

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Ледович Татьяна Сергеевна  
Должность: ректор  
Дата подписания: 28.02.2022 22:25:24  
Уникальный программный ключ:  
5bc4499c8c52d14543e10ba457cc10285775e1b

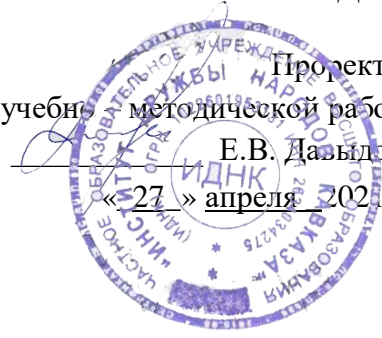


**ИНСТИТУТ ДРУЖБЫ НАРОДОВ КAVKAZA**  
частное образовательное учреждение  
высшего образования

355008 г. Ставрополь, пр-т. Карла Маркса, 7  
+7 (8652) 28-25-00  
+7 (8652) 28-03-46  
idnk@mail.ru | www.idnk.ru

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор  
по учебно-методической работе  
Е.В. Давыдова  
«27» апреля 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
Б1.Б.24 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММЫ БАКАЛАВРИАТА**

<b>направление подготовки</b>	38.03.02 Менеджмент
<b>направленность (профиль)</b>	Менеджмент организации
<b>формы обучения</b>	очная, заочная
<b>трудоемкость</b>	2 з.е.

Ставрополь, 2021

**При разработке рабочей программы учебной дисциплины использованы  
нормативные правовые документы:**

1. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент (уровень бакалавриата), утвержденный приказом Минобрнауки России от 12.01.2016. № 7 (с изменениями и дополнениями от 13 июня 2017 г.).

2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программы бакалавриата, программы специалитета, программы магистратуры утвержденный приказом Минобрнауки России от 05.04.2017 № 301.

3. Локальные нормативные акты ИДНК.

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена и принята на заседании кафедры общенаучных дисциплин Протокол № 6 от «26» апреля 2021 г.

Рабочая программа актуализируется (обновляется) ежегодно, в том числе в части программного обеспечения, материально – технического обеспечения, литературы.

Разработчик программы старший преподаватель кафедры общенаучных дисциплин  
А.В. Джавахов

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями изучения дисциплины «Физическая культура и спорт»- формирование у обучающихся компетенции ОК-7: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1.2. Задачами освоения дисциплины являются:

- формирование социальной значимости физической культуры и ее роль в развитии личности, сохранении и укреплении здоровья;
- приобщение к различным видам физкультурно-спортивной деятельности, приобретение компетенций и опыта творческого использования средств физической культуры для достижения жизненных и профессионально-значимых успехов;
- создание представления о различных видах оздоровительных систем;
- обучение биологическим, педагогическим и практическим основам оздоровительной физической культуры и методам оценки физического, функционального и энергетического состояния организма;
- обучение практическим навыкам использования средств оздоровительной физической культуры для укрепления и восстановления здоровья;
- физическое совершенствование, как условие психофизической жизнеспособности, определяющее состояние его общей работоспособности, активности в учебной и не учебной деятельности и обеспечивающая профессионально-прикладную физическую подготовленность;
- формирование основ для самостоятельного и методически обоснованного использования физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Освоение дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

Результаты освоения ОПОП	Результаты изучения дисциплины	Условное обозначение
<b>ОК-7:</b> способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знать:</b> - методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;	<b>З-1</b>
	- средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>З-2</b>
	<b>Уметь:</b> - использовать методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;	<b>У-1</b>
	- применять средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>У-2</b>
	<b>Владеть:</b> - методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;	<b>В-1</b>
	- средствами физической культуры для обеспечения	<b>В-2</b>

	полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
--	---	--

### 3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина Б1.Б.24 «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам базовой части Блока 1 ОПОП направления подготовки 38.03.02 Менеджмент.

Дисциплина изучается в 1 семестре очной формы обучения, на 1 курсе заочной формы обучения.

### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ, КОНТРОЛЬ И САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц (72 часов). Промежуточная аттестация проводится в форме зачетов в 1 семестре очной формы обучения, на 1 курсе заочной формы обучения.

Наименования видов учебной деятельности	Всего часов	
	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
	Курс 1 Семестр 1	Курс 1
<b>Контактная работа</b> обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (всего), в том числе:		
Занятия лекционного типа (лекции)	34	4
Занятия семинарского типа (практические занятия)	17	2
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>38</b>	<b>64</b>
<b>Контроль:</b> форма промежуточной аттестации – зачет		4
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b> (зачетных единиц/часов)	<b>2/72</b>	<b>2/72</b>

### 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

#### 5.1. Структура учебной дисциплины

№ п.п.	Наименование тем дисциплины	Количество часов по плану						Формы текущего контроля успеваемости
		Очная			Заочная			
		Лек	Пр	СР	Лек	Пр	СР	
1.	<b>Тема 1.</b> Предмет и задачи здоровой жизнедеятельности и физической культуры обучающихся						8	Устный опрос. Проверка решения практических задач. Защита рефератов.
2.	<b>Тема 2.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся						8	Устный опрос. Проверка решения практических

№ п.п.	Наименование тем дисциплины	Количество часов по плану						Формы текущего контроля успеваемости
		Очная			Заочная			
		Лек	Пр	СР	Лек	Пр	СР	
								задач. Защита рефератов.
3.	<b>Тема 3.</b> Социально-психологические и медико-биологические основы физической культуры	2	2	4	1	-	8	Устный опрос. Проверка нормативов. Защита рефератов.
4.	<b>Тема 4.</b> Индивидуальное здоровье. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	2	4	-	-	8	Устный опрос. Проверка нормативов. Защита рефератов.
5.	<b>Тема 5.</b> Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Дозирование и контроль нагрузок при оздоровительных и тренировочных занятиях	2	2	4	-	-	8	Устный опрос. Проверка нормативов. Защита рефератов.
6.	<b>Тема 6.</b> Спорт. Теоретические основы спортивной тренировки. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	2	2	4	-	1	8	Устный опрос. Проверка нормативов. Защита рефератов.
7.	<b>Тема 7.</b> Средства и методы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся	2	2	4	1	-	8	Устный опрос. Проверка нормативов. Защита рефератов.
8.	<b>Тема 8.</b> Психофизиологические основы интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1	1	6	-	1	8	Устный опрос. Проверка нормативов. Защита рефератов. Тестирование.
	<b>Контроль</b>			-			4	<b>Зачет</b>
	<b>ИТОГО: 72</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>38</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>64</b>	

### 5.2. Содержание дисциплины по темам

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Содержание темы дисциплины	Знания Умения Владения
1.	<b>Тема 1.</b> Предмет и задачи здоровой жизнедеятельности и физической культуры обучающихся	Физическая культура и спорт как социальное явление жизни общества Особенности ценностно-мотивационной ориентации студенческого сообщества в контексте физической культуры, спорта и здорового образа жизни	З-1, З-2, У-1, У-2
2.	<b>Тема 2.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни Критерии освоения учебной программы, зачетные требования, тесты и контрольные нормативы	З-1, З-2

3.	<b>Тема 3.</b> Социально-психологические и медико-биологические основы физической культуры	Организм человека, как единая саморегулирующаяся и саморазвивающаяся биологическая система Конституция человека как прогностический фактор здоровья Функциональные системы организма Основы энергетики мышечной деятельности Двигательная функция и повышение устойчивости, адаптации организма человека к различным условиям внешней (в том числе социальной) среды	3-1, 3-2, У-1, У-2, В-1, В-2
4.	<b>Тема 4.</b> Индивидуальное здоровье. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	Понятия индивидуального, группового и популяционного здоровья, их взаимосвязь Источники и составляющие индивидуального здоровья Факторы риска Диагностика и прогнозирование индивидуального здоровья Психологическое здоровье, современные подходы к психологическому оздоровлению Условия организации и критерии эффективности здорового образа жизни	3-1, 3-2, В-1, В-2
5.	<b>Тема 5.</b> Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Дозирование и контроль нагрузок при оздоровительных и тренировочных занятиях	Принципы и методы физического воспитания Физическая подготовка: общая и специальная, их цели и задачи Основные средства и методические закономерности акцентированного развития физических качеств Принципы оценки физического развития Принципы исследования и контроля функционального состояния центральной нервной системы, вегетативной нервной системы, нервно-мышечного аппарата, состояния анализаторов Типы реакции сердечнососудистой системы на физическую нагрузку Средства и методы восстановления	3-1, 3-2, У-2, В-1, В-2
6.	<b>Тема 6.</b> Спорт. Теоретические основы спортивной тренировки. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	Спорт в системе физического воспитания Структура целостного процесса спортивной тренировки и ее отдельных сторон Методические принципы спортивной тренировки Виды планирования физических нагрузок: по микроциклам, мезоциклам и макроциклам Основные принципы долгосрочного планирования. Корректировка запланированных нагрузок по результатам показателей тестирования и врачебного контроля Спортивные соревнования как средство и метод подготовки спортсменов	3-1, 3-2, У-1, В-1, В-2
7.	<b>Тема 7.</b> Средства и методы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль и	Основы физического самосовершенствования Содержание и основы методики самостоятельных занятий Виды, формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста Диагностика и самодиагностика состояния	3-1, 3-2, У-1, У-2, В-2

	самоконтроль занимающихся	организма под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями и спортом Методы оценки физической нагрузки	
8.	<b>Тема</b> 8. Психофизиологические основы интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Система адаптации организма человека Физиологические, физические и психосоциальные факторы, определяющие работоспособность в процессе учебной деятельности Средства, используемые в целях оптимизации процессов восстановления и повышения физической работоспособности после интеллектуальных и физических нагрузок: педагогические, медикаментозные, физиотерапевтические, бальнеологические, нетрадиционные Медико-биологические основы, показания и противопоказания и виды закаливания Понятие и виды допингов	3-1, 3-2, У-1, У-2, В-1

## 6. СОДЕРЖАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Тема	Содержание заданий, выносимых на СР	Количество часов		Виды самостоятельной работы
		очная форма	заочная форма	
1.	1. Функции физической культуры и спорта 2. Физическая культура в системеподготовки специалистов в вузе	4	8	Подготовка к устному опросу на практическом занятии. Подготовка к сдаче нормативов. Подготовка к защите рефератов.
2.	1. Учебная программа по физической культуре для студентов - ее содержание и основные разделы 2. Организация и формы занятий физической культурой, спортом и туризмом	4	8	Подготовка к устному опросу на практическом занятии. Подготовка к сдаче нормативов. Подготовка к защите рефератов.
3.	1. Анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции и показатели организма человека 2. Двигательная активность - важнейший фактор взаимодействия организма человека с внешней средой и повышения его устойчивости к физическим нагрузкам и умственным напряжениям, к вредным воздействиям внешней среды 3. Специфика функциональных изменений, происходящих в организме при систематических занятиях физическими упражнениями и спортом 4. Физиологические механизмы развития отдельных функций и систем и	4	8	Подготовка к устному опросу на практическом занятии. Подготовка к сдаче нормативов. Подготовка к защите рефератов.

	психофизиологические закономерности совершенствования целостного организма под воздействием направленной физической тренировки 5. Половой диморфизм			
4.	1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие 2. Индивидуальный образ жизни, окружающая среда, наследственность и состояние системы здравоохранения 3. Классификация диагностических моделей, донологическая диагностика, определение биологического возраста, уровень соматического здоровья и старение 4. Понятие «здоровый образ жизни», его содержание, связь с жизнедеятельностью студентов 5. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни 6. Содержательные составляющие здорового образа жизни: продуктивная профессиональная деятельность, рациональное питание, режим труда и отдыха, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологической обстановки, психологическая адаптация 7. Регулярное, полноценное и сбалансированное питание 8. Системы питания и лечебные диеты 9. Медицинское и санитарно-гигиеническое обеспечение оздоровительной физической культуры и спортивной деятельности	4	8	Подготовка к устному опросу на практическом занятии. Подготовка к сдаче нормативов. Подготовка к защите рефератов.
5.	1. Обучение движениям 2. Совершенствование физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координированности (ловкости) и гибкости; возрастные изменения в уровне их естественного развития 3. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии 4. Научно-обоснованное планирование физических нагрузок с учетом индивидуальных особенностей организма 5. Специальная физическая подготовка 6. Спортивная тренировка, ее цели и задачи 7. Структура физической подготовленности студента 8. Интенсивность и зоны интенсивности физических нагрузок 9. Значение мышечной релаксации 10. Зоны относительной мощности	4	8	Подготовка к устному опросу на практическом занятии. Подготовка к сдаче нормативов. Подготовка к защите рефератов.



	<p>физических упражнений</p> <p>11. Вспомогательные средства восстановления и повышения работоспособности</p> <p>12. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры</p> <p>13. Формы занятий физическими упражнениями</p>			
6.	<p>1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи</p> <p>2. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки: объемов и интенсивности нагрузок</p> <p>3. «Спортивная форма», процесс ее приобретения, сохранения и временной утраты</p> <p>4. Цели, особенности организации и планирования спортивной подготовки в условиях вуза</p> <p>5. Методические основы целостного построения тренировочного занятия, особенности проведения его отдельных частей</p> <p>6. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий</p>	4	8	<p>Подготовка к устному опросу на практическом занятии.</p> <p>Подготовка к сдаче нормативов.</p> <p>Подготовка к защите рефератов.</p>
7.	<p>1. Мотивы и формы занятий физическими упражнениями и спортом</p> <p>2. Планирование, управление и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности</p> <p>3. Утренняя гигиеническая гимнастика</p> <p>4. Кратковременные физкультурные упражнения в течение дня</p> <p>5. Статические и динамические упражнения</p> <p>6. Самостоятельные занятия после рабочего дня и в выходные дни</p> <p>7. Признаки чрезмерной нагрузки</p> <p>8. Гигиена самостоятельных занятий</p> <p>9. Содержание и виды врачебного контроля, его периодичность</p> <p>10. Использование методов номограмм, стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и упражнений-тестов для оценки физического развития и телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности</p> <p>11. Прямое и косвенное определение физической работоспособности</p> <p>12. Переносимость физических нагрузок по объективным и субъективным показателям</p>	4	8	<p>Подготовка к устному опросу на практическом занятии.</p> <p>Подготовка к сдаче нормативов.</p> <p>Подготовка к защите рефератов.</p>

	13. Самоконтроль, его субъективные и объективные показатели 14. Современные технические средства самоконтроля			
8.	1. Особенности организации и основные психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности 2. Критерии психоэмоционального утомления и переутомления студентов, их профилактика средствами физической культуры 3. Использование «малых форм» физической культуры для повышения работоспособности 4. Методы восстановления: физические, биомеханические, биологические 5. Виды спортивного массажа: тонизирующий, восстановительный, расслабляющий, общий, локальный, сегментарный, точечный 6. Показания и противопоказания к применению массажа 7. Самомассаж, его виды 8. Биологически активные точки и воздействие на них 9. Фармакологическая поддержка двигательной активности 10. Дозирование и контроль ее применения 11. Последствия применения различных допингов	6	8	Подготовка к устному опросу на практическом занятии. Подготовка к сдаче нормативов. Подготовка к защите рефератов.

## **7. ОЦНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Оценка знаний обучающихся проводится в форме текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

### **7.1. Текущий контроль знаний обучающихся**

#### **7.1.1. Формы текущего контроля успеваемости обучающихся**

Текущий контроль – это непрерывно осуществляемое наблюдение за уровнем усвоения знаний и формированием умений и навыков в течение семестра или учебного года. Он осуществляется в ходе учебных (аудиторных) занятий, проводимых по расписанию. Формами текущего контроля являются опросы или задания, выполняемые студентами к практическим занятиям (СР).

Текущий контроль предназначен для проверки качества усвоения материала по изученной теме, стимулирования своевременной учебной работы обучающихся и получения обратной связи для планирования и осуществления корректирующих и предупреждающих действий, а также, при необходимости, и коррекции методики проведения занятий.

Оценивание знаний, умений и навыков по учебной дисциплине осуществляется посредством использования следующих видов оценочных средств:

- опросы: устный, письменный, в том числе блиц-опрос (не более 15 минут);

- выполнение заданий в тестовой форме (в том числе с использованием персональных компьютеров);
- рефераты.

**Опросы.** Устные опросы проводятся во время практических занятий и возможны при проведении зачета в качестве дополнительного испытания при недостаточности результатов тестирования и решения задачи. Вопросы опроса не должны выходить за рамки объявленной для данного занятия темы. Устные опросы необходимо строить так, чтобы вовлечь в тему обсуждения максимальное количество обучающихся в группе, проводить параллели с уже пройденным учебным материалом данной дисциплины и смежными курсами, находить удачные примеры из современной действительности, что увеличивает эффективность усвоения материала на ассоциациях.

Основные вопросы для устного опроса доводятся до сведения студентов на предыдущем практическом занятии.

Письменные блиц-опросы позволяют проверить уровень подготовки к практическому занятию всех обучающихся в группе, при этом оставляя достаточно учебного времени для иных форм педагогической деятельности в рамках данного занятия. Письменный блиц-опрос проводится без предупреждения, что стимулирует обучающихся к систематической подготовке к занятиям. Вопросы для опроса готовятся заранее, формулируются узко, чтобы обучающийся имел объективную возможность полноценно его осветить за отведенное время (10-15 мин.).

Письменные опросы целесообразно применять в целях проверки усвояемости значительного объема учебного материала, например, во время проведения зачета, когда необходимо проверить знания студентов по всему курсу.

При оценке опросов анализу подлежит точность формулировок, связность изложения материала, обоснованность суждений, опора на действующее законодательство.

**Реферат** (от лат. refero - докладываю, сообщаю, доношу, излагаю) - письменный доклад или выступление по выбранной теме. Отличительной особенностью данного вида работ является сбор информации из нескольких источников и четко структурированный на выходе материал.

Реферат содержит основные положения произведения, фактические сведения и выводы и позволяет определить целесообразность его чтения целиком. Реферат является формой предоставления результатов документального преобразования информации, то есть процесса аналитико-синтетического изучения документов (текстов) и подготовки вторичной информации, отражающей наиболее существенные элементы содержания этих документов.

Различают два вида рефератов: продуктивные и репродуктивные. Репродуктивный реферат воспроизводит содержание первичного текста. Репродуктивные рефераты можно разделить еще на два вида: реферат-конспект и реферат-резюме.

Реферат подлежит обязательной защите в аудитории в присутствии всех студентов и соответствующей оценке по пятибалльной системе.

**7.1.2. Типовые и контрольные задания, необходимые для оценки знаний, умений и навыков обучающихся, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения дисциплины**

**7.1.2.1. Примерные тестовые задания – 3-1,3-2,У-1,У-2,В-1,В-2**

**Контрольные тесты физической подготовленности студентов**

№ п/п	Тест	Оценка в баллах				
		Женщины				
		5	4	3	2	1
1	Челночный бег (мин/сек)	8,2	8,5	8,9	9,2	10
2	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150
3	Подтягивание в висе на низкой (90 см) перекладине (кол-во раз)	20	16	10	6	4
4	Приседание на одной ноге, стоя на гимнастической скамейке, опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4
		Мужчины				
1	Челночный бег (мин/сек)	7,4	7,8	8,2	8,6	9,0
2	Прыжок в длину с места (см)	250	240	230	220	210
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	45	40	35	30	25
4	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5

**7.1.2.3. Примерная тематика рефератов - 3-1,3-2,У-1,У-2,В-1,В-2**

1. Использование физических упражнений для укрепления здоровья
2. Самостоятельная физическая тренировка
3. Организация физического воспитания студента
4. Отрицательные эмоции и их преодоления
5. Физическая культура людей умственного труда
6. Индивидуализация и прогноз в спорте
7. Дыхание спортсмена
8. Причина возникновения функциональных отклонений в организме человека в результате травм
9. Изменения морфо-функциональных показателей организма под влиянием физических упражнений
10. Применение физических факторов и лечебной гимнастики для профилактики некоторых заболеваний
11. Массовая физкультура в ВУЗе
12. Методы оценки физического состояния студентов технического ВУЗа
13. Медика – биологический контроль при занятиях физической культурой и спортом
14. Определение уровня тренированности
15. Аутотренинг плюс физкультура
16. Роль физкультуры и спорта в преодолении вредных привычек
17. Самоконтроль на занятиях физической культуры и спорта
18. Физиологический механизм действия упражнений используемых при проведении ЛФК
19. Аэробные и Анаэробные нагрузки при занятиях физическими упражнениями

### 7.1.3. Описание критериев и шкал оценивания

#### Критерии оценки при проведении опроса по дисциплине

Оценка за ответ	Критерии
Отлично	<p>Выставляется обучающемуся, если:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов;</li> <li>- исчерпывающее, последовательно, четко и логически излагает теоретический материал;</li> <li>- свободно справляется с решением задач, вопросами и другими видами задач;</li> <li>- использует в ответе дополнительный материал;</li> <li>- все задания, предусмотренные учебной программой выполнены;</li> <li>- анализирует полученные результаты;</li> <li>- проявляет самостоятельность при выполнении практических заданий.</li> </ul>
Хорошо	<p>Выставляется обучающемуся, если:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- теоретическое содержание курса освоено полностью;</li> <li>- необходимые практические компетенции в основном сформированы;</li> <li>- все предусмотренные учебной программой обучения практические задания выполнены, но в них имеются ошибки и неточности;</li> <li>- при ответе на поставленный вопрос студент не отвечает аргументировано и полно.</li> <li>- знает твердо лекционный материал, грамотно и по существу отвечает на основные понятия.</li> </ul>
Удовлетворительно	<p>Выставляется обучающемуся, если:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- теоретическое содержание курса освоено частично, но проблемы не носят существенного характера;</li> <li>- большинство предусмотренных учебной программой заданий выполнено, но допускаются неточности в определении формулировки;</li> <li>- наблюдается нарушение логической последовательности.</li> </ul>
Неудовлетворительно	<p>Выставляется обучающемуся, если:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- не знает значительной части программного материала;</li> <li>- допускает существенные ошибки;</li> <li>- неуверенно выполняет практические задания;</li> <li>- так же не сформированы практические компетенции;</li> <li>- отказ от ответа или отсутствие ответа.</li> </ul>

#### Критерии оценки написания и представления реферата обучающимся

Оценка за ответ	Критерии
Отлично	<p>оценивается доклад, в котором соблюдены следующие требования: обоснована актуальность избранной темы; полно и четко представлены основные теоретические понятия; проведен глубокий анализ теоретических и практических исследований по проблеме; продемонстрировано знание методологических основ изучаемой проблемы; показана осведомленность о новейших исследованиях в данной отрасли (по материалам научной периодики); уместно и точно использованы различные иллюстративные приемы – примеры, схемы, таблицы и т. д.; показано знание межпредметных связей; работа написана с использованием терминов современной науки,</p>

	хорошим русским языком, соблюдена логическая стройность работы; соблюдены все требования к оформлению доклада.
Хорошо	оценивается доклад, в которой: в целом раскрыта актуальность темы; в основном представлен обзор основной литературы по данной проблеме; недостаточно использованы последние публикации по данному вопросу; выводы сформулированы недостаточно полно; собственная точка зрения отсутствует или недостаточно аргументирована; в изложении преобладает описательный характер
Удовлетворительно	выставляется при условии: изложение носит исключительно описательный, компилятивный характер; библиография ограничена; изложение отличается слабой аргументацией; работа не выстроена логически; недостаточно используется научная терминология; выводы тривиальны; имеются существенные недостатки в оформлении.
Неудовлетворительно	выставляется если большинство изложенных требований к докладу не соблюдено, то он не засчитывается.

## 7.2. Промежуточная аттестация

### 7.2.1. Формы промежуточной аттестации успеваемости обучающихся

Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура и спорт» осуществляется в форме зачета во 2 семестре очной формы обучения; в форме зачета на 1 курсе заочной формы обучения.

**Зачет** - форма заключительной проверки знаний, умений, навыков, степени физического развития обучающихся. Зачет проводится согласно расписанию зачетно-экзаменационной сессии. Зачет может быть выставлен автоматически, по результатам текущих контролей и достижений, продемонстрированных студентом на практических занятиях. Фамилии студентов, получивших зачет автоматически, объявляются в день его проведения, до начала промежуточного испытания.

Проведение зачета может состоять из защиты реферата по теме, определенной преподавателем либо выбранной студентом. Зачет может заключаться в выполнении нормативов, а также в ответах на вопросы или собеседовании. В случае неудовлетворительного результата зачетного испытания назначается день и время повторной его сдачи.

### 7.2.2. Примерный перечень вопросов для промежуточной аттестации обучающихся

#### 7.2.2.1. Примерные вопросы для промежуточной аттестации

№ п/п	Перечень примерных вопросов к зачету	Код формируемой компетенции
1.	Физическая культура и спорт как социальное явление жизни общества	З-1, В-2
2.	Особенности ценностно-мотивационной ориентации студенческого сообщества в контексте физической культуры, спорта и здорового образа жизни	З-1, У-1, У-2, В-2
3.	Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни	З-1, В-2
4.	Критерии освоения учебной программы, зачетные требования, тесты и контрольные нормативы	З-1, У-2
5.	Организм человека, как единая саморегулирующаяся и саморазвивающаяся биологическая система	З-1, В-1
6.	Конституция человека как прогностический фактор здоровья	З-1, К-2, В-2
7.	Функциональные системы организма	З-1, В-2, У-1

8.	Основы энергетики мышечной деятельности	3-1, В-2
9.	Двигательная функция и повышение устойчивости, адаптации организма человека к различным условиям внешней (в том числе социальной) среды	3-1, В-1
10.	Понятия индивидуального, группового и популяционного здоровья, их взаимосвязь	3-1, У-2
11.	Источники и составляющие индивидуального здоровья	3-1, В-2, У-1
12.	Факторы риска	3-1, В-2
13.	Диагностика и прогнозирование индивидуального здоровья	3-1, В-2
14.	Психологическое здоровье, современные подходы к психологическому оздоровлению	3-1, В-1, У-1
15.	Условия организации и критерии эффективности здорового образа жизни	3-1, В-2, 3-3,
16.	Принципы и методы физического воспитания	3-1, В-2, У-2
17.	Физическая подготовка: общая и специальная, их цели и задачи	3-1, В-2
18.	Основные средства и методические закономерности акцентированного развития физических качеств	3-1, В-2
19.	Принципы оценки физического развития	3-1, В-2, У-2
20.	Принципы исследования и контроля функционального состояния центральной нервной системы, вегетативной нервной системы, нервно-мышечного аппарата, состояния анализаторов	3-1, В-2, У-1
21.	Типы реакции сердечнососудистой системы на физическую нагрузку	3-1, В-2
22.	Средства и методы восстановления	3-2, В-1, У-1
23.	Спорт в системе физического воспитания	3-1, В-2
24.	Структура целостного процесса спортивной тренировки и ее отдельных сторон	3-1, В-2, У-2
25.	Методические принципы спортивной тренировки	3-1, В-2, У-1
26.	Виды планирования физических нагрузок: по микроциклам, мезоциклам и макроциклам	3-1, В-2
27.	Основные принципы долгосрочного планирования	3-2, В-1
28.	Корректировка запланированных нагрузок по результатам показателей тестирования и врачебного контроля	3-1, В-2
29.	Спортивные соревнования как средство и метод подготовки спортсменов	3-1, В-2, У-2
30.	Основы физического самосовершенствования	3-1, В-2, У-1
31.	Содержание и основы методики самостоятельных занятий	3-1, В-2
32.	Виды, формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями	3-2, В-1
33.	Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста	3-1, В-2
34.	Диагностика и самодиагностика состояния организма под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями и спортом	У-1, В-1, В-2
35.	Методы оценки физической нагрузки	3-1, В-2
36.	Система адаптации организма человека	3-1, В-2, У-1
37.	Физиологические, физические и психолого-социальные факторы, определяющие работоспособность в процессе учебной деятельности	В-2
38.	Средства, используемые в целях оптимизации процессов восстановления и повышения физической работоспособности после интеллектуальных и физических	3-1

	нагрузок: педагогические, медикаментозные, физиотерапевтические, бальнеологические, нетрадиционные	
39.	Медико-биологические основы, показания и противопоказания и виды закаливания	З-1, В-2
40.	Понятие и виды допингов	З-1, В-2, У-1, З-2

### 7.2.3. Критерии и шкалы оценки для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Оценки на зачете выставляются в системе «зачтено» - «незачтено»

Оценка за ответ	Характеристика ответа
Зачтено	<p>Достаточный объем знаний в рамках изучения дисциплины.</p> <p>Цели реферирования и коммуникации в целом достигнуты.</p> <p>Допущено не более пяти полных коммуникативно значимых ошибок (пяти речевых ошибок, или лексических, или грамматических, приведших к недопониманию или непониманию), а также не более пяти коммуникативно незначимых ошибок.</p> <p>В ответе используется научная терминология.</p> <p>Стилистическое и логическое изложение ответа на вопрос правильное.</p> <p>Умеет делать выводы без существенных ошибок.</p> <p>Владеет инструментарием изучаемой дисциплины, умеет его использовать в решении стандартных (типовых) задач.</p> <p>Ориентируется в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине.</p> <p>Активен на практических (лабораторных) занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий.</p>
Незачтено	<p>Не достаточно полный объем знаний в рамках изучения дисциплины.</p> <p>Цели реферирования и коммуникации не достигнуты.</p> <p>Допущено более пяти полных коммуникативно значимых ошибок (пяти речевых ошибок, или лексических, или грамматических, приведших к недопониманию или непониманию), а также более пяти коммуникативно незначимых ошибок.</p> <p>В ответе не используется научная терминология.</p> <p>Изложение ответа на вопрос с существенными стилистическими и логическими ошибками.</p> <p>Не умеет делать выводы по результатам изучения дисциплины</p> <p>Слабое владение инструментарием изучаемой дисциплины, не компетентность в решении стандартных (типовых) задач.</p> <p>Не умеет ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине.</p> <p>Пассивность на практических (лабораторных) занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.</p> <p>Не сформированы компетенции, умения и навыки.</p> <p>Отказ от ответа или отсутствие ответа.</p>



## **8. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ (ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ)**

### **8.1. Основная литература**

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

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

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

4. Физическая культура : учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.]. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2017. - 612 с. - ISBN 978-5-7638-3640-0. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/84178.html>

### **8.2. Дополнительная литература**

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник. -4-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2015. - 368 с.

2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. - Саратов : Вузовское образование, 2016. - 270 с. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/49867.html>

2. Мостовая, Т. Н. Физическая культура. Подвижные игры в системе физического воспитания в ВУЗе : учебно-методическое пособие для высшего образования / Т. Н. Мостовая. - Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 72 с. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/65717.html>

3. Лифанов, А. Д. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента : учебно-методическое пособие / А. Д. Лифанов, Г. Д. Гейко, А. Г. Хайруллин. - Казань : Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2019. - 152 с. - ISBN 978-5-7882-2606-4. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/100657.html>

4. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. - Омск : Омский государственный технический университет, 2017. - 112 с. - ISBN 978-5-8149-2547-3. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/78446.html>

5. Татарова, С. Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. - Москва : Научный консультант, 2017. - 211 с. - ISBN 978-5-9909615-6-2. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/75150.html>

### **8.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

- Антитеррористическая комиссия Ставропольского края <http://www.atk26.ru>
- Библейские истории в шедеврах мирового искусства <http://biblegroups.predanie.ru/kurs/>;
- ГБУК «СКУНБ им. М.Ю.Лермонтова» <http://www.skunb.ru>
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://schoolcollection.edu.ru/>
- Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" <http://window.edu.ru/>
- Наука и образование против террора <http://scienceport.ru>
- Национальный центр противодействия терроризму и экстремизму в образовательной среде и сети Интернет <http://нцпти.рф>
- Научная электронная библиотека – полнотекстовые журналы на русском и иностранных языках <http://www.edu.ru/>
- Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <https://www.elibrary.ru/>
- Электронная библиотека ИДНК <https://idnk.ru/idnk-segodnya/biblioteka.html>
- Электронно – библиотечная система «ЭБС IPRbooks» <http://www.iprbookshop.ru>
- Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <http://minobrnauki.gov.ru>
- Федеральный портал «Российское образование» [www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru)

### **8.4. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

- Microsoft Server Open License, лицензия № 43817628 от 18.04.2008 (бессрочно)
- Microsoft Office 2010 – Academic License № 60199945 от 08.11.2011 (бессрочно)
- ООО «Консультант Плюс-СК», договор № 67662 от 21.06.2021 (сроком на 1 год)
- Radmin 3, договор № 1546 от 22.10.2018 (бессрочно)
- Radmin 3, договор № 1719 от 20.11.2018 (бессрочно)
- Платформа ВКР-ВУЗ, лицензионный договор № 7874/21 от 26.03.2021 (сроком на 1 год)
- Информационно-аналитическая система SCIENCE INDEX, договор № SIO-932/2020 от 13.11.2020, договор № SIO-932/2021 от 08.11.2021 (сроком на 1 год)
- Программное обеспечение «Интернет-расширение информационной системы», лицензионный договор № 4061 на программное обеспечение от 28.03.2017 (бессрочно)
- Foxit PDF Reader (свободно распространяемое программное обеспечение)
- Яндекс.Браузер (свободно распространяемое программное обеспечение)

### **8.5. Перечень профессиональных баз данных, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

- AUP.Ru: информационно-методический интернет-ресурсы по вопросам экономики, финансов, менеджмента и маркетинга на предприятии - <http://www.aup.ru/>
- Economicus.Ru : портал по экономическим дисциплинам- <http://economicus.ru/>
- Энциклопедия маркетинга : статьи, книги - <http://www.marketing.spb.ru/>
- РосБизнесКонсалтинг (РБК) - <https://kavkaz.rbc.ru/>

- Корпоративный менеджмент : аналитические статьи, книги и курсы лекций, бизнес-планы реальных предприятий - <https://www.cfin.ru/>
- Экономика. Социология. Менеджмент: федеральный образовательный портал - <http://ecsocman.hse.ru/docs/16000047/index.html>
- Бухгалтерский учет и налоги - <http://businessuchet.ru/>
- ИЕ: Экономика. Институциональная экономика : отечественные и переводные материалы учебно-методического характера по экономической теории - <http://institutional.narod.ru/>
- Финансы.ru: экономические новости, актуальные публикации по экономике и финансам, методические пособия, лекции, тщательно отобранные рефераты, конспекты, переводы, тексты книг дипломы и диссертации - <http://www.finansy.ru/>

## **9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **9.1. Общие методические указания по изучению курса**

При изучении дисциплины «Физическая культура и спорт» обучающиеся знакомятся с темами курса в соответствии с учебно-тематическим планом на лекционных и практических занятиях. Во время проведения занятий используются мультимедийные материалы; на основании пройденного теоретического материала и индивидуального изучения литературы по тематическим планам обучающиеся самостоятельно изучают указанные темы, выполняются практические задания; в качестве научно-исследовательской работы обучающиеся выполняют рефераты (и иные работы) по утвержденным или рекомендованным темам; завершающим этапом изучения программы курса является повторение и закрепление пройденного материала в виде контроля остаточных знаний, тестирования, подготовки к промежуточной аттестации.

При подготовке к практическим занятиям обучающийся должен начинать подготовку с литературы, отражающей концепцию курса.

Эффективность освоения дисциплины обучающимися самостоятельно связана с изучением основной, специальной литературы и нормативно-правовых актов, а также подготовкой письменных работ.

При работе с литературой и выполнении заданий обучающимися целесообразно пользоваться фондами электронно-библиотечной системы - <http://www.iprbookshop.ru/>, фондами библиотеки вуза, кабинетов кафедры, Интернет-ресурсами.

Работа обучающихся на практических занятиях предполагает достижение учебных и воспитательных целей: помочь обучающимся овладеть необходимыми теоретическими знаниями, в том числе – концепциями и терминологией учебной дисциплины; овладеть необходимыми практическими умениями и навыками; способствовать формированию активной жизненной и гражданской позиции студенчества, их ценностных ориентаций, в том числе, профессиональных.

### **9.2. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся**

Организация любой самостоятельной работы обучающихся включает три этапа:

- первый этап – постановка перед обучающимися целей, задач выполнения заданий (упражнений), разъяснения и указания по их выполнению;
- второй этап – непосредственная деятельность обучающимися по выполнению заданий (упражнений), решению задач;
- третий этап – подведение итогов и оценка выполнения самостоятельной работы обучающихся.

В ходе выполнения заданий обучающиеся должны учиться мыслить, анализировать задания, учитывать условия, ставить задачи, решать возникающие проблемы.

В организации творческой деятельности обучающихся преподавателю помогают новые информационные технологии.

При распределении видов заданий СР рекомендуется использовать дифференцированный подход к обучающимся.

Перед выполнением СР преподаватель проводит инструктаж по выполнению задания, который включает цель задания, его содержание, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки.

В процессе инструктажа преподаватель предупреждает обучающихся о возможных типичных ошибках, встречающихся при выполнении задания. Инструктаж проводится преподавателем за счет времени, отведенного на изучение дисциплины.

Самостоятельная работа может выполняться индивидуально или группами обучающихся, в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений обучающихся.

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся может осуществляться в пределах времени, отведенного на обязательные учебные занятия по дисциплине и может проходить в письменной или устной форме, с предоставлением продукта творческой деятельности.

Критериями оценки результатов СР являются:

- уровень усвоения учебного материала;
- умение обучающихся использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- наличие общеучебных и профессиональных умений и навыков;
- наличие и четкость изложения ответов;
- оформление материала в соответствии с требованиями.

Процесс изучения дисциплины предусматривает контактную работу (работа на лекциях, семинарах) и самостоятельную работу обучающегося (подготовка обучающегося к лекциям, семинарам, коллоквиумам, экзамену).

На лекциях излагаются темы дисциплины, предусмотренные рабочей программой, акцентируется внимание на наиболее принципиальных и сложных вопросах дисциплины, устанавливаются вопросы для самостоятельной проработки. Конспект лекций является базой при подготовке к практическим занятиям, к экзаменам, а также самостоятельной научной деятельности.

Работа на занятиях семинарского типа заключается в выполнении обучающихся под руководством преподавателя комплекса учебных заданий, направленных на усвоение научно-теоретических основ учебного предмета, приобретение практических навыков овладения методами практической работы с применением современных информационных технологий. Выполнения практической работы студенты производят в письменном виде. Отчет предоставляется преподавателю, ведущему данный предмет, в электронном и печатном виде.

Семинары способствуют более глубокому пониманию теоретического материала учебного курса, а также развитию, формированию и становлению различных уровней составляющих профессиональной компетентности студентов

Формы самостоятельной работы:

- Ознакомление и работа с «ЭБС IPRbooks».
- Подготовка к семинару.
- Подготовка к собеседованию.
- Подготовка и написание реферата/доклада.
- Подготовка к экзамену.

Самостоятельная работа является обязательной для каждого обучающегося.

## 10. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

При реализации преподавания дисциплины в Институте предусмотрено наличие материально-технической базы, соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам:

<b>Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения</b>
<p>Учебная аудитория для занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций текущего контроля и промежуточной аттестации (<b>ауд.111</b>)</p> <p><b>Специализированная учебная мебель:</b> стол на 2 посадочных места (20шт.), стул (40 шт.), стол преподавателя (1шт.), кафедра для чтения лекций (1шт.), доска меловая (1шт.).</p> <p><b>ТСО:</b> ноутбук Lenovo с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду организации, Переносное видеопроекционное оборудование – проектор EPSON и экран.</p> <p><b>Наборы учебно-наглядных пособий:</b> схемы, рисунки, презентация по дисциплине «Физическая культура и спорт» на флеш-носителях</p> <p><b>Перечень лицензионного программного обеспечения:</b> MicrosoftServerOpenLicense (лицензия№ 43817628 от 18.04.2008 бессрочно) Microsoft Office 2010 – Academic License № 60199945 от 08.11.2011 (бессрочно) Консультант плюс - договор № 62794 от 18. 06.2020 г. (сроком на 1 год) Radmin 3 - договор № 1546 от 22.10.18 г. (бессрочно) Radmin 3 - договор № 1719 от 20.11.18 г. (бессрочно) Система антиплагиат ВКР-ВУЗ - договор № 6604/20 от 26.03.2020 г (сроком на 1 год) Информационно-аналитическая система SCIENCE INDEX - договор № SIO-932/2019 от 15.11.2019г. (сроком на 1 год) Программное обеспечение «Интернет-расширение информационной системы» - лицензионный договор № 4061 на программное обеспечение от 28.03.2017г. (бессрочно)</p>
<p>Учебная аудитория для занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций текущего контроля и промежуточной аттестации: спортивный зал (<b>ауд.116</b>)</p> <p><b>Специализированное оборудование:</b> электронное табло ( 1шт), баскетбольные стойки ( 2шт), баскетбольные щиты ( 2шт) волейбольные сетки (1 шт.), гимнастические лестницы ( 5 шт.), гимнастические маты ( 4 шт), теннисный стол ( 1 шт.), беговая дорожка электрическая (1 шт.), велотренажер ( 1 шт.), силовой тренажер с дисками (1 шт.), комплекты мячей для различных видов спорта (18шт.).</p>
<p>Помещение для самостоятельной работы обучающихся (<b>ауд.206</b>)</p> <p><b>Специализированная учебная мебель:</b></p>

стол на 2 посадочных места (10шт.),  
стул (20 шт.).

**ТСО:** автоматизированные рабочие места студентов с возможностью выхода в информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду организации

**Перечень лицензионного программного обеспечения:**

Microsoft Server Open License (лицензия № 43817628 от 18.04.2008 бессрочно)  
Microsoft Office 2010 – Academic License № 60199945 от 08.11.2011 (бессрочно)  
Консультант плюс - договор № 62794 от 18. 06.2020 г. (сроком на 1 год)  
Radmin 3 - договор № 1546 от 22.10.18 г. (бессрочно)  
Radmin 3 - договор № 1719 от 20.11.18 г. (бессрочно)  
Система антиплагиат ВКР-ВУЗ - договор № 6604/20 от 26.03.2020 г (сроком на 1 год)  
Информационно-аналитическая система SCIENCE INDEX - договор № SIO-932/2019 от 15.11.2019г. (сроком на 1 год)  
Программное обеспечение «Интернет-расширение информационной системы» - лицензионный договор № 4061 на программное обеспечение от 28.03.2017г. (бессрочно)

Помещение для самостоятельной работы обучающихся: читальный зал (**ауд.210**)

**Специализированная учебная мебель:**

стол на 2 посадочных места (10шт.),  
стул (20 шт.),  
стол преподавателя (1шт.),  
стеллаж книжный (7шт.).

**ТСО:** автоматизированные рабочие места студентов с возможностью выхода в информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду организации, и специализированным программным обеспечением для блокировки сайтов экстремистского содержания (6шт.),  
принтер (1шт.).

**Перечень лицензионного программного обеспечения:**

Microsoft Server Open License (лицензия № 43817628 от 18.04.2008 бессрочно)  
Microsoft Office 2010 – Academic License № 60199945 от 08.11.2011 (бессрочно)  
Консультант плюс - договор № 62794 от 18. 06.2020 г. (сроком на 1 год)  
Radmin 3 - договор № 1546 от 22.10.18 г. (бессрочно)  
Radmin 3 - договор № 1719 от 20.11.18 г. (бессрочно)  
Система антиплагиат ВКР-ВУЗ - договор № 6604/20 от 26.03.2020 г (сроком на 1 год)  
Информационно-аналитическая система SCIENCE INDEX - договор № SIO-932/2019 от 15.11.2019г. (сроком на 1 год)  
Программное обеспечение «Интернет-расширение информационной системы» - лицензионный договор № 4061 на программное обеспечение от 28.03.2017г. (бессрочно)

## 11. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В процессе освоения дисциплины используются следующие образовательные технологии:

Лекции (аудиторные, внеаудиторные),  
заслушивание докладов (рефератов), их обсуждение,  
практические занятия,  
разбор конкретных правовых коллизий,  
индивидуальные консультации, самостоятельная работа обучающегося.

- семинары, вебинары,  
- круглые столы и и.п.;

- самостоятельная работа обучающихся, в которую входит освоение теоретического материала, подготовка к практическим/лабораторным занятиям, выполнение указанных выше письменных/устных заданий, работа с литературой.

## **12. ОСОБЕННОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАНИЙ ОБУЧАЮЩИМИСЯ - ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Особые условия обучения и направления работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее студентами с ограниченными возможностями здоровья) определены на основании:

- Закона РФ от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закона РФ от 24.11.1995г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;
- Приказа Минобрнауки России от 05.04.2017 № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;
- методических рекомендаций по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащённости образовательного процесса (утв. Минобрнауки России 08.04.2014 № АК-44/05вн).
- Локальные акты ИДНК.

Под специальными условиями для получения образования студентами с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких студентов, включающие в себя использование адаптированных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего студентам необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания вуза и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ студентами с ограниченными возможностями здоровья.

Обучение лиц организовано как инклюзивно, так и в отдельных группах.

Для незрячих и слабовидящих: весь необходимый для изучения материал, согласно учебному плану (в том числе, для обучающихся по индивидуальным учебным планам) предоставляется в электронном виде на диске.

Для слабовидящих студентов обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс; при необходимости предоставляется увеличивающее устройство (например, видеоувеличитель электронный ручной, или иное).

Для глухих и слабослышащих, с тяжелыми нарушениями речи: обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования (система информационная для слабослышащих переносная), при необходимости предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

Перед началом обучения проводятся консультативные занятия, позволяющие студентам с ограниченными возможностями адаптироваться к учебному процессу

Для обеспечения доступности образования для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья может применяться адаптированная форма обучения с элементами дистанционного обучения. Целью обучения является предоставление обучающимся возможности освоения образовательных программ непосредственно по месту жительства или временного их пребывания. При обучении, с элементами дистанционного, ведущий преподаватель осуществляет учебно-методическую помощь студентам через консультации с использованием средств Интернет-технологий.