпинга:* общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение.

Разучивание базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.

Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности.

*Фитбол-аэробика:* Особенности содержания занятий по фитбол-аэробике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением (5–30 с) из различных исходных положений.

*Степ-аэробика:* обучение различным вариантам шагов с подъемом на платформу (гимнастическую скамейку) и спуском с нее, танцевальным движениям, переходам меняя ритм и направление движений.

*Стретчинг:* основы методики развития гибкости. Разучивание и совершенствование упражнений из различных видов стретчинга: пассивного и активного статического; пассивного и активного динамического.

Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья

*Содержание практических занятий*

1. Фитбол-аэробика.
2. Степ-аэробика.
3. Стретчинг.

## **Тема 9. ЛФК в домашних условиях.**

*Содержание лекционных материалов*

Клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений. Средства лечебной физической культуры. Классификация и характеристика физических упражнений. Методика лечебного применения физических упражнений. Дозировка. Формы лечебной физической культуры.

Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Роль физических упражнений в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания.

Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ. Основы методики лечебной физкультуры при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ.

*Содержание практических занятий*

1. Средства лечебной физической культуры.
2. Формы лечебной физической культуры.
3. Роль физических упражнений в профилактике заболеваний.

## **5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Одним из основных видов деятельности студента является самостоятельная работа, которая включает в себя изучение лекционного материала, учебников и учебных пособий, первоисточников, решение задач, выступления на групповых занятиях, выполнение заданий преподавателя.

Методика самостоятельной работы по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» предварительно разъясняется преподавателем и в последующем может уточняться с учетом индивидуальных особенностей студентов, в том числе связанных с ограничением возможностей здоровья. Время и место самостоятельной работы выбираются студентами по своему усмотрению с учетом рекомендаций преподавателя.

Самостоятельную работу над дисциплиной следует начинать с изучения программы, которая содержит основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся.

Обязательно следует вспомнить рекомендации преподавателя, данные в ходе установочных занятий. Затем – приступить к изучению отдельных разделов и тем в порядке, предусмотренном программой.

Наименование темы	Вопросы, вынесенные на самостоятельное изучение	Формы самостоятельной работы	Учебно-методическое обеспечение	Форма контроля
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Физическая культура личности. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада-презентации.	Литература к теме 1, работа с интернет источниками	Устный опрос, доклад
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада-презентации.	Литература к теме 2, работа с интернет источниками	Устный опрос, доклад
Тема 3. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка.	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада-презентации.	Литература к теме 3, работа с интернет источниками	Устный опрос, доклад

	<p>Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.</p>			
<p>Тема 4. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика.</p>	<p>Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Элементы спортивной и художественной гимнастики, шейпинга, аэробики, танца и других современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг, Пилатес, Йога и т.д.); разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Основы производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений (различные виды и направленности воздействия).</p>	<p>Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада-презентации.</p>	<p>Литература к теме 4, работа с интернет источниками</p>	<p>Устный опрос, доклад</p>
<p>Тема 5. Легкая атлетика.</p>	<p>Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики. Совершенствование знаний,</p>	<p>Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада-презентации.</p>	<p>Литература к теме 5, работа с интернет источниками</p>	<p>Устный опрос, доклад</p>

	<p>умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике.</p> <p>Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.</p> <p>Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики.</p> <p>Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой.</p> <p>Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией.</p>			
Тема 6. Спортивные игры.	<p>Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми.</p> <p>Баскетбол. Занятия по баскетболу включают: общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку (упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки); освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками. Правила игры и основы судейства.</p> <p>Волейбол. Занятия включают: изучение, овладение основными приёмами техники волейбола (перемещение, приём и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование).</p> <p>Совершенствование навыков игры в волейбол.</p> <p>Общая и специальная подготовка волейболиста.</p> <p>Техника и тактика игры.</p> <p>Правила соревнований, основы судейства.</p> <p>Футбол. Настольный теннис.</p>	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада-презентации.	Литература к теме 6, работа с интернет источниками	Устный опрос, доклад

	Бадминтон.			
Тема 7. Общая физическая подготовка (ОФП).	<p>Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами.</p> <p>Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).</p> <p>Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.</p> <p>Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).</p> <p>Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений.</p> <p>Упражнения для воспитания быстроты.</p> <p>Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.</p> <p>Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля. Дневник</p>	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада-презентации.	Литература к теме 7, работа с интернет источниками	Устный опрос, доклад

	самоконтроля			
Тема 8. Прикладные виды аэробики.	<p><i>Танцевальная аэробика с элементами шейпинга:</i> общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение. Разучивание базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц. Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности.</p> <p><i>Фитбол-аэробика:</i> Особенности содержания занятий по фитбол-аэробике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением (5–30 с) из различных исходных положений.</p> <p><i>Степ-аэробика:</i> обучение различным вариантам шагов с подъемом на платформу (гимнастическую скамейку) и спуском с нее, танцевальным движениям, переходам меняя ритм и направление движений.</p> <p><i>Стретчинг:</i> основы методики развития гибкости. Разучивание и совершенствование упражнений из различных видов стретчинга: пассивного и активного статического; пассивного и активного динамического.</p> <p>Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.</p>	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада-презентации.	Литература к теме 8, работа с интернет источниками	Устный опрос, доклад
Тема 9. ЛФК в	Клинико-физиологическое	Работа в библиотеке,	Литература к	Устный

домашних условиях.	<p>обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений. Средства лечебной физической культуры. Классификация и характеристика физических упражнений. Методика лечебного применения физических упражнений. Дозировка. Формы лечебной физической культуры. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Роль физических упражнений в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы.</p> <p>Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания.</p> <p>Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ. Основы методики лечебной физкультуры при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ.</p>	включая ЭБС. Подготовка доклада-презентации.	теме 9, работа с интернет источниками	опрос, доклад
--------------------	--	--	---------------------------------------	---------------

## 6. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета.

### 6.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Шкала и критерии оценки, балл	Критерии оценивания компетенций
1	Тест	Тест – это система стандартизированных вопросов (заданий) позволяющих	«отлично» - процент правильных ответов 80-100%; «хорошо» - процент правильных ответов 65-79,9%;	УК-7, УК-8



		автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающихся. О проведении теста, его формы, а также темы дисциплины, выносимые на тестирование, доводит до сведения обучающихся преподаватель, ведущий семинарские занятия	«удовлетворительно» - процент правильных ответов 50-64,9%; «неудовлетворительно» - процент правильных ответов менее 50%.	
2	Устный опрос	Устный опрос по основным терминам может проводиться в процессе практического занятия в течение 15-20 мин.	«зачтено» - если обучающийся демонстрирует знание материала по разделу, основанные на знакомстве с литературой, нормативно-правовыми актами, судебной практикой и современными публикациями; дает логичные, аргументированные ответы на поставленные вопросы. Также оценка «зачтено» ставится, если обучающимся допущены незначительные неточности в ответах, которые он исправляет путем наводящих вопросов со стороны преподавателя. «не зачтено» - имеются существенные пробелы в знании основного материала по теме, а также допущены принципиальные ошибки при изложении материала.	УК-7, УК-8
3	Доклад/реферат	Доклад (реферат) - продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-исследовательской или научной темы. Тематика докладов выдается на первом занятии, выбор темы осуществляется обучающимся самостоятельно. Подготовка осуществляется во внеаудиторное время. На подготовку дается одна неделя. Результаты озвучиваются на втором практическом занятии, регламент – 7 мин. на выступление. В оценивании результатов наравне с преподавателем принимают участие обучающиеся.	«отлично» - доклад содержит полную информацию по представляемой теме, основанную на обязательных литературных источниках и современных публикациях; выступление сопровождается качественным демонстрационным материалом (слайд-презентация, раздаточный материал); выступающий свободно владеет содержанием, ясно и грамотно излагает материал; свободно и корректно отвечает на вопросы и замечания аудитории; точно укладывается в рамки регламента (7 минут). «хорошо» - представленная тема раскрыта, однако доклад содержит неполную информацию по представляемой теме; выступление сопровождается демонстрационным материалом (слайд-презентация, раздаточный материал); выступающий ясно и грамотно излагает материал; аргументированно отвечает на вопросы и замечания аудитории, однако выступающим допущены незначительные ошибки в изложении материала и ответах на вопросы. «удовлетворительно» - выступающий демонстрирует поверхностные знания по выбранной теме, имеет затруднения с	УК-7, УК-8

			использованием научно-понятийного аппарата и терминологии курса; отсутствует сопроводительный демонстрационный материал. «неудовлетворительно» - доклад не подготовлен либо имеет существенные пробелы по представленной тематике, основан на недостоверной информации, выступающим допущены принципиальные ошибки при изложении материала.	
4	Решение задач	Решение задач проводится с целью текущего контроля знаний обучающихся и предполагает ответ в письменном виде на две задачи по изученным темам дисциплины. Решение задач организуется как элемент учебного занятия. Задачи для решения задач предлагаются обучающимся заранее, с тем, чтобы у них была возможность подготовиться к процедуре проверки.	«отлично» - в письменном виде, вовремя представлено полное решение всех заданий, все задания выполнены правильно; указан ход выполнения каждого задания, выбранные методы соответствуют целям заданий, сделаны необходимые выводы; «хорошо» - в письменном виде представлено полное решение двух заданий, одно задание не выполнено или выполнено неправильно; - в письменном виде представлено полное решение одного задания, два задания выполнены частично; - в письменном виде представлено частичное решение двух заданий, одно задание не выполнено или выполнено неправильно; - в письменном виде представлено частичное решение трех заданий; «удовлетворительно» - в письменном виде представлено полное решение одного задания, два задания не выполнены или выполнены неправильно; - два задания выполнены частично (не менее 3 пунктов с учетом всех выполненных заданий), третье задание не выполнено или выполнено неправильно; «неудовлетворительно» - отсутствуют выполненные задания (в том числе, не представлен ход их выполнения); - все задания выполнены неправильно.	УК-7, УК-8
5	Зачет	Процедура зачета включает ответ на вопросы билета. При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций, учебную, научную и научно-практическую литературу по проблематике курса. Теоретические знания по дисциплине оцениваются по ответу на один из вопросов к экзамену. Следует повторить материал курса, систематизировать его, опираясь на перечень	«отлично» - на вопросы билета даны правильные и точные ответы. Ответ отличается четкая логика и грамотность. Даны ссылки на первоисточники. Обоснована собственная позиция по отдельным проблемам. Ответ отличается безупречное знание базовой терминологии. Даны ответы на все дополнительные вопросы. «хорошо» - вопросы билета раскрыты достаточно полно и правильно. Достаточное знание базовой терминологии, умение раскрыть содержание терминов. В то	УК-7, УК-8

		<p>вопросов к экзамену, который предоставляется обучающимся заранее.</p> <p>Также для успешной сдачи зачета необходимо выполнить экзаменационное задание, оформить все необходимые материалы письменно, подготовить аргументированные ответы на вопросы по содержанию выполненной работы.</p>	<p>же время, не на все дополнительные вопросы даны правильные ответы.</p> <p>«удовлетворительно» - ответы на вопросы билета даны в целом правильно, однако неполно. Логика ответов недостаточно хорошо выстроена. Пропущен ряд важных деталей или, напротив, в ответе затрагивались посторонние вопросы.</p> <p>Базовая терминология в целом усвоена. Отсутствуют ответы на дополнительные вопросы.</p> <p>«неудовлетворительно» - знания по предмету полностью отсутствуют. Обучающийся не может изложить ни одного вопроса, путается в базовых понятиях дисциплины не в состоянии раскрыть содержание основных терминов.</p>	
--	--	---	--	--

### 6.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и(или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

№	Форма контроля/ коды оцениваемых компетенций	Процедура оценивания	Шкала и критерии оценки, балл
1.	Зачет УК-7, УК-8	<p>Зачет представляет собой выполнение обучающимся заданий билета, включающего в себя:</p> <p>Задание №1 – теоретический вопрос на знание базовых понятий предметной области дисциплины, а также позволяющий оценить степень владения обучающимся принципами предметной области дисциплины, понимание их особенностей и взаимосвязи между ними;</p> <p>Задание №2 – задание на анализ ситуации из предметной области дисциплины и выявление способности обучающегося выбирать и применять соответствующие принципы и методы решения практических проблем, близких к профессиональной деятельности;</p> <p>Задание №3 – задание на проверку умений и навыков, полученных в результате освоения дисциплины</p>	<p>Выполнение обучающимся заданий оценивается по следующей балльной шкале:</p> <p>Задание 1: 1-2 баллов Задание 2: 1-2 баллов Задание 3: 1-2 баллов</p> <p><b>«Зачтено»</b></p> <p>-«5» (<b>отлично</b>) – ответ правильный, логически выстроен, приведены необходимые выкладки, использована профессиональная лексика. Задания решены правильно. Обучающийся правильно интерпретирует полученный результат.</p> <p>-«4» (<b>хорошо</b>) – ответ в целом правильный, логически выстроен, приведены необходимые выкладки, использована профессиональная лексика. Ход решения задания правильный, ответ неверный. Обучающийся в целом правильно интерпретирует полученный результат.</p> <p>-«3» (<b>удовлетворительно</b>) – ответ в основном правильный, логически выстроен, приведены не все необходимые выкладки, использована профессиональная лексика. Задания решены частично.</p> <p><b>«Незачтено»</b></p> <p>-«2» (<b>неудовлетворительно</b>) – ответы на теоретическую часть неправильные или неполные. Задания не решены</p>

### 6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для процедуры оценивания знаний, умений, навыков и(или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

**Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.**

**Перечень вопросов для обсуждения на практических занятиях:**

1. Ценности физической культуры.
2. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.
3. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

**Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры**

**Перечень вопросов для обсуждения на практических занятиях:**

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
2. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
3. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

**Тема 3. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.**

**Перечень вопросов для обсуждения на практических занятиях:**

1. Методы физического воспитания.
2. Зоны и интенсивность физических нагрузок.
3. Формы занятий физическими упражнениями.

**Тема 4. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика.**

**Перечень вопросов для обсуждения на практических занятиях:**

1. Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой.
2. Составление комплексов упражнений (различные видов и направленности воздействия).
3. Овладение инструкторской практикой проведения комплексов профилактической гимнастики.

**Тема 5. Легкая атлетика.**

**Перечень вопросов для обсуждения на практических занятиях:**

1. Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.
2. Техника выполнения легкоатлетических упражнений.
3. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией.

**Тема 6. Спортивные игры.**

**Перечень вопросов для обсуждения на практических занятиях:**

1. Баскетбол. Волейбол.
2. Футбол.
3. Настольный теннис. Бадминтон.

**Тема 7. Общая физическая подготовка (ОФП).**

**Перечень вопросов для обсуждения на практических занятиях:**

1. Средства и методы ОФП.
2. Упражнения для воспитания силы.
3. Упражнения для воспитания быстроты.

**Тема 8. Прикладные виды аэробики.**

**Перечень вопросов для обсуждения на практических занятиях:**

1. Фитбол-аэробика.

2. Степ-аэробика.
3. Стретчинг.

### **Тема 9. ЛФК в домашних условиях.**

#### **Перечень вопросов для обсуждения на практических занятиях:**

1. Средства лечебной физической культуры.
2. Формы лечебной физической культуры.
3. Роль физических упражнений в профилактике заболеваний.

#### **Примерная тематика рефератов**

##### **Сущность проблемы гипокинезии и гиподинамии и способы ее профилактики**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены
2. Сущность гипокинезии
3. Сущность гиподинамии
4. Профилактика гиподинамии у детей дошкольного возраста
5. Профилактика гиподинамии у детей младшего школьного возраста
6. Профилактика гиподинамии у подростков
7. Профилактика гиподинамии у педагогических работников
8. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
9. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
10. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей

организма.

11. Утренняя гигиеническая гимнастика (правила и функции)
12. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры
13. Влияние физической активности на работоспособность взрослого человека
14. Общая физическая подготовка (цели и задачи)
15. Производственная гимнастика
16. Физическая культура и спорт в жизни современных женщин
17. Физическая культура и спорт в жизни современных мужчин
18. Физическая активность в зрелом и пожилом возрасте
19. Виды и формы упражнений на рабочем месте для офисного работника
20. Как начать тренироваться
21. Принципы, средства и методы закаливания

##### **Педагогические основы физической культуры**

22. Виды и функции физминутки на занятиях в дошкольных учреждениях
23. Роль уроков физической культуры в становлении здорового образа жизни

младших школьников

24. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.
25. Организация физического воспитания в дошкольном учреждении
26. Организация физического воспитания в начальной школе
27. Физическое воспитание в семье
28. Физическая культура в структуре профессионального образования
29. Негативное влияние приобретённых, врождённых и хронических заболеваний на

физическую активность учащихся

30. Специфика методики преподавания упражнений с предметами для детей дошкольного возраста

31. Методические принципы физического воспитания

32. Спортивные игры с детьми дошкольного возраста

33. Физкультурно-познавательные технологии в начальной школе

34. Педагогическое обеспечение формирования здорового образа жизни у воспитанников дошкольного учреждения

##### **Законодательные и экономические основы физической культуры в России**

35. Законодательство РФ о физической культуре и спорте

36. Проблемы финансирования оздоровительной физической культуры
37. Конституционные основы управления системой физической культуры

#### **Виды физической активности**

38. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений
39. Ходьба как вид физической активности
40. Бег как вид физической активности
41. Плавание как вид физической активности
42. Зимние виды спорта (любой вид) как элемент здорового образа жизни
43. Легкая атлетика (любой вид) как элемент здорового образа жизни
44. Игровые виды спорта (любой вид) как элемент здорового образа жизни
45. Туристические походы как вид физической активности
46. Велоспорт как вид физической активности Экстремальные виды спорта
47. Занятие единоборствами (любой вид) как вид физической активности
48. Современные виды фитнеса: пилатес
49. Современные виды фитнеса: аквааэробика
50. Современные виды фитнеса: йога
51. Современные виды фитнеса: калланетика
52. Современные виды фитнеса: бодифлекс
53. Современные виды фитнеса: стрип-пластика
54. Современные виды фитнеса: Body Sculpt
55. Современные виды фитнеса: Калари-паятту
56. Танцы (любой вид) как вид физической активности
57. Современные виды фитнеса: тай-бо
58. Современные виды фитнеса: степ аэробика
59. Современные виды фитнеса: фитбол
60. Современные виды фитнеса: шейпинг
61. Современные виды фитнеса: зумба
62. Паркур – новое искусство передвижения

#### **Цели физической активности**

63. Применение физических упражнений для формирования пропорциональной фигуры.
64. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.
65. Основы методик и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям

66. Физическая активность как способ борьбы со сколиозом
67. Выносливость и методы ее развития
68. Скорость и методы ее развития
69. Гибкость и методы ее развития

#### **Особенности тренировочного процесса**

70. Особенности силовой тренировки
71. Дыхание при мышечной нагрузке
72. Мышечная боль после физических нагрузок: причины, возможные опасности, способы профилактики
73. Особенности аэробной тренировки
74. Особенности анаэробной тренировки
75. Восстановление организма после физической нагрузки
76. Травматизм на занятиях физической культурой (причины и профилактика)
77. Физическая культура как способ борьбы с умственным переутомлением
78. Биологические основы физической культуры
79. Признаки усталости, утомления и переутомления
80. Физическая культура при избыточной массе тела
81. Адаптивная физическая культура
82. Физические упражнения во время беременности

#### **Психологические основы двигательной активности**

83. Формирование ценностных ориентации учащихся на физическую культуру и спорт.
84. Физическая активность как способ борьбы со стрессом
85. Физическая активность как способ борьбы с депрессией
86. Физическая активность как средство релаксации
87. Физическая культура как способ выживания в современном мире
88. Миротворческая функция спорта
89. Отношение школьников к успехам и неудачам на уроках физкультуры
90. Психологические особенности физического воспитания детей дошкольного возраста
91. Медитация как средства спортивной психологии
92. Психологические причины отказа от физической активности
93. Влияние физической культуры и спорта на развитие личности
94. Психологические резервы оптимизации спортивной деятельности

#### **6.4. Типовые задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся.**

Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в форме зачета.

**Задания 1 типа (теоретический вопрос на знание базовых понятий предметной области дисциплины):**

1. Физическая культура – часть общей человеческой культуры.
2. Физическая культура как общеобразовательная дисциплина. Физическая культура в структуре профессионального образования.
3. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья.
4. Физическое воспитание и его функции.
5. Профессионально-прикладная физическая культура.
6. Правовые основы физической культуры и спорта.
7. Роль физических упражнений в улучшении устойчивости организма к проникающей радиации.
8. Роль физического воспитания в формировании психических качеств личности.
9. Роль физической культуры в саморегуляции и самосовершенствовании организма
10. Роль физических упражнений в улучшении устойчивости организма к эмоциональному стрессу.
11. Средства физической культуры. Средства физического воспитания
12. Физическое развитие человека. Основные физические качества человека
13. Метод воспитания качества гибкости, выносливости, ловкости, силы, быстроты. Методы воспитания смешанных физических качеств.
14. Взаимодействие организма с окружающей средой. Экологические факторы и их влияние на здоровье
15. Влияние социальных явлений на здоровье.
16. Влияние природных факторов на здоровье. Адаптация к климатическим условиям.
17. Роль нервной системы в двигательных функциях. Психофизическая регуляция функций организма. Биоритмы и работоспособность человека.
18. Обмен веществ и двигательная активность.
19. Возрастные особенности при занятиях физическими упражнениями
20. Питание и физическая нагрузка. Взаимосвязь физической активности и гигиены питания.
21. Роль опорно-двигательного аппарата в физических упражнениях
22. Мышечная система и ее функции. Мышечная ткань и ее строение. Мышечная активность и сердечная деятельность. Их взаимосвязь.
23. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура
24. Понятие «здоровый образ жизни». Гигиенические основы закаливания.
25. Классификация физических упражнений.

26. Формы занятий физическими упражнениями.
27. Формы самостоятельных занятий. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями
28. Структура учебно-тренировочных занятий.
29. Виды адаптации к физическим упражнениям. Основные требования к гигиене физических упражнений
30. Утомление при физических нагрузках. Виды утомления. Объективные и субъективные факторы утомления. Роль физической культуры в снятии утомления.
31. Использование малых форм физической культуры для восстановления работоспособности в режиме рабочего дня.
32. Частота сердечных сокращений (ЧСС) как основной показатель, отражающий внутреннее содержание физической нагрузки.
33. Гипоксия и её влияние на здоровье. Гиподинамия, и её влияние на здоровье.

**Задания 2 типа (задание на анализ ситуации из предметной области дисциплины и выявление способности обучающегося выбирать и применять соответствующие принципы и методы решения практических проблем):**

**Задача 1. Определите, сколько мышц насчитывается у человека:**

- A. 656.
- B. Более 500.
- C. 700.

**Задача 2. Определите, в какое время нужно принимать воздушные ванны:**

- A. Во время занятий физическими упражнениями.
- B. В специально отведенное время.
- C. Через 5 минут после занятий физическими упражнениями.

**Задача 3. Определите, как следует начинать закаливающие процедуры:**

- A. Прохладной водой.
- B. Теплой водой.
- C. Водой, имеющей температуру тела.

**Задача 4. Определите, мероприятия первой помощи при ожогах:**

- A. На место ожога наложить повязку из чистой ткани.
- B. Срезать или проколоть пузырь.
- C. Смазать поверхность кожи вазелином, жиром.

**Задача 5. Определите, в каком году спортсмены России впервые участвовали в Олимпийских играх:**

- A. 1908 г.
- B. 1900 г.
- C. 1924 г.

**Задача 6. Определите, в каком году и где были проведены первые зимние Олимпийские игры:**

- A. 1924 г. – Шамони.
- B. 1920 г. – Антверпен.
- C. 1928 г. – Санкт – Мориц.

**Задача 7. Определите, кто из знаменитых ученых древней Греции побеждал на Олимпийских играх в соревнованиях кулачных бойцов:**

- A. Платон (философ)
- B. Пифагор (математик)
- C. Архимед (механик)



**Задача 8. Определите, кто из спортсменов Удмуртии был награжден олимпийским орденом**

- A. Галина Кулакова
- B. Ирина Роднина
- C. Марья Безрукова
- D. Ангелина Званная

**Задача 9. Определите, когда был принят Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ №80-ФЗ» Государственной думой:**

- A. в феврале 1998 г.
- B. в январе 1999 г.
- C. в декабре 2000 г.
- D. в январе 2001 г.

**Задача 10. Определите, в какой стране термин, физическая культура впервые появился в конце прошлого века:**

- A. в России
- B. во Франции
- C. в Англии
- D. в Италии

**Задача 11. Определите, кто был основателем современных Олимпийских игр:**

- A. Жан Батист
- B. Пьер де Кубертен
- C. Френсис Бекон
- D. Рене Декарт

**Задача 12. Определите, вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:**

- A. физической культурой;
- B. физической подготовкой;
- C. физическим воспитанием;
- D. физическим образованием

**Задача 13. Определите, что является результатом физической подготовки:**

- A. физическое развитие индивидуума;
- B. физическое воспитание;
- C. физическая подготовленность;
- D. физическое совершенство

**Задача 14. Определите, как называется специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека:**

- A. спортивной тренировкой;
- B. специальной физической подготовкой;
- C. физическим совершенством;
- D. профессионально-прикладной физической подготовкой.

**Задача 15. Укажите, какое понятие (термин) подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности:**

- A. физическая подготовка;
- B. физическое совершенство;
- C. физическая культура;
- D. физическое состояние.

**Задача 16. Определите, какие показатели, относят к показателям, характеризующим физическое развитие человека:**

- A. показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
- B. показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
- C. уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- D. уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.

**Задача 17. Укажите, что послужило основой (источником) возникновения физического воспитания в обществе:**

- A. результаты научных исследований;
- B. прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности;
- C. осознанное понимание людьми явления упражняемости (повторяемости действий), важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между ними;
- D. желание заниматься физическими упражнениями.

**Задача 18. Определите, какие показатели на современном этапе развития общества служат основными критериями физического совершенства:**

- A. показатели телосложения;
- B. показатели здоровья;
- C. уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков;
- D. нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации.

**Задача 19. Определите, вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях:**

- A. физическая культура;
- B. физическая подготовка;
- C. физическое воспитание;
- D. физическое образование.

**Задача 20. Определите, что является результатом физической подготовки:**

- A. физическое развитие индивидуума;
- B. физическое воспитание;
- C. физическая подготовленность;
- D. физическое совершенство.

**Задача 21. Определите, какое понятие (термин) подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности**

- A. физическая подготовка;
- B. физическое совершенство;
- C. физическая культура;
- D. физическое состояние.

**Задача 22. Определите, процесс формирования и последующего изменения на**

**протяжении индивидуальной жизни естественных морфофункциональных свойств организма ребенка и основанных на них психофизических качеств:**

- A. физическое образование;
- B. физическое воспитание;
- C. физическое развитие;
- D. физическая подготовка.

**Задача 23. Определите, какие показатели характеризуют физическое развитие:**

- A. показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
- B. показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
- C. уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- D. уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.

**Задача 24. Определите, группу задач, ответственных за формирование двигательных навыков и развитие физических качеств, получение элементарных знаний о своем организме, о роли физических упражнений в его жизнедеятельности, о способах укрепления собственного здоровья:**

- A. оздоровительных задач физического воспитания;
- B. образовательных задач физического воспитания;
- C. воспитательных задач физического воспитания;
- D. гигиенических задач физического воспитания.

**Задача 25. Определите, кто является основоположником научной системы физического воспитания в России:**

- A. Е. А. Покровский;
- B. В. В. Гориневский;
- C. Н. И. Пирогов;
- D. П. Ф. Лесгафт.

**Задача 26. Определите, на что ориентирована физическая культура:**

- A. на совершенствование физических и психических качеств людей
- B. на совершенствование технико-двигательных действий
- C. на совершенствование работоспособности человека
- D. на совершенствование природных физических свойств человека

**Задача 27. Определите, что является отличительным признаком физической культуры:**

- A. развитие физических качеств и обучение двигательным действиям
- B. физическое совершенство
- C. выполнение физических упражнений
- D. занятие в форме тренировок

**Задача 28. Определите, в чем состоит главная функция физической культуры и спорта:**

- A. в удостоверении потребности общества в физической подготовке людей к участию в производстве
- B. в зрелищности и развлечении
- C. физической подготовке Российской армии
- D. в физической подготовке людей для участия в спортивных соревнованиях

**Задача 29. Определите, чем характеризуется физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности:**

- A. высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям; воздействию неблагоприятных

условий внешней среды и различным заболеваниям

В. уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков

С. хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности

Д. высокими результатами в учебе, трудовой и спортивной деятельности

**Задача 30. Определите, что представляет собой физическая культура:**

А. учебный предмет

В. выполнение физических упражнений

С. процесс совершенствования возможностей человека,

Д. часть человеческой культуры

**Задания 3 типа (задание на проверку умений и навыков, полученных в результате освоения дисциплины):**

**1. Под физической культурой понимается:**

а) часть культуры общества и человека

б) процесс развития физических способностей

в) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств

д) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств

**2. Результатом физической подготовки является:**

а) физическая подготовленность

б) физическое развитие

в) физическое совершенство

д) способность правильно выполнять двигательные действия

**3. Когда Россия впервые приняла участие в Олимпийских играх?**

а) 1908 год в Лондоне

б) 1912 год в Стокгольме

в) 1952 год в Хельсинки

д) 1928 год в Амстердаме

**4. Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию:**

а) быстроты реакции

б) координации движений

в) техники движений

д) скоростной силы

**5. Солнечные ванны лучше всего принимать:**

а) до 12 и после 16 часов дня

б) с 12 до 16 часов дня

в) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности

д) с 10 до 14 часов

**6. К циклическим видам спорта относятся:**

а) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание

б) борьба, бокс, фехтование;

в) баскетбол, волейбол, футбол;

д) метание мяча, диска, молота.

**7. Где и когда были проведены первые Олимпийские игры современности:**

а) 1896 год в Греции

б) 1516 год в Германии

- c) 1850 год в Англии
- d) 1869 год во Франции

**8. Главной причиной нарушения осанки является:**

- a) малоподвижный образ жизни
- b) слабость мышц спины
- c) привычка носить сумку на одном плече
- d) долгое пребывание в положении сидя за партой

**9. Задание**

- a) Назовите имя первого Российского олимпийского чемпиона:
- b) Николай Панин-Коломенкин (фигурное катание)
- c) Иван Поддубный (борьба)
- d) Сергей Елисеев (тяжелая атлетика)
- e) Анатолий Решетников (легкая атлетика)

**10. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:**

- a) положение о соревнованиях
- b) календарь соревнований
- c) правила соревнований
- d) программа соревнований

**11. Профилактика нарушений осанки осуществляется при:**

- a) силовых упражнениях
- b) скоростных упражнениях
- c) упражнениях «на гибкость»
- d) упражнениях на «выносливость»

**12. Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр:**

- a) МОК
- b) НХЛ
- c) НБА
- d) УЕФА

**13. В каком виде спорта завоевала золотую медаль Юлия Чепалова из Дальнего Востока на XVII Олимпийских играх?**

- a) лыжные гонки
- b) скоростной спуск
- c) конькобежный спринт
- d) фристайл

**14. Что определяет техника безопасности:**

- a) комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи
- b) навыки знаний физических упражнений без травм
- c) правильное выполнение упражнений
- d) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями

**15. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:**

- a) придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь

- b) положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье
- c) холодный компресс на голову, покой, ногам придать возвышенное положение
- d) теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду, неглубокий массаж области шеи, холодное питье

**16. Какое определение не относится к основным свойствам мышц:**

- a) постоянность состояния
- b) растяжение
- c) сокращение
- d) эластичность

**17. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается**

**в:**

- a) укрепление здоровья и воспитание физических качеств людей
- b) обучением двигательным действиям и повышении работоспособности
- c) в совершенствовании природных, физических свойств людей
- d) определенным образом организованная двигательная активность

**18. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость:**

- a) бег на 100 метров
- b) шестиминутный бег
- c) лыжная гонка на 3 километров
- d) плавание 800 метров

**19. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх:**

- a) 42 км 195 м
- b) 32 км 195 м
- c) 50 км 195 м
- d) 45 км 195 м

**20. Укажите, в каком городе проходили летние Олимпийские игры 2008 года:**

- a) Пекин (Китай)
- b) Гренобль (Франция)
- c) Токио (Япония)
- d) Сент-Луис (США)

**21. Как дозируются упражнения на «гибкость», т.е., сколько движений следует делать в одной серии? Упражнения на гибкость выполняются ...**

- a) до появления болевых ощущений
- b) по 8-16 циклов движений в серии
- c) пока не начнет увеличиваться амплитуда движений
- d) по 10 циклов в 4 серии

**22. Кто выступил с предложением возродить Олимпийские игры:**

- a) Пьер де Кубертен
- b) Жан Жак Руссо
- c) Хуан Антонио Самаранч
- d) Ян Амос Каменский

**23. Что такое адаптация:**

- a) процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды
- b) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса
- c) процесс восстановления

d) система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки

**24. Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого нетренированного человека в покое:**

- a) 60-80
- b) 70-90
- c) 75-85
- d) 50-70

**25. Двигательная деятельность, движения, а также сложные виды двигательной деятельности (спортивные игры), отобранные в качестве средства для решения задач физического воспитания – это:**

- a) физическая подготовка;
- b) физическое развитие;
- c) физические упражнения;
- d) спорт.

**26. Специальная деятельность, направленная на достижение в каком-либо виде физических упражнений наивысших результатов – это:**

- a) физическая подготовка;
- b) спорт;
- c) физическое совершенство;
- d) ) физическое развитие.

**27. Уровень развития двигательных навыков, умений, физических качеств, которые определяются нормативными требованиями (ЕВСК) – это:**

- a) физическая подготовленность;
- b) спорт;
- c) физическое развитие;
- d) физическое совершенство.

**28. Ходьба, бег, прыжки, метания – это:**

- a) гимнастика;
- b) лёгкая атлетика;
- c) спортивные игры;
- d) тяжёлая атлетика

**29. Спортивная игра с выполнением броска мяча в корзину – это:**

- a) волейбол;
- b) водное поло;
- c) баскетбол;
- d) футбол

**30. Спортивная игра, в которой запрещается игра в мяч рукой (руками) – это:**

- a) русская лапта;
- b) футбол;
- c) хоккей;
- d) баскетбол

**31. Какая из представленных способностей не относится к координационным:**

- a) способность сохранять равновесие;
- b) способность точно дозировать величину мышечных усилий;
- c) способность быстро реагировать на стартовый сигнал;

d) способность точно воспроизводить движение в пространстве.

**32. Результат физической подготовки:**

- a) физическая подготовленность
- b) физическое развитие индивидуума
- c) физическое воспитание
- d) физическое совершенство

**33. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в:**

- a) физическое воспитание на физкультурных занятиях
- b) физическая культура
- c) физическая подготовка
- d) физическое образование

**34. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени:**

- a) скоростные способности
- b) двигательная реакция
- c) скоростно-силовые способности
- d) частота движений

**35. Двигательные (физические) способности – это :**

- a) индивидуальные особенности, обеспечивающие целесообразную двигательную деятельность
- b) умения быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные действия
- c) физические качества, присущие человеку
- d) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека

**36. Абсолютная сила – это:**

- a) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела
- b) способность человека преодолевать внешнее сопротивление
- c) проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц
- d) сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека

**37. Основа (источник) возникновения физического воспитания в обществе**

- a) результаты научных исследований
- b) прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности
- c) осознанное понимание людьми явления упражняемости (повторяемости действий), важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между ними
- d) желание заниматься физическими упражнениями

**38. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал называется:**

- a) простой двигательной реакцией
- b) скоростью одиночного движения
- c) скоростными способностями
- d) быстротой движения



**39. Основное специфическое средство физического воспитания**

- a) физические упражнения
- b) оздоровительные силы природы
- c) гигиенические факторы
- d) тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры

**40. При использовании силовых упражнений величину отягощений дозируют количеством возможных повторений в одном подходе, что обозначается термином:**

- a) повторный максимум (ПМ)
- b) силовой индекс (СИ)
- c) весосиловой показатель (ВСП)
- d) объем силовой нагрузки

**41. Физические упражнения – это :**

a) такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям

b) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков

c) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма

d) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств

**42. Число движений в единицу времени характеризует:**

- a) темп движений
- b) ритм движений
- c) скоростную выносливость
- d) сложную двигательную реакцию

**43. Сила – это:**

a) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)

b) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»

c) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время

d) способность человека проявлять большие мышечные усилия

**44. Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту. Эти программы содержат:**

a) научно обоснованные задачи и средства физического воспитания,

b) комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению перечня конкретных норм и требований

c) разрядные нормативы и требования по видам спорта

d) методики занятий физическими упражнениями

e) общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания

**45. Показатели, характеризующие физическое развитие человека**

a) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств

b) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов

c) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков

d) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков

**46. Относительная сила – это сила:**

a) проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса

b) проявляемая одним человеком в сравнении с другим

c) приходящаяся на 1 см<sup>2</sup> физиологического поперечника мышцы

d) проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другим упражнением

**6.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.**

С целью определения уровня овладения компетенциями, закрепленными за дисциплиной, в заданные преподавателем сроки проводится текущий и промежуточный контроль знаний, умений и навыков каждого обучающегося. Все виды текущего контроля осуществляются на практических занятиях. Исключение составляет устный опрос, который может проводиться в начале или конце лекции в течение 15-20 мин. с целью закрепления знаний терминологии по дисциплине. При оценке компетенций принимается во внимание формирование профессионального мировоззрения, определенного уровня включённости в занятия, рефлексивные навыки, владение изучаемым материалом.

Процедура оценивания компетенций обучающихся основана на следующих стандартах:

1. Периодичность проведения оценки.

2. Многоступенчатость: оценка (как преподавателем, так и обучающимися группы) и самооценка обучающегося, обсуждение результатов и комплекс мер по устранению недостатков.

3. Единство используемой технологии для всех обучающихся, выполнение условий сопоставимости результатов оценивания.

4. Соблюдение последовательности проведения оценки.

**Текущая аттестация обучающихся.** Текущая аттестация обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в соответствии с локальными нормативными актами «СГТИ» и является обязательной.

Текущая аттестация по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в форме опроса и контрольных мероприятий по оцениванию фактических результатов обучения обучающихся осуществляется ведущим преподавателем.

Объектами оценивания выступают:

– учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);

– степень усвоения теоретических знаний (анализ и оценка активности и эффективности участия в практических занятиях, тестирование и т.д.);

– уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы (работа на семинарах или практических занятиях, включая интерактив);

– результаты самостоятельной работы (работа на семинарских занятиях, изучение книг из списка основной и дополнительной литературы).

Активность обучающегося на занятиях оценивается на основе выполненных обучающимся работ и заданий, предусмотренных данной рабочей программой дисциплины.

Кроме того, оценивание обучающегося проводится на текущем контроле по дисциплине. Оценивание обучающегося на контрольной неделе проводится преподавателем независимо от наличия или отсутствия обучающегося (по уважительной или неуважительной причине) на занятии. Оценка носит комплексный характер и учитывает достижения обучающегося по основным компонентам учебного процесса за текущий период.

Оценивание обучающегося носит комплексный характер и учитывает достижения обучающегося по основным компонентам учебного процесса за текущий период с выставлением оценок в ведомости.

**Промежуточная аттестация обучающихся.** Промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в соответствии с локальными нормативными актами «СГТИ» и является обязательной.

Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в соответствии с учебным планом в виде зачета в период зачетно-экзаменационной сессии в соответствии с графиком проведения зачетов и экзаменов.

Обучающиеся допускаются к зачету по дисциплине в случае выполнения им учебного плана по дисциплине: выполнения всех заданий и мероприятий, предусмотренных программой дисциплины.

Оценка знаний обучающегося на зачете определяется его учебными достижениями в семестровый период и результатами текущего контроля знаний и ответом на зачете.

Знания умения, навыки обучающегося на зачете оцениваются оценками: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Основой для определения оценки служит уровень усвоения обучающимися материала, предусмотренного данной рабочей программой.

## **7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

### **а) основная учебная литература:**

1. Германов Г.Н. Двигательные способности и навыки. Разделы теории физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов-бакалавров и магистров высших учебных заведений по направлениям подготовки 49.03.01, 49.04.01 «Физическая культура» и 44.03.01, 44.04.01 «Педагогическое образование»/ Германов Г.Н.— Электрон. текстовые данные.— Воронеж: Элист, 2017.— 303 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52019.html>.— ЭБС «IPRbooks»

2. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519722>.— ЭБС «IPRbooks».

3. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 531 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01035-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511502>.— ЭБС «IPRbooks».

4. Филиппов, С. С. Менеджмент физической культуры и спорта : учебник для вузов / С. С. Филиппов. — 4-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 234 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12771-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514559>.— ЭБС «IPRbooks»

### **б) дополнительная учебная литература:**

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для студентов высших учебных заведений/ Быченков С.В., Везеницын О.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2016.— 270 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867.html>.— ЭБС «IPRbooks»

2. Князев В.М. Обеспечение мер безопасности на практических занятиях по физической культуре со студентами вузов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Князев В.М., Прокопчук С.С.— Электрон. текстовые данные.— Санкт-Петербург: Университет ИТМО, 2013.— 55 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/67405.html>.— ЭБС «IPRbooks»

3. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение : учебное пособие для вузов / Н. Л. Литош. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 156 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12705-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518905>.— ЭБС «IPRbooks»

## 8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Вид деятельности	Методические указания по организации деятельности обучающегося
Практические занятия	Проработка рабочей программы, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом практических занятий, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы.
Самостоятельная работа	<p>Самостоятельная работа проводится с целью: систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся; формирования умений использовать основную и дополнительную литературу; развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности; формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, совершенствованию и самоорганизации; формирования профессиональных компетенций; развитию практических умений обучающихся.</p> <p>Формы и виды самостоятельной работы обучающихся: чтение основной и дополнительной литературы – самостоятельное изучение материала по рекомендуемым литературным источникам; работа с библиотечным каталогом, самостоятельный подбор необходимой литературы; поиск необходимой информации в сети Интернет; подготовка к различным формам текущей и промежуточной аттестации (к зачету).</p> <p>Технология организации самостоятельной работы обучающихся включает использование информационных и материально-технических ресурсов образовательного учреждения: библиотеку с читальным залом, укомплектованную в соответствии с существующими нормами; учебно-методическую базу учебных кабинетов; компьютерные классы с возможностью работы в сети Интернет; основную и дополнительную литературу, разработанную с учетом увеличения доли самостоятельной работы обучающихся, и иные методические материалы.</p> <p>Перед выполнением обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит консультирование по выполнению задания, которое включает цель задания, его содержание, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами обучающихся в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений обучающихся.</p> <p>Формы контроля самостоятельной работы: просмотр и проверка выполнения самостоятельной работы преподавателем; рефлексия выполненного задания в группе; обсуждение результатов выполненной работы на занятии – предоставление обратной связи; проведение устного опроса.</p>
Опрос	Устный опрос по основной терминологии может проводиться в процессе практического занятия в течение 15-20 мин. Позволяет оценить полноту знаний контролируемого материала.

<p>Подготовка к зачету</p>	<p>При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на рекомендуемую литературу и др.</p> <p>Основное в подготовке к сдаче зачета по дисциплине «Физическая культура и спорт» - это повторение всего материала дисциплины, по которому необходимо сдавать промежуточную аттестацию. При подготовке к сдаче зачета обучающийся весь объем работы должен распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к зачету, контролировать каждый день выполнение намеченной работы.</p> <p>Подготовка обучающегося к зачету включает в себя три этапа: самостоятельная работа в течение семестра; непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачету по темам курса; подготовка к ответу на задания, содержащиеся в вопросах зачета.</p> <p>Зачет проводится по вопросам, охватывающим весь пройденный материал дисциплины, включая вопросы, отведенные для самостоятельного изучения.</p> <p>Для успешной сдачи зачета по дисциплине «Физическая культура и спорт» обучающиеся должны принимать во внимание, что: все основные вопросы, указанные в рабочей программе, нужно знать, понимать их смысл и уметь его разъяснить; указанные в рабочей программе формируемые профессиональные компетенции в результате освоения дисциплины должны быть продемонстрированы обучающимся; семинарские занятия способствуют получению более высокого уровня знаний и, как следствие, более высокой оценке на зачете; готовиться к промежуточной аттестации необходимо начинать с первого практического занятия.</p>
----------------------------	--

## **9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт» необходимо использование следующих помещений:

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения (мебель аудиторная (столы, стулья, доска), стол, стул преподавателя) и технические средства обучения (персональный компьютер; мультимедийное оборудование);

- помещение для самостоятельной работы обучающихся: специализированная мебель и компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду СГТИ.

## **10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе комплект лицензионного программного обеспечения, электронно-библиотечные системы, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

Обучающиеся обеспечены доступом к электронной информационно-образовательной среде СГТИ из любой точки, в которой имеется доступ к сети «Интернет», как на территории организации, так и вне ее.

### **10.1 Лицензионное программное обеспечение:**

1. Microsoft Open License, Windows 7 Professional.
2. Microsoft Office Professional.
3. WinRAR.

4. AST Test.
5. Антивирус Avira.
6. Графическая платформа labVIEW2012 для лабораторных практикумов.
7. Пакет программ 1С V8.3.
8. Система автоматизированного проектирования и черчения AutoCAD.
9. Система автоматизированного проектирования Mathcad V14.
10. Система автоматизированного проектирования – КОМПАС 3D V9.
11. Программное обеспечение для компьютерного лингафонного кабинета Linco v 8.2.

#### **10.2. Электронно-библиотечная система:**

Электронная библиотечная система (ЭБС): <http://www.iprbookshop.ru>

#### **10.3. Современные профессиональные баз данных:**

- Электронная библиотечная система «IPRbooks» [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru>
- Научная электронная библиотека <http://www.elibrary.ru>

#### **10.4. Информационные справочные системы:**

- Компьютерная справочная правовая система «Консультант Плюс»  
<http://www.consultant.ru/>

### **11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Для обеспечения образования инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по личному заявлению обучающегося разрабатывается адаптированная образовательная программа, индивидуальный учебный план с учетом особенностей их психофизического развития и состояния здоровья, в частности применяется индивидуальный подход к освоению дисциплины, индивидуальные задания: рефераты, письменные работы и, наоборот, только устные ответы и диалоги, индивидуальные консультации, использование диктофона и других записывающих средств для воспроизведения лекционного и семинарского материала.

В целях обеспечения обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья библиотека комплектует фонд основной учебной литературой, адаптированной к ограничению их здоровья, предоставляет возможность удаленного использования электронных образовательных ресурсов, доступ к которым организован в СГТИ. В библиотеке проводятся индивидуальные консультации для данной категории пользователей, оказывается помощь в регистрации и использовании сетевых и локальных электронных образовательных ресурсов, предоставляются места в читальном зале, оборудованные программами не визуального доступа к информации, экранными увеличителями и техническими средствами усиления остаточного зрения: Microsoft Windows 7, Центр специальных возможностей, Экранная лупа; Microsoft Windows 7, Центр специальных возможностей, Экранный диктор; Microsoft Windows 7, Центр специальных возможностей, Экранная клавиатура.

## 12. Лист регистрации изменений

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании Ученого совета от «07» июля 2023 г. протокол № 9

### Лист регистрации изменений

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждена решением Ученого совета на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 22.02.2018 г. № 122.	Протокол заседания Ученого совета от «31» августа 2021 г. протокол № 1	01.09.2021
2.	Утверждена решением Ученого совета на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.02. Психолого-педагогическое образование (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 февраля 2018 г. № 122 (далее - Редакция с изменениями и дополнениями от 26 ноября 2020 г. № 1456 и от 8 февраля 2021 г. №83.	Протокол заседания Учёного совета от «07» июля 2023 г. протокол № 9	01.09.2023
3.			