

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Ледович Татьяна Сергеевна  
Должность: ректор  
Дата подписания: 02.03.2022 14:06:23  
Уникальный программный ключ:  
5bc4499c8c52d1513eb28ea155cce32285775eeb

**ИНСТИТУТ ДРУЖБЫ  
НАРОДОВ КAVKAZA**

1996

**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 2021г.



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки 38.03.01 Экономика

Направленность (профиль) программы: Бухгалтерский учет, анализ и аудит

Квалификация выпускника: Бакалавр

Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная

Год начала подготовки – 2021

Разработана

Рекомендована

на заседании кафедры экономики и управления

от «26» апреля 2021г.

протокол № 8

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Б.К.Тебиев

Одобрена

на заседании учебно-методической

комиссии ИДНК

от «26» апреля 2021г.

протокол № 8

Председатель УМК

\_\_\_\_\_ А.В. Зацарина

Ставрополь, 2021

При разработке рабочей программы дисциплины использованы следующие нормативные правовые документы:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 38.03.01 Экономика (уровень бакалавриата), утвержденный приказом Минобрнауки России от 12.08.2020 N 954.

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 акты ИДНК.

Разработчик программы: кандидат исторических наук, доцент кафедры общенаучных дисциплин Тимченко В.В.

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании

кафедры уголовного права

«26» июня 2021 г. Протокол № 11

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

Рецензенты:

Плешков Е.В. - канд. юрид. наук, доцент кафедры административного права Северо-Кавказского гуманитарного института

Довголюк Н.В. - канд. юрид. наук, доцент кафедры уголовного права ЧОУ ВО «ИДНК»

## СОДЕРЖАНИЕ

<a href="#">1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</a> .....	4
<a href="#">2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП</a> .....	4
<a href="#">3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ</a> .....	4
<a href="#">4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ</a> .....	5
<a href="#">5. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ</a> .....	7
<a href="#">5.1. Содержание дисциплины</a> .....	7
<a href="#">5.2. Структура дисциплины</a> .....	8
<a href="#">5.3. Занятия семинарского типа</a> .....	10
<a href="#">5.4. Курсовой проект</a> .....	12
<a href="#">5.5. Самостоятельная работа</a> .....	12
<a href="#">6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ</a> .....	14
<a href="#">7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ) ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ</a> .....	15
<a href="#">8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</a> .....	15
<a href="#">8.1. Основная литература</a> .....	15
<a href="#">8.2. Дополнительная литература</a> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<a href="#">8.3. Программное обеспечение</a> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<a href="#">8.4. Профессиональные базы данных</a> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<a href="#">8.5. Информационные справочные системы</a> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<a href="#">8.6. Интернет-ресурсы</a> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<a href="#">8.7. Методические указания по освоению дисциплины</a> .....	17
<a href="#">9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</a> .....	27
<a href="#">10. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ</a> .....	27
<a href="#">Приложение к рабочей программе</a> .....	30

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» являются формирование универсальной компетенции УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; развитие у обучающихся системы знаний, умений и навыков, связанных с поддержанием должного уровня физической подготовленности для обеспечения их полноценной социальной и профессиональной деятельности; обучение студентов навыкам соблюдения норм здорового образа жизни при условии активного использования основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части - Блок 1 (Б1.О.05) и находится в логической и содержательно-методической связи с другими дисциплинами.

Предшествующие дисциплины (курсы, модули, практики)	Последующие дисциплины (курсы, модули, практики)
Успешное освоение школьной программы по дисциплине «Физическая культура и спорт»	Б1.О.28.ДВ.01.01 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (волейбол)
	Б1.О.28.ДВ.01.02 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (баскетбол)
	Б1.О.28.ДВ.01.03 Физическая подготовка для лиц с ОВЗ и инвалидов
	Б3.01(Д) Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты ВКР

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции	Результаты обучения
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Соблюдает нормы здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности	<b>Знает</b> нормы здорового образа жизни, основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий <b>Умеет</b> соблюдать нормы здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности <b>Владеет</b> навыками соблюдения норм здорового образа жизни, используя основы

		физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности
	УК-7.2. Выбирает рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и эмоционального утомления на рабочем месте	<b>Знает</b> рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и эмоционального утомления на рабочем месте <b>Умеет</b> выбирать рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и эмоционального утомления на рабочем месте <b>Владеет</b> рациональными способами и приемами профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и эмоционального утомления на рабочем месте

#### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общий объем дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа.

##### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр
		2
<b>Контактная работа (всего)</b>	<b>54,2</b>	<b>54,2</b>
в том числе:		
1) занятия лекционного типа (ЛК)	18	18
из них		
– лекции	18	18
2) занятия семинарского типа (ПЗ)	36	36
из них		
– семинары (С)	-	-
– практические занятия (ПР)	36	36
в том числе		
– практическая подготовка (Инт. техн.)	-	-
3) групповые консультации	-	-
4) индивидуальная работа	-	-
5) промежуточная аттестация	0,2	0,2
<b>Самостоятельная работа (всего) (СР)</b>	<b>17,8</b>	<b>17,8</b>
в том числе:		
Реферат	-	-
Самоподготовка (самостоятельное изучение разделов, проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к практическим занятиям, коллоквиумам и т.д.)	17,8	17,8
<b>Подготовка к аттестации</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>Общий объем, час</b>	<b>72</b>	<b>72</b>

<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Зачёт</b>	<b>Зачёт</b>
---------------------------------------	--------------	--------------

### Очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр
		2
<b>Контактная работа (всего)</b>	<b>32,2</b>	<b>32,2</b>
в том числе:		
1) занятия лекционного типа (ЛК)	10	10
из них		
– лекции	10	10
2) занятия семинарского типа (ПЗ)	22	22
из них		
– семинары (С)	-	-
– практические занятия (ПР)	22	22
в том числе		
– практическая подготовка (Инт. техн.)	-	-
3) групповые консультации	-	-
4) индивидуальная работа	-	-
5) промежуточная аттестация	0,2	0,2
<b>Самостоятельная работа (всего) (СР)</b>	<b>39,8</b>	<b>39,8</b>
в том числе:		
Реферат	-	-
Самоподготовка (самостоятельное изучение разделов, проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к практическим занятиям, коллоквиумам и т.д.)	39,8	39,8
<b>Подготовка к аттестации</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>Общий объем, час</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Зачёт</b>	<b>Зачёт</b>

### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	1 курс
		Летняя сессия
<b>Контактная работа (всего)</b>	<b>10,2</b>	<b>10,2</b>
в том числе:		
1) занятия лекционного типа (ЛК)	4	4
из них		
– лекции	4	4
2) занятия семинарского типа (ПЗ)	6	6
из них		
– семинары (С)	-	-
– практические занятия (ПР)	6	6
в том числе		
– практическая подготовка (Инт. техн.)	-	-
3) групповые консультации	-	-
4) индивидуальная работа	-	-
5) промежуточная аттестация	0,2	0,2
<b>Самостоятельная работа (всего) (СР)</b>	<b>57,8</b>	<b>57,8</b>
в том числе:		

Самоподготовка (самостоятельное изучение разделов, проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к практическим занятиям, коллоквиумам и т.д.)	57,8	57,8
<b>Подготовка к аттестации</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>Общий объем, час</b>	<b>72</b>	<b>36</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Зачёт</b>	<b>Зачёт</b>

## 5. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Содержание дисциплины

№ раздела (темы)	Наименование раздела (темы)	Содержание раздела (темы)
2 семестр ОФО, 2 семестр ОЗФО, 1 курс ЗФО		
Тема 1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. 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
Тема 2.	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам средыобитания	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
Тема 3.	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
Тема 4.	Профессионально - прикладная физическая подготовка будущих специалистов	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения

		психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
Тема 5.	Профессионально - прикладная физическая подготовка будущих специалистов	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
Тема 6.	Легкая атлетика. Спортивные игры	Методические принципы и методы проведения легкоатлетических упражнений и спортивных игр. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств в легкой атлетике и спортивных играх. Выбор спортивных игр и их проведение.
Тема 7.	Основы здорового образа жизни обучающегося	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.
Тема 8.	Средства и методы восстановления физической работоспособности	Проблема утомления. Виды утомления. Причины возникновения утомления. Медико-биологические, педагогические и психологические средства восстановления. Аутогенная тренировка.

## 5.2. Структура дисциплины

### Очная форма обучения

№ раздела (темы)	Наименование раздела (темы)	Количество часов					
		ЛК	ПР	Инт. техн.	ЛР	СР	Всего
2 семестр							
Тема 1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	2	4	-	-	2,8	8,8
Тема 2.	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	2	4	-	-	2	8
Тема 3	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий	2	4	-	-	2	8

Тема 4	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов	3	6	-	-	2	11
Тема 5	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов	2	4	-	-	3	9
Тема 6	Легкая атлетика. Спортивные игры	2	4	-	-	2	8
Тема 7	Основы здорового образа жизни обучающегося	2	4	-	-	2	8
Тема 8	Средства и методы восстановления физической работоспособности	3	6	-	-	2	11
Промежуточная аттестация	0,2						
Групповая консультация							
Зачёт							
Итого во 2 семестре		18	36	-	-	17,8	72
<b>Общий объем</b>		<b>18</b>	<b>36</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>17,8</b>	<b>72</b>

### Очно-заочная форма обучения

№ раздела (темы)	Наименование раздела (темы)	Количество часов					
		ЛК	ПР	Инт. техн.	ЛР	СР	Всего
2 семестр							
Тема 1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	2	3	-	-	4,8	9,8
Тема 2.	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	1	3	-	-	5	9
Тема 3	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий	1	3	-	-	5	9
Тема 4	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов	1	2	-	-	5	8
Тема 5	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов	1	3	-	-	5	9
Тема 6	Легкая атлетика. Спортивные игры	1	3	-	-	5	9
Тема 7	Основы здорового образа жизни обучающегося	1	3	-	-	5	9
Тема 8	Средства и методы восстановления физической работоспособности	2	2	-	-	5	9
Промежуточная аттестация	0,2						

Групповая консультация							
Зачёт							
Итого во 2 семестре	10	22	-	-	39,8	72	
<b>Общий объем</b>	<b>10</b>	<b>22</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>39,8</b>	<b>72</b>	

### Заочная форма обучения

№ раздела (темы)	Наименование раздела (темы)	Количество часов					
		ЛК	ПР	Инт. техн.	ЛР	СР	Всего
1 курс, летняя сессия							
Тема 1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	1	2	-	-	8,8	11,8
Тема 2.	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	1	-	-	-	7	8
Тема 3	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий	1	-	-	-	7	8
Тема 4	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов	1	-	-	-	7	8
Тема 5	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов	-	1	-	-	7	8
Тема 6	Легкая атлетика. Спортивные игры	-	1	-	-	7	8
Тема 7	Основы здорового образа жизни обучающегося	-	1	-	-	7	8
Тема 8	Средства и методы восстановления физической работоспособности	-	1	-	-	7	8
Промежуточная аттестация	0,2						
Групповая консультация							
Зачёт	4						
Итого, 1 курс, летняя сессия	4	6	-	-	57,8	72	
<b>Общий объем</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>57,8</b>	<b>72</b>	

### 5.3. Занятия семинарского типа

#### Очная форма обучения

№ п/п	№ раздела (темы)	Вид занятия	Наименование	Количество часов
----------	------------------------	-------------	--------------	---------------------

1	1	ПР	Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни.	4
2	2	ПР	Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.	4
3	3	ПР	Планирование и управление самостоятельными занятиями	4
4	4	ПР	Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления	6
5	5	ПР	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов	4
6	6	ПР	Легкая атлетика. Спортивные игры	4
7	7	ПР	Основы здорового образа жизни обучающегося	4
8	8	ПР	Средства и методы восстановления физической работоспособности	6
<b>Общий объем</b>				<b>36</b>

#### Очно-заочная форма обучения

№ п/п	№ раздела (темы)	Вид занятия	Наименование	Количество часов
1	1	ПР	Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни	3
2	2	ПР	Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека	3
3	3	ПР	Планирование и управление самостоятельными занятиями	3
4	4	ПР	Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления	2
5	5	ПР	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов	3
6	6	ПР	Легкая атлетика. Спортивные игры	3
7	7	ПР	Основы здорового образа жизни обучающегося	3
8	8	ПР	Средства и методы восстановления физической работоспособности	2
<b>Общий объем</b>				<b>22</b>

#### Заочная форма обучения

№ п/п	№ раздела (темы)	Вид занятия	Наименование	Количество часов
-------	------------------	-------------	--------------	------------------

1	1	ПР	Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни	2
2	2	ПР	Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека	
3	3	ПР	Планирование и управление самостоятельными занятиями	
4	4	ПР	Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления	
5	5	ПР	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов	1
6	6	ПР	Легкая атлетика. Спортивные игры	1
7	7	ПР	Основы здорового образа жизни обучающегося	1
8	8	ПР	Средства и методы восстановления физической работоспособности	1
<b>Общий объем</b>				<b>6</b>

#### 5.4. Курсовая, контрольная работа не предусмотрены

#### 5.5. Самостоятельная работа

№ темы	Виды самостоятельной работы	Количество часов		
		ОФО	ОЗФО	ЗФО
1	Изучение и конспектирование рекомендуемой учебно-методической литературы подготовка к практическому (семинарскому) занятию подготовка к устному собеседованию написание реферата и подготовка к защите подготовка к выполнению практических заданий подготовка к выполнению тестовых заданий	2,8	4,8	8,8
2	Изучение и конспектирование рекомендуемой учебно-методической литературы подготовка к практическому (семинарскому) занятию подготовка к устному собеседованию написание реферата и подготовка к защите подготовка к выполнению практических заданий подготовка к выполнению тестовых заданий	2	5	7
3	Изучение и конспектирование рекомендуемой учебно-методической литературы подготовка к практическому (семинарскому) занятию подготовка к устному собеседованию написание реферата и подготовка к защите	2	5	7

	подготовка к выполнению практических заданий подготовка к выполнению тестовых заданий			
4	Изучение и конспектирование рекомендуемой учебно- методической литературы подготовка к практическому (семинарскому) занятию подготовка к устному собеседованию написание реферата и подготовка к защите подготовка к выполнению практических заданий подготовка к выполнению тестовых заданий	2	5	7
5	Изучение и конспектирование рекомендуемой учебно- методической литературы подготовка к практическому (семинарскому) занятию подготовка к устному собеседованию написание реферата и подготовка к защите подготовка к выполнению практических заданий подготовка к выполнению тестовых заданий	3	5	7
6	Изучение и конспектирование рекомендуемой учебно- методической литературы подготовка к практическому (семинарскому) занятию подготовка к устному собеседованию написание реферата и подготовка к защите подготовка к выполнению практических заданий подготовка к выполнению тестовых заданий	2	5	7
7	Изучение и конспектирование рекомендуемой учебно- методической литературы подготовка к практическому (семинарскому) занятию подготовка к устному собеседованию написание реферата и подготовка к защите подготовка к выполнению практических заданий подготовка к выполнению тестовых заданий	2	5	7
8	Изучение и конспектирование рекомендуемой учебно- методической литературы подготовка к практическому (семинарскому) занятию подготовка к устному собеседованию написание реферата и подготовка к защите подготовка к выполнению практических заданий подготовка к выполнению тестовых заданий	2	5	7
	Итого	17,8	39,8	57,8

## 6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

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

Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

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

На практических занятиях обучающиеся представляют презентации, подготовленные с помощью программного приложения Microsoft PowerPoint, подготовленные ими в часы самостоятельной работы.

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

## **7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ) ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Фонд оценочных средств (оценочные материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по дисциплине приводятся в приложении.

## **8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИН**

### **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> (дата обращения: 29.06.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Небытова, Л. А. Физическая культура: учебное пособие / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 269 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/75608.html> (дата обращения: 29.06.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
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> (дата обращения: 29.06.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
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> (дата обращения: 29.06.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

### **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>
3. 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>

4. 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>
5. 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>
6. 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. Программное обеспечение**

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)

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

- Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»: <https://www.infosport.ru/>
- История Олимпийских игр: <https://www.olympichistory.info/>
- Министерство спорта РФ: <https://www.minsport.gov.ru/>

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

- Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" <http://window.edu.ru/>
- Информационно-правовая система «Консультант +» <http://www.consultant.ru/>
- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru/>

### **8.6. Интернет-ресурсы**

- Антитеррористическая комиссия Ставропольского края <http://www.atk26.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://нцпнти.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)

## **8.7. Методические указания по освоению дисциплины**

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

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

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

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

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

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

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

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

Целью изучающего чтения является глубокое и всестороннее понимание учебной информации.

Есть несколько приемов изучающего чтения:

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

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

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

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

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

### **Методические указания для подготовки к лекции**

Лекция является видом занятий лекционного типа и первым шагом подготовки студентов к семинарам (практическим занятиям). Проблемы, поставленные на лекции, на семинаре (практическом занятии) приобретают конкретное выражение и решение.

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

На первом занятии преподаватель доводит до обучающихся требования к текущему контролю успеваемости и промежуточной аттестации, порядок работы в аудитории и нацеливает их на проведение самостоятельной работы с учетом количества часов, отведенных на нее учебным планом.

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

Выбор методов и форм обучения по дисциплине определяется:

- общими целями образования, воспитания, развития и психологической подготовки обучающихся;

- особенностями учебной дисциплины и спецификой ее требований к отбору дидактических методов;

- целями, задачами и содержанием материала конкретного занятия;

- временем, отведенным на изучение того или иного материала;

- уровнем подготовленности обучающихся.

Лекции излагаются в традиционном или в проблемном стиле (интерактивном). Интерактивный стиль позволяет стимулировать активную познавательную деятельность обучающихся и их интерес к дисциплине, формировать творческое мышление, прибегать к противопоставлениям и сравнениям, делать обобщения, активизировать внимание обучающихся путем постановки острых вопросов, поощрять дискуссию.

Во время лекций рекомендуется вести конспектирование учебного материала, обращать внимание на формулировки и категории, раскрывающие суть того или иного явления или процессов, выводы и практические рекомендации.

В случае недопонимания какой-либо части предмета следует задать вопрос в установленном порядке преподавателю.

В конце лекции делаются выводы и определяются задачи на самостоятельную работу.

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

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

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

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

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

Подготовленный конспект и рекомендуемая литература используются при подготовке к семинарам (практическим занятиям). Подготовка сводится к внимательному прочтению учебного материала, к выводу с карандашом в руках всех утверждений, к выполнению упражнений, решению задач, к ответам на вопросы. Задания, вопросы по теме являются средством самоконтроля по дисциплине.

### **Методические указания для подготовки к занятиям семинарского типа**

Занятия семинарского типа – это форма формы организации учебного процесса, в ходе которого студент должен приобрести умения получать новые учебные знания, их систематизировать и концептуализировать; оперировать базовыми понятиями и теоретическими конструкциями дисциплины.

Рабочей программой по дисциплине предусмотрены практические занятия, в том числе практическая подготовка.

Основное назначение практических занятий заключается в закреплении полученных теоретических знаний. Для этого студентам к каждому занятию предлагаются теоретические вопросы для обсуждения (устного опроса) и задания (задачи) для практического решения. Кроме того, участие в практических занятиях предполагает отработку и закрепление студентами навыков работы с информацией, взаимодействия с коллегами и профессиональных навыков (участия в публичных выступлениях, ведения групповых дискуссий, защита рефератов).

При подготовке к занятию можно выделить 2 этапа:

- организационный;
- закрепление и углубление теоретических знаний.

На первом этапе студент планирует свою самостоятельную работу, которая включает:

- уяснение задания на самостоятельную работу;
- подбор рекомендованной литературы;
- составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки.

Составление плана дисциплинирует и повышает организованность в работе.

Второй этап включает непосредственную подготовку студента к занятию.

Начинать надо с изучения рекомендованной литературы (основной и дополнительной), а также относящихся к теме занятия первоисточников. Необходимо помнить, что на занятиях обычно рассматривается не весь материал, а только его наиболее важная и сложная часть, требующая пояснений преподавателя в контексте контактной работы со студентами. Остальная его часть восполняется в процессе самостоятельной работы.

Перечень спорных теоретических вопросов по каждой теме, на которые студенты должны обратить особое внимание, определяется преподавателем и заранее (до проведения соответствующего занятия) доводится до сведения обучающихся в устной или письменной форме.

Теоретические вопросы темы могут рассматриваться на практическом занятии самостоятельно или в связи с выполнением практических заданий, в т.ч. анализом конкретных ситуаций.

Заканчивать подготовку следует составлением плана (перечня основных пунктов) по изучаемому материалу (вопросу). Такой план позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам и структурировать изученный материал.

В структуре занятия семинарского типа традиционно выделяют следующие этапы:

1) организационный этап, контроль исходного уровня знаний (обсуждение вопросов, возникших у студентов при подготовке к занятию);

2) исходный контроль (тесты, устный опрос, проверка заданий и т.д.), коррекция знаний студентов;

3) обучающий этап (предъявление алгоритма выполнения заданий, инструкций по выполнению заданий, выполнения методик и др.);

4) самостоятельная работа студентов на занятии;

5) контроль конечного уровня усвоения знаний;

6) заключительный этап.

На практических заданиях могут применяться следующие формы работы:

- фронтальная - все студенты выполняют одну и ту же работу;
- групповая - одна и та же работа выполняется группами из 2-5 человек;
- индивидуальная - каждый студент выполняет индивидуальное задание.

При изучении дисциплины используются активные и интерактивные методы обучения, которые позволяют активизировать мышление студентов, вовлечь их в учебный процесс; стимулируют самостоятельное, творческое отношение студентов к предмету; повышают степень мотивации и эмоциональности; обеспечивают постоянное взаимодействие обучаемых и преподавателей с помощью прямых и обратных связей.

В частности, используются такие формы, как:

1. Практическое занятие в диалоговом режиме – форма организации занятия семинарского типа, по заранее определенной теме или группе вопросов, способствующая закреплению и углублению теоретических знаний и практических навыков студентов, развитию навыков самостоятельной работы с первоисточниками, учебными и литературными источниками, обмена взглядами, знаниями, позициями, точками зрениями.

Перечень требований к выступлению студента на занятии:

- связь выступления с предшествующей темой или вопросом;
- раскрытие сущности проблемы;
- методологическое значение для научной, профессиональной и практической деятельности.

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

*Практическое задание* – самостоятельная работа, содержащая решение какой-либо проблемы по образцу, типовой формуле, заданному алгоритму.

Результатом заданий является овладение обучающимися определенным набором способов деятельности, универсальным по отношению к предмету воздействия.

Для выполнения задания необходимо внимательно прочитать задание, повторить лекционный материал по соответствующей теме, изучить рекомендуемую литературу, в т.ч. дополнительную; подобрать исходные данные самостоятельно, используя различные источники информации.

При разработке содержания практических заданий учитывался уровень сложности освоения студентами соответствующей темы, общих и профессиональных компетенций, на формирование которых направлена дисциплина. Выполнение практических заданий в рамках учебной дисциплины позволяет освоить технику упражнений и приобретение физических качеств необходимых в различных профессиях. Практические задания в соответствии с требованием ФГОС включают такой обязательный элемент, как использование ПК. Оценки за выполнение практических заданий выставляются по пятибалльной системе. Оценки за практические работы являются обязательными текущими оценками по учебной дисциплине и выставляются в журнале теоретического обучения.

## Методические указания для выполнения самостоятельной работы

Самостоятельная работа – это вид учебной деятельности, которую обучающийся совершает индивидуально или в группе, без непосредственной помощи преподавателя при его контроле), руководствуясь сформированными ранее представлениями о порядке и правильности выполнения действий.

Самостоятельная работа по дисциплине включает в себя: подготовку к устному опросу по теме, конспектирование рекомендуемой учебно-методической литературы и первоисточников, написание рефератов, подготовку презентаций.

Задачи самостоятельной внеаудиторной работы студентов заключаются в продолжении изучения теоретического материала дисциплины и в развитии навыков самостоятельного анализа первоисточников и научно-исследовательской литературы.

Самостоятельное теоретическое обучение предполагает освоение студентом во внеаудиторное время рекомендуемой преподавателем основной и дополнительной литературы. С этой целью студентам рекомендуется постоянно знакомиться с классическими теоретическими источниками по темам дисциплины, а также с новинками литературы, статьями в периодических изданиях, справочных системах по направлению теология.

В зависимости от цели обращения к научному тексту существует несколько видов чтения:

1. Библиографическое – просматривание рекомендательных списков, списков журналов и статей за указанный период и т.п.

2. Просмотровое – поиск материалов, содержащих нужную информацию, чтобы установить, какие из источников будут использованы в дальнейшей работе.

3. Ознакомительное – сплошное, достаточно подробное прочтение отобранных статей, глав, отдельных страниц, чтобы познакомиться с характером информации, узнать, какие вопросы вынесены автором на рассмотрение, провести сортировку материала.

4. Изучающее – доскональное освоение материала.

5. Аналитико-критическое и творческое чтение – два вида чтения, участвующие в решении исследовательских задач.

Первый из них предполагает направленный критический анализ, как самой информации, так и способов ее получения и подачи автором; второе – поиск тех суждений, фактов, по которым или в связи, с которыми, можно высказать собственные мысли.

Для лучшего понимания материала целесообразно осуществлять его конспектирование с возможным последующим его обсуждением на практических занятиях и в индивидуальных консультациях с преподавателем.

Конкретные требования к содержанию и оформлению результатов выполненных заданий указаны в соответствующих разделах ФОС по дисциплине.

Ключевую роль в планировании индивидуальной траектории обучения по дисциплине играет *опережающая самостоятельная работа* (ОПС). Такой тип обучения предлагается в замену традиционной репродуктивной самостоятельной работе (самостоятельное повторение учебного материала и рассмотренных на занятиях алгоритмов действий, выполнение по ним аналогичных заданий). Студенты, приступая к изучению тем, должны применить свои навыки работы с библиографическими источниками и рекомендуемой литературой, умение четко формулировать свою собственную точку зрения и навыки ведения научных дискуссий. Все подготовленные и представленные тексты должны являться результатом самостоятельной информационно-аналитической работы студентов. На их основе студенты готовят материалы для выступлений в ходе практических занятий.

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

Контроль самостоятельной работы студентов предусматривает:

- соотнесение содержания контроля с целями обучения;
- объективность контроля;

- валидность контроля (соответствие предъявляемых заданий тому, что предполагается проверить);
- дифференциацию оценочных материалов.

Формы контроля самостоятельной работы: 1) просмотр и проверка выполнения самостоятельной работы преподавателем; 2) организация самопроверки, взаимопроверки выполненного задания в группе; 3) обсуждение результатов выполненной работы на занятии; 4) проведение устного опроса; 5) организация и проведение индивидуального собеседования; 6) организация и проведение собеседования с группой.

### **Методические указания по подготовке рефератов.**

Реферат представляет собой краткое изложение содержания монографии (одной или нескольких книг), тематической группы научных статей, материалов научных публикаций по определенной проблеме, вопросу, дискуссии или концепции. Реферат не предполагает самостоятельного научного исследования и не требует определения позиции автора.

Главная задача, стоящая перед студентами при его написании, - научиться осуществлять подбор источников по теме, кратко излагать имеющиеся в литературе суждения по определенной проблеме, сравнивать различные точки зрения. Рефераты являются одной из основных форм самостоятельной работы обучающихся и средством контроля за усвоением учебного и нормативного материала в объеме, устанавливаемом программой. Для большинства обучающихся реферат носит учебный характер, однако он может включать элементы исследовательской работы и стать базой для написания выпускной квалификационной работы.

Порядок подготовки к написанию реферата включает следующие этапы:

#### 1. Подготовительный этап, включающий изучение предмета исследования.

##### 1) Выбор и формулировка темы.

Тема в концентрированном виде должна выражать содержание будущего текста, заключать проблему, скрытый вопрос.

##### 2) Поиск источников.

Составить библиографию, используя систематический и электронный каталоги библиотеки филиала, а также электронно-библиотечных систем; изучить относящиеся к данной теме источники и литературу.

3) Работа с несколькими источниками. Выделить главное в тексте источника, определить их проблематику, выявить авторскую позицию, основные аргументы и доказательства в защиту авторской позиции, аргументировать собственные выводы по данной проблематике.

##### 4) Систематизация материалов для написания текста реферата.

#### 2. Написание текста реферата.

##### 1) Составление подробного плана реферата.

План реферата — это основа работы. Вопросы плана должны быть краткими, отражающими сущность того, что излагается в содержании. Рекомендуется брать не более двух или трех основных вопросов. Не следует перегружать план второстепенными вопросами.

##### 2) Создание текста реферата.

Текст реферата должен подчиняться определенным требованиям: он должен раскрывать тему, обладать связностью и цельностью. Раскрытие темы предполагает, что в тексте реферата излагается относящийся к теме материал и предлагаются пути решения содержащейся в теме проблемы. Связность текста предполагает смысловую соотносительность отдельных компонентов. Цельность – смысловая законченность текста. При написании реферата не следует допускать:

- дословное переписывание текстов из книг и Интернет;
- использование устаревшей литературы;
- подмену научно-аналитического стиля художественным;
- подмену изложения теоретических вопросов длинными библиографическими справками;
- небрежного оформления работы.

Структура реферата.

Объем реферата должен составлять 15-20 страниц компьютерного текста, не считая приложений.

Структура реферата:

1) Титульный лист. Титульный лист является первой страницей реферата.

2) Содержание.

После титульного листа на отдельной странице следует содержание: порядок расположения отдельных частей – подпункты должны иметь названия; номера страниц, указывающие начало этих разделов в тексте реферата.

3) Введение.

Автор обосновывает научную актуальность, практическую значимость, новизну темы, а также указывает цели и задачи, предмет объект и методы исследования. Введение обычно состоит из 2-3 страниц.

4) Основная часть.

Может иметь одну или несколько глав, состоящих из 2-3 параграфов (подпунктов, разделов). Предполагает осмысленное и логичное изложение главных положений и идей, содержащихся в изученной литературе. В тексте обязательны ссылки на первоисточники.

5) Заключение.

Подводится итог проведенному исследованию, формулируются предложения и выводы автора, вытекающие из всей работы. Заключение обычно состоит из 2-3 страниц.

6) Библиографический список.

Включаются только те работы, на которые сделаны ссылки в тексте.

7) Приложения. Включаются используемые в работе документы, таблицы, графики, схемы и др.

Требования к оформлению реферата

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

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

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

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

Номер страницы проставляется в центре нижней части листа без точки.

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

Приложения включаются в общую нумерацию страниц.

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

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

Цифровой (графический) материал (далее - материалы), как правило, оформляется в виде таблиц, графиков, диаграмм, иллюстраций и имеет по тексту отдельную сквозную нумерацию для каждого вида материала, выполненную арабскими цифрами. В библиографическом списке указывается перечень изученных и использованных при подготовке реферата источников.

Библиографический список является составной частью работы. Количество и характер источников в списке дают представление о степени изученности конкретной проблемы автором, документально подтверждают точность и достоверность приведенных в тексте заимствований: ссылок, цитат, информационных и статистических данных. Список помещается в конце работы, после Заключения.

Библиографический список содержит сведения обо всех источниках, используемых при написании работы. Список обязательно должен быть пронумерован.

Приложения к реферату оформляются на отдельных листах, причем каждое из них должно иметь свой тематический заголовок и в правом верхнем углу страницы надпись «Приложение» с указанием его порядкового номера арабскими цифрами. Характер приложения определяется студентом самостоятельно, исходя из содержания работы. Текст каждого приложения может быть разделен на разделы, которые нумеруют в пределах каждого приложения. Приложения должны иметь общую с остальной частью работы сквозную нумерацию страниц.

### **Методические указания по подготовке к тестированию.**

Как и любая другая форма подготовки к контролю знаний, тестирование имеет ряд особенностей, знание которых помогает успешно выполнить тест.

Прежде всего, следует внимательно изучить структуру теста, оценить объем времени, выделяемого на данный тест, увидеть, какого типа задания в нем содержатся. Это поможет настроиться на работу.

Лучше начинать отвечать на те вопросы, в правильности решения которых нет сомнений, пока не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Это позволит успокоиться и сосредоточиться на выполнении более трудных вопросов.

Очень важно всегда внимательно читать задания до конца, не пытаясь понять условия «по первым словам» или выполнив подобные задания в предыдущих тестированиях. Такая спешка нередко приводит к досадным ошибкам в самых легких вопросах.

Если вы не знаете ответа на вопрос или не уверены в правильности, следует пропустить его и отметить, чтобы потом к нему вернуться.

Лучше думать только о текущем задании. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом непосредственно, поэтому необходимо концентрироваться на данном вопросе и находить решения, подходящие именно к нему. Кроме того, выполнение этой рекомендации даст еще один психологический эффект – позволит забыть о неудаче в ответе на предыдущий вопрос, если таковая имела место.

Рассчитывать выполнение заданий нужно всегда так, чтобы осталось время на проверку и доработку (примерно 1/3-1/4 запланированного времени). Тогда вероятность ошибок сводится к нулю и имеется время, чтобы набрать максимум баллов на легких заданиях и сосредоточиться на решении более трудных, которые вначале пришлось пропустить.

При подготовке к тесту не следует просто заучивать раздел учебника, необходимо понять логику изложенного материала. Этому немало способствует составление развернутого плана, таблиц, схем, внимательное изучение исторических карт. Большую помощь оказывают разнообразные опубликованные сборники тестов, Интернет-тренажеры, позволяющие, во-первых, закрепить знания, во-вторых, приобрести соответствующие психологические навыки саморегуляции и самоконтроля. Именно такие навыки не только повышают эффективность подготовки, позволяют более успешно вести себя во время экзамена, но и вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы.

### **Методические указания по подготовке к устному опросу**

Самостоятельная работа студентов включает подготовку к устному опросу на практических занятиях/занятиях семинарского типа. Для этого студент изучает лекции, основную и дополнительную литературу, публикации, информацию из Интернет-ресурсов. Кроме того, изучению должны быть подвергнуты различные источники по проблемам дисциплины.

Тема и вопросы к практическим занятиям по дисциплине доводятся до обучающихся заранее. Эффективность подготовки к устному собеседованию зависит от качества ознакомления с рекомендованной литературой. Для подготовки к устному собеседованию необходимо ознакомиться с материалом, посвященным теме практического занятия в рекомендованной литературе, записях с лекционного занятия, обратить внимание на усвоение основных понятий дисциплины, выявить неясные вопросы и подобрать дополнительную литературу для их освещения, составить тезисы выступления по отдельным проблемным аспектам. В среднем, подготовка к устному опросу по одному практическому занятию занимает от 2 до 4 часов в зависимости от сложности темы и особенностей организации студентом своей самостоятельной работы.

### **Методические указания для подготовки компьютерной (мультимедиа) презентации**

Компьютерные презентации - это сочетание самых разнообразных средств представления информации, объединенных в единую структуру. Чередование или комбинирование текста, графики, видео и звукового ряда позволяют донести информацию в максимально наглядной и легко воспринимаемой форме, акцентировать внимание на значимых моментах излагаемой информации, создавать наглядные эффектные образы в виде схем, диаграмм, графических композиций и т. п.

Мультимедийные презентации обеспечивают наглядность, способствующую комплексному восприятию материала, изменяют скорость подачи материала, облегчают показ фотографий, рисунков, графиков, географических карт, исторических или труднодоступных материалов. Кроме того, при использовании анимации и вставок видеофрагментов возможно продемонстрировать динамичные процессы. Преимущество мультимедийных презентаций - проигрывание аудиофайлов, что обеспечивает эффективность восприятия информации: излагаемый материал подкрепляется зрительными образами и воспринимается на уровне ощущений.

Процесс презентации состоит из отдельных этапов:

- подготовка и согласование с преподавателем текста доклада;
- разработка структуры презентации;
- создание презентации в Power Point;
- согласование презентации и репетиция доклада.

На первом этапе производится подготовка и согласование с преподавателем текста доклада. На втором этапе производится разработка структуры компьютерной презентации. Обучающийся составляет варианты сценария представления результатов собственной деятельности и выбирает наиболее подходящий. На третьем этапе он создает выбранный вариант презентации в Power Point. На четвертом этапе производится согласование презентации и репетиция доклада.

Цель доклада - помочь обучающемуся донести замысел презентации до слушателей, а слушателям понять представленный материал. После выступления докладчик отвечает на вопросы слушателей, возникшие после презентации. После проведения всех четырех этапов выставляется итоговая оценка.

Требования к формированию компьютерной презентации:

- компьютерная презентация должна содержать начальный и конечный слайды;
- структура компьютерной презентации должна включать оглавление, основную и резюмирующую части;
- каждый слайд должен быть логически связан с предыдущим и последующим;
- слайды должны содержать минимум текста (на каждом не более 10 строк);
- необходимо использовать графический материал (включая картинки), сопровождающий текст (это позволит разнообразить представляемый материал и обогатить доклад выступающего);
- время выступления должно быть соотнесено с количеством слайдов из расчета, что компьютерная презентация, включающая 10- 15 слайдов, требует для выступления около 7-10 минут.

Подготовленные для представления доклады должны отвечать следующим требованиям:

- цель доклада должна быть сформулирована в начале выступления;
- выступающий должен хорошо знать материал по теме своего выступления, быстро и свободно ориентироваться в нем;
- недопустимо читать текст со слайдов или повторять наизусть то, что показано на слайде;
- речь докладчика должна быть четкой, умеренного темпа;
- докладчику во время выступления разрешается держать в руках листок с тезисами своего выступления, в который он имеет право заглядывать;
- докладчик должен иметь зрительный контакт с аудиторией;
- после выступления докладчик должен оперативно и по существу отвечать на все вопросы аудитории (если вопрос задан не по теме, то преподаватель должен снять его).

### **Методические указания по подготовке к промежуточной аттестации.**

**Зачет** – это форма промежуточной аттестации, задачей которого является комплексное оценка уровней достижения планируемых результатов обучения по дисциплине.

Зачет для очной формы обучения проводится за счет часов, отведённых на изучение соответствующей дисциплины.

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

Для получения зачета необходимо иметь оценки, полученные в рамках текущего контроля успеваемости, по каждой теме, предусмотренной дисциплиной.

В критерии итоговой оценки уровня подготовки обучающегося по дисциплине входят:

- уровень усвоения студентом материала, предусмотренного рабочей программой;
- уровень практических умений, продемонстрированных студентом при выполнении практических заданий;
- уровень освоения компетенций, позволяющих выполнять практические задания;
- логика мышления, обоснованность, четкость, полнота ответов.

Зачет для очно-заочной формы по дисциплине проводится в 1 семестре, включая в себя собеседование преподавателя со студентами по контрольным вопросам. Контрольный вопрос – это средство контроля усвоения учебного материала дисциплины.

Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя: беседу преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме дисциплины.

Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя: беседу преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме дисциплины. Вопросы к зачету доводятся до сведения обучающихся заранее.

Зачет для заочной формы по дисциплине проводится в зимнюю сессию, включая в себя собеседование преподавателя со студентами по контрольным вопросам. Контрольный вопрос – это средство контроля усвоения учебного материала дисциплины.

При подготовке к ответу пользование учебниками, учебно-методическими пособиями, средствами связи и электронными ресурсами на любых носителях запрещено.

На ответ обучающихся по каждому вопросу отводится, как правило, 3-5 минут.

После окончания ответа преподаватель объявляет обучающемуся оценку по результатам зачета, а также вносит эту оценку в аттестационную ведомость, зачетную книжку.

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося определяется оценками «зачтено», «не зачтено». Перечень вопросов к зачету, критерии и шкала оценки приведены в п. 3. Фонда оценочных средств.

## 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации дисциплины требуется следующее материально-техническое обеспечение:

Учебная аудитория для занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций текущего контроля и промежуточной аттестации (**ауд.113**)

**Специализированная учебная мебель:**

стол на 2 посадочных места (20шт.), стул (40 шт.),  
стол преподавателя (1шт.),  
кафедра для чтения лекций (1шт.),  
доска меловая (1шт.).

**ТСО:** ноутбук Lenovo с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду организации,  
Переносное видеопроjectionное оборудование – проектор EPSON и экран.

**Наборы учебно-наглядных пособий:**

презентационный материал по дисциплине на CD-дисках

**Перечень лицензионного программного обеспечения:**

MicrosoftServerOpenLicense (лицензия № 43817628 от 18.04.2008 (бессрочно)  
Microsoft Office 2010 – Academic License № 60199945 от 08.11.2011 (бессрочно)  
ООО «КонсультантПлюс-СК» - договор № 67662 от 21.06.2021 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)  
Платформа ВКР-ВУЗ – лицензионный договор № 7874/21 от 26.03.2021 г. (сроком на 1 год)  
Информационно-аналитическая система SCIENCE INDEX - договор № SIO-932/2020 от 13.11.2020 г.,  
договор № SIO-932/2021 от 08.11.2021 г. (сроком на 1 год)  
Программное обеспечение «Интернет-расширение информационной системы» - лицензионный договор № 4061 на программное обеспечение от 28.03.2017г.(бессрочно)

Учебная аудитория для занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций текущего контроля и промежуточной аттестации (**ауд.113**)

**Специализированная учебная мебель:**

стол на 2 посадочных места (20шт.), стул (40 шт.),  
стол преподавателя (1шт.),  
кафедра для чтения лекций (1шт.),  
доска меловая (1шт.).

**ТСО:** ноутбук Lenovo с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду организации,  
Переносное видеопроjectionное оборудование – проектор EPSON и экран.

**Наборы учебно-наглядных пособий:**

презентационный материал по дисциплине на CD-дисках

**Перечень лицензионного программного обеспечения:**

MicrosoftServerOpenLicense (лицензия № 43817628 от 18.04.2008 (бессрочно)  
Microsoft Office 2010 – Academic License № 60199945 от 08.11.2011 (бессрочно)  
ООО «КонсультантПлюс-СК» - договор № 67662 от 21.06.2021 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)  
Платформа ВКР-ВУЗ – лицензионный договор № 7874/21 от 26.03.2021 г. (сроком на 1 год)  
Информационно-аналитическая система SCIENCE INDEX - договор № SIO-932/2020 от 13.11.2020 г.,  
договор № SIO-932/2021 от 08.11.2021 г. (сроком на 1 год)  
Программное обеспечение «Интернет-расширение информационной системы» - лицензионный договор № 4061 на программное обеспечение от 28.03.2017г.(бессрочно)

Учебная аудитория для занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций текущего контроля и промежуточной аттестации (**ауд.116**),

спортивный зал

**Специализированная учебная мебель:**

электронное табло (1шт),  
волейбольные сетки (1 шт.),  
волейбольные мячи (10 шт.),  
гимнастические лестницы (5 шт.),

<p>гимнастические маты (4 шт), теннисный стол (1 шт.),</p> <p>Помещение для самостоятельной работы обучающихся (<b>ауд.206</b>) <b>Специализированная учебная мебель:</b> стол на 2 посадочных места (10шт.), стул (20 шт.). <b>ТСО:</b> автоматизированные рабочие места студентов с возможностью выхода в информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду организации <b>Перечень лицензионного программного обеспечения:</b> Microsoft Server Open License (лицензия№ 43817628 от 18.04.2008 бессрочно) Microsoft Office 2010 – Academic License № 60199945 от 08.11.2011 (бессрочно) ООО «КонсультантПлюс-СК» - договор № 67662 от 21.06.2021 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) Платформа ВКР-ВУЗ – лицензионный договор № 7874/21 от 26.03.2021 г. (сроком на 1 год) Информационно-аналитическая система SCIENCE INDEX - договор № SIO-932/2020 от 13.11.2020 г., договор № SIO-932/2021 от 08.11.2021 г. (сроком на 1 год) Программное обеспечение «Интернет-расширение информационной системы» - лицензионный договор № 4061 на программное обеспечение от 28.03.2017г. (бессрочно)</p>
<p>Помещение для самостоятельной работы обучающихся: читальный зал (<b>ауд.210</b>) <b>Специализированная учебная мебель:</b> стол на 2 посадочных места (10шт.), стул (20 шт.), стол преподавателя (1шт.), стеллаж книжный (7шт.). <b>ТСО:</b> 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.). <b>Перечень лицензионного программного обеспечения:</b> Microsoft Server Open License (лицензия№ 43817628 от 18.04.2008 бессрочно) Microsoft Office 2010 – Academic License № 60199945 от 08.11.2011 (бессрочно) ООО «КонсультантПлюс-СК» - договор № 67662 от 21.06.2021 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) Платформа ВКР-ВУЗ – лицензионный договор № 7874/21 от 26.03.2021 г. (сроком на 1 год) Информационно-аналитическая система SCIENCE INDEX - договор № SIO-932/2020 от 13.11.2020 г., договор № SIO-932/2021 от 08.11.2021 г. (сроком на 1 год) Программное обеспечение «Интернет-расширение информационной системы» - лицензионный договор № 4061 на программное обеспечение от 28.03.2017г.(бессрочно)</p>

## 10. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы, специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, услуги ассистента (тьютора), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков. ИДНК обеспечивает печатными и/или электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися, а также в отдельных группах.

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

В целях доступности получения высшего образования по образовательной программе лицами с ограниченными возможностями здоровья при освоении дисциплины обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- присутствие тьютора, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),

- письменные задания, а также инструкции о порядке их выполнения оформляются увеличенным шрифтом,

- специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы (имеющие крупный шрифт или аудиофайлы),

- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс,

- при необходимости студенту для выполнения задания предоставляется увеличивающее устройство;

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),

- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающемуся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

- обеспечивается надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются тьютору;

- по желанию студента задания могут выполняться в устной форме.

**Приложение к рабочей программе по дисциплине  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

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

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

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

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

Код и наименование формируемой компетенции	Код и наименование индикатора достижения формируемой компетенции	Показатели оценивания (результаты обучения)	Процедуры оценивания (оценочные средства)	
			текущий контроль успеваемости	промежуточная аттестация
УК.7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Соблюдает нормы здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности	<b>Знает:</b> нормы здорового образа жизни и основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий	Устный опрос Рефераты Тестовые задания	Контрольные вопросы для устного опроса на зачете
		<b>Умеет:</b> соблюдать нормы здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности	Устный опрос Тестовые задания Практическое задание Рефераты	Контрольные вопросы для устного опроса на зачете

		<b>Владеет:</b> навыками соблюдения норм здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности	Практическое задание Устный опрос	Контрольные вопросы для устного опроса на зачете
	УК-7.2 Выбирает рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и эмоционального утомления на рабочем месте	<b>Знает:</b> рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и эмоционального утомления на рабочем месте	Устный опрос Рефераты Тестовые задания	Контрольные вопросы для устного опроса на зачете
		<b>Умеет:</b> выбирать рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и эмоционального утомления на рабочем месте	Тестовые задания Практические задания Рефераты	Контрольные вопросы для устного опроса на зачете
		<b>Владеет:</b> рациональными способами и приемами профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и эмоционального утомления на рабочем месте	Практические задания 4,7	Контрольные вопросы для устного опроса на зачете

## 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ

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

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

навыков каждого обучающегося. Постоянный текущий контроль (после изучения каждой темы) позволяет обучающемуся систематизировать знания в разрезе отдельных тем дисциплины. Все виды текущего контроля осуществляются на практических занятиях.

Оценочные средства	Организация деятельности студента
Выполнение тестовых заданий	<p><b>Тестовые задания</b> – это средство или система заданий, возрастающей трудности, специфической формы, позволяющая качественно и эффективно определить уровень и оценить структуру подготовленности тестируемого.</p> <p>Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя:</p> <p>Показатели для оценки устного ответа: 1) знание лекционного и практического материала; 2) логичность и последовательность; 3) уровень теоретического анализа; 4) степень самостоятельности; 5) степень активности в процессе; 6) выполнение регламента.</p> <p>Для подготовки к данному оценочному мероприятию необходимо изучить работы отечественных и зарубежных ученых по темам дисциплины, просмотреть последние аналитические отчеты и справочники, а также повторить лекционный материал.</p> <p>Критерии и шкала оценки приведены в разделе 3 Фонда оценочных средств.</p>
Выполнение практических/творческих заданий	<p><b>Практические/творческих задания</b> – письменная форма работы студента, предполагает умение выделять главное в исследуемой проблеме, устанавливать причинно-следственные связи, способности к систематизации основных проблем теологии, демонстрирует способность решить поставленную задачу, направленную на самостоятельный мыслительный поиск решения проблемы, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения.</p> <p>По характеру выполняемых студентами заданий практические задания могут быть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- аналитические, ставящие своей целью получение новой информации на основе формализованных методов (изучение и анализ первоисточников);</li> <li>- практико-ориентированные задания, связанные с получением навыков применения теоретических знаний для решения практических профессиональных задач (решение ситуационных задач);</li> <li>- творческие, связанные с получением новой информации путем самостоятельно выбранных подходов к решению задач (составление схем, таблиц).</li> </ul> <p>Критерии и шкала оценки приведены в разделе 3 Фонда оценочных средств.</p>
Защита реферата на заданную тему	<p><b>Реферат</b> - это письменное краткое изложение статьи, книги или нескольких научных работ, научного труда, литературы по общей тематике; подразумевает раскрытие сущности исследуемой проблемы, включающее обращение к различным точкам зрения на вопрос.</p> <p>Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя: защиту материала темы (реферата), отстаивание собственного взгляда на проблему, демонстрацию умения свободно владеть материалом, грамотно формулировать мысли.</p>

	<p>Защита реферата проводится на семинаре (практическом занятии), и продолжается 10-15 минут.</p> <p>Студент делает сообщение, в котором освещаются основные проблемы, дается анализ использованных источников, обосновываются сделанные выводы. После этого он отвечает на вопросы преподавателя и аудитории. Все оппоненты могут обсуждать и дополнять реферат, давать ему оценку, оспаривать некоторые положения и выводы.</p> <p>Критерии и шкала оценки приведены в разделе 3 Фонда оценочных средств.</p>
Устный опрос (собеседование)	<p><b>Устный опрос</b> - средство контроля усвоения учебного материала по темам занятий.</p> <p>Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя: беседу преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме (индивидуально или фронтально).</p> <p>Показатели для оценки устного ответа: 1) знание материала; 2) последовательность изложения; 3) владение речью и профессиональной терминологией; 4) применение конкретных примеров; 5) знание ранее изученного материала; 6) уровень теоретического анализа; 7) степень самостоятельности; 8) степень активности в процессе; 9) выполнение регламента.</p> <p>Для подготовки к данному оценочному мероприятию необходимо изучить работы отечественных и зарубежных ученых по теме занятия. Критерии и шкала оценки приведены в разделе 3 Фонда оценочных средств.</p>
Компьютерная презентация	<p><b>Компьютерная презентация</b> - творческое задание, визуально представляет содержание докладов. Слайдов не должно быть больше 12-15, текст на них должен быть хорошо виден и читаем на расстоянии. Показатели для оценки презентаций:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-полнота раскрытия темы;</li> <li>структуризация информации;</li> <li>-отсутствие грамматических, орфографических и речевых ошибок;</li> <li>-отсутствие фактических ошибок, достоверность представленной информации;</li> <li>-наличие и правильность оформления обязательных слайдов (титульный, о проекте, список источников, содержание);</li> <li>-оригинальность оформления презентации;</li> <li>- единый стиль слайдов.</li> </ul> <p>Критерии и шкала оценки приведены в разделе 3 Фонда оценочных средств.</p>

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

**Зачет** – это форма промежуточной аттестации по части дисциплины, задачей которого является комплексное оценка уровней достижения планируемых результатов обучения по дисциплине.

Зачет для очной формы обучения проводится за счет часов, отведённых на изучение соответствующей дисциплины в 2 семестре.

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

Для получения зачета необходимо иметь оценки, полученные в рамках текущего контроля успеваемости, по каждой теме, предусмотренной дисциплиной.

В критерии итоговой оценки уровня подготовки обучающегося по первой части дисциплине входят:

- уровень усвоения студентом материала, предусмотренного рабочей программой;
- уровень практических умений, продемонстрированных студентом при выполнении практических заданий;
- уровень освоения компетенций, позволяющих выполнять практические задания;
- логика мышления, обоснованность, четкость, полнота ответов.

Зачет для очно- заочной формы по дисциплине включает в себя собеседование преподавателя со студентами по контрольным вопросам. Контрольный вопрос – это средство контроля усвоения учебного материала дисциплины.

Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя: беседу преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме дисциплины.

Зачет для заочной формы по дисциплине включает в себя собеседование преподавателя со студентами по контрольным вопросам. Контрольный вопрос – это средство контроля усвоения учебного материала дисциплины.

Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя: беседу преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме дисциплины.

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

#### **Задания для текущего контроля успеваемости**

##### **3.1. Перечень контрольных вопросов для подготовки к устному опросу**

1. Знание норм здорового образа жизни, основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий
2. Основные факторы, влияющие на выбор здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности
3. Охарактеризуйте рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и эмоционального утомления на рабочем месте
4. Особенности применения физических факторов и лечебной гимнастики для укрепления здоровья и профилактики профессиональных заболеваний
5. Самостоятельная физическая тренировка
6. Организация физического воспитания студента
7. Отрицательные эмоции и их преодоления
8. Физическая культура людей умственного труда
9. Индивидуализация и прогноз в спорте
10. Изменения морфо – функциональных показателей организма под влиянием физических упражнений
11. Массовая физкультура в ВУЗе
12. Медико – биологический контроль при занятиях физической культурой и спортом
13. Определение уровня тренированности
14. Роль физкультуры и спорта в преодолении вредных привычек
15. Самоконтроль на занятиях физической культуры и спорта

16. Основы здорового образа жизни
17. Спорт в системе физического воспитания
18. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма
19. Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания
20. Оценка физического развития методами стандартов и индексов
21. Методики коррекции физического развития
22. Методы оценки и развития скоростных способностей
23. Освоение методики оздоровительной дыхательной гимнастики
24. Легкая атлетика, ее разновидности и роль в физическом совершенствовании личности

### Критерии и шкала оценки устного опроса

Оценка	Критерии
<b>Отлично</b>	<i>Отлично</i> ставится, если обучающийся демонстрирует глубокое, полное раскрытие вопроса. Выдвигаемые им положения аргументированы и иллюстрированы примерами. В освещении содержания вопроса используется аналитический подход, обосновывается своя точка зрения; делаются содержательные выводы. Материал изложен в определенной логической последовательности, литературным языком, с использованием современных научных терминов; ответ самостоятельный.
<b>Хорошо</b>	<i>Хорошо</i> ставится, если обучающийся демонстрирует достаточно полный и правильный ответ; выдвигаемые теоретические положения подтверждены примерами; в ответе представлены различные подходы к рассматриваемой проблеме, но их обоснование не аргументировано, отсутствует собственная точка зрения; сделаны краткие выводы; материал изложен в определенной логической последовательности, при этом допущены две-три несущественные ошибки (или оговорки), исправленные по требованию преподавателя.
<b>Удовлетворительно</b>	При <i>удовлетворительном</i> ответе обучающийся допускает одну существенную ошибку; ответ недостаточно логически выстроен; базовые понятия употреблены правильно, но обнаруживается недостаток раскрытия теории; выдвигаемые положения недостаточно аргументированы и не подтверждены примерами; ответ носит преимущественно описательный, а не концептуальный характер; научная терминология используется недостаточно.
<b>Неудовлетворительно</b>	При <i>неудовлетворительном</i> ответе обучающийся допускает ряд существенных ошибок, которые он не может исправить при наводящих вопросах преподавателя; не может дать научное обоснование проблемы; выводы отсутствуют или носят поверхностный характер; преобладает бытовая лексика; наблюдаются значительные неточности в использовании научной терминологии.

### 3.2. Практические задания

1. Продемонстрировать средства оздоровительных систем физических упражнений.

2. Продемонстрировать средства физической культуры и спорта для направленного развития быстроты.
3. Продемонстрировать средства физической культуры и спорта для направленного развития силовых способностей.
4. Продемонстрировать средства физической культуры и спорта для направленного развития скоростно-силовых способностей.
5. Подготовить и провести самостоятельное занятие физическими упражнениями.
6. Составить индивидуальную программу занятий с оздоровительной направленностью.
7. Провести самооценку уровня физической подготовленности.
8. Составить план-конспект учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта.
9. Составить Положение о проведении спортивных соревнований.
10. Подобрать средства и методы легкой атлетики для оздоровительной тренировки.

#### **Критерии и шкала оценки выполнения практических заданий**

<b>Оценка</b>	<b>Критерии</b>
<b>Отлично</b>	Оценка <i>«отлично»</i> выставляется обучающемуся, если он самостоятельно и правильно выполнил учебно-профессиональное задание, уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагал свое решение, используя понятия профессиональной сферы.
<b>Хорошо</b>	Оценка <i>«хорошо»</i> выставляется обучающемуся, если он самостоятельно и в основном правильно выполнил учебно-профессиональное задание, уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагал свое решение, используя понятия профессиональной сферы.
<b>Удовлетворительно</b>	Оценка <i>«удовлетворительно»</i> выставляется обучающемуся, если он в основном выполнил учебно-профессиональное задание, допустил несущественные ошибки, слабо аргументировал свое решение, не используя в понятия профессиональной сферы.
<b>Неудовлетворительно</b>	Оценка <i>«неудовлетворительно»</i> выставляется обучающемуся, если он не выполнил учебно-профессиональное задание или решил с грубыми ошибками.

### **3.3. Темы рефератов**

Написание и защита рефератов предполагает то, что обучающийся знает: нормы здорового образа жизни и основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий; основные сведения о роли физической культуры в соблюдении норм здорового образа жизни; рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний; особенности психофизического и эмоционального утомления на рабочем месте и средства физической культуры в регулировании работоспособности.

1. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Оздоровительная физическая культура и ее формы.
3. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
4. Легкая атлетика и ее влияние на организм человека.
5. Бег, как средство укрепления здоровья.

6. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
7. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
8. Формирование двигательных умений и навыков.
9. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
10. Основы спортивной тренировки.
11. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
12. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
13. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
14. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
15. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
16. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
17. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
18. Организация физического воспитания.

#### Критерии и шкала оценки рефератов

Оценка	Критерии
<b>Отлично</b>	Оценка <i>«отлично»</i> выставляется обучающемуся, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.
<b>Хорошо</b>	Оценка <i>«хорошо»</i> выставляется обучающемуся, если основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.
<b>Удовлетворительно</b>	Оценка <i>«удовлетворительно»</i> выставляется обучающемуся, если имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.
<b>Неудовлетворительно</b>	Оценка <i>«неудовлетворительно»</i> выставляется обучающемуся, если тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

#### 3.4. Темы презентаций

1. Социальная значимость физической культуры и спорта.
2. Современное состояние физической культуры и спорта в России.
3. Физическая культура личности.
4. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.

5. Организм человека как единая саморегулирующаяся и саморазвивающаяся биологическая система.
6. Использование средств физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма.
7. Развитие двигательных функций организма как средство повышения устойчивости к различным условиям внешней среды.
8. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм человека.
9. Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие.
10. Взаимосвязь физической культуры студента и его образ жизни.
11. Здоровый образ жизни студента и его составляющие.
12. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как составляющая здорового образа жизни.
13. Новые и нетрадиционные виды спорта.
14. Место спортивных игр в физическом совершенствовании личности.
15. Оздоровительные особенности занятий игровыми видами спорта (на примере волейбола, баскетбола, футбола и т.д.)
16. Спортивный и оздоровительный туризм.

### Критерии и шкала оценки презентации

Оценка	Критерии
<b>Отлично</b>	Оценка <i>«отлично»</i> выставляется обучающемуся, если выполнены все требования к подготовке презентации. Материал, используемый в презентации информативен, автор свободно в нем ориентируется
<b>Хорошо</b>	Оценка <i>«хорошо»</i> выставляется обучающемуся если основные требования к презентации и его защите выполнены, Содержание работы соответствует теме исследования. Достигнуто стилевое единство и выразительность текста. Презентация отражает основные стороны работы, хорошего качества, но требует некоторых дополнений
<b>Удовлетворительно</b>	Оценка <i>«удовлетворительно»</i> выставляется обучающемуся, если в работе допущены существенные отклонения от темы. Имеются отдельные фактические неточности. Допущены нарушения в последовательности изложения. Беден словарь, встречается неправильное словоупотребление. Стилль работы не отличается единством, речь недостаточно выразительна. Допущены нарушения в расположении информации, в перегрузке слайдов информацией.
<b>Неудовлетворительно</b>	Оценка <i>«неудовлетворительно»</i> выставляется обучающемуся, если презентация полностью не соответствует требованиям и докладу, плохого качества, много текста, мало иллюстраций.

### 3.5. Перечень контрольных вопросов для устного опроса на зачете

**2 семестр- ОФО, 2 семестр- ОЗФО, 1 курс -ЗФО**

При ответах на вопросы учитывается, что обучающийся: знает основы физической культуры, ее цель и задачи для соблюдения норм здорового образа жизни; умеет применять знания основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности; знаком с приемами профилактики профессиональных

заболеваний; способен выбирать рациональные способы контроля за уровнем психофизического и эмоционального утомления на рабочем месте.

1. Физическая культура как основа здорового образа жизни современного человека.
2. Роль физической культуры в профилактике профессиональных заболеваний.
3. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в определенные периоды учебного года.
4. Характеристика основных требований к организации здорового образа жизни, выбор современных норм здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности.
5. Общая характеристика основ физической культуры.
6. Влияние физической культуры на развитие личности студента
7. Требования к организации учебных занятий по физической культуре.
8. Требования к обучающимся на занятиях по физической культуре.
9. Требования техники безопасности на занятиях по физической культуре.
10. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе
11. Влияние физических упражнений и регулярных занятий спортом на формирование мышечной системы.
12. Самоконтроль с применением антропометрических измерений (рассказать, продемонстрировать и оценить).
13. Самоконтроль с применением функциональной пробы (рассказать, продемонстрировать и оценить).
14. Современные системы физических упражнений прикладной направленности.
15. Какими должны быть тренировочные нагрузки при выполнении физических упражнений.
16. Легкоатлетические дисциплины (бег, прыжки, метания).
17. Здоровый образ жизни. Теория "ортобиоза".
18. Питание и здоровье. Принципы рационального питания.
19. Личная гигиена при занятиях физическими упражнениями
20. История Олимпийских игр и их значение.
21. Функции МОК.
22. Развитие Олимпийского движения в России.
23. Методы физического воспитания.
24. Классификация физических упражнений.
25. Средства физического воспитания
26. Меры по профилактике вредных привычек.
27. Влияние окружающей среды и наследственности на здоровье человека.
28. Необходимость закаливания.
29. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
30. Разновидности утомления.
31. Влияние рациона питания на восстановление физической работоспособности.
32. Методы физического восстановления.

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

<b>Оценка</b>	<b>Критерии</b>
<b>Зачтено</b>	Оценка «зачтено» ставится, если обучающийся получил оценки «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» и/или «зачтено» за 80% и более семинаров и практических работ.
<b>Не зачтено</b>	Оценка «не зачтено» ставится, если обучающийся получил оценки «неудовлетворительно» и/или «зачтено» за менее чем 80% семинаров и практических работ.

### 3.6. Тестовые задания

Выполнение тестовых заданий предполагает, что обучающийся знает основы физической культуры, ее цель и задачи для соблюдения норм здорового образа жизни.

1. *Какое из представленных определений сформулировано некорректно?*

- а) физическое совершенство это необходимая мера всесторонней физической подготовленности, гармоничного физического развития, соответствующего требованиям общества;
- б) физическое совершенство – это процесс совершенствования морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни;
- в) физическое совершенство – это результат физкультурной деятельности, представляющий собой всестороннее и гармоничное единство совершенной биологической природы человека и сформированных у него соответствующих социальных и психических качеств и свойств;
- г) физически совершенным можно считать человека, физическое состояние которого позволяет реализовать любую функцию, которую от него потребует общество.

2. *Термин « рекреация» означает:*

- а) постепенное приспособление организма к нагрузкам;
- б) состояние расслабленности, возникающее у субъекта после снятия чрезмерного физического, эмоционального или умственного напряжения;
- в) отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий и соревнований;
- г) психотерапию, применяемую индивидом к самому себе.

3. *Дайте определение понятия «спорт»:*

- а) спорт - это то же, что и физическая культура;
- б) спорт – это составная часть физической культуры, имеющая соревновательный характер;
- в) спорт – это соревновательная деятельность, непосредственно направленная к высшим достижениям в данной деятельности;
- г) спорт – это одна из форм рекреации (развлечение, отдых).

4. *Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на:*

- а) развитие физических качеств людей;
- б) поддержание высокой работоспособности людей;
- в) сохранение и улучшение здоровья людей;
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

5. *Под физическим развитием понимается:*

- а) процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении жизни;
- б) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
- в) процесс совершенствования физических качеств с помощью физических упражнений;
- г) уровень развития двигательных качеств, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

6. *Отличительным признаком навыка является:*

- а) нарушение техники под влиянием сбивающих факторов;
- б) растяннутость действия во времени;
- в) направленность сознания на реализацию цели действия;
- г) автоматизм действия.

7. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:

- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий, а также степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- б) массой тела;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- г) частотой сердечных сокращений.

8. Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость?

- а) выносливость;
- б) сила;
- в) быстрота;
- г) координационные способности.

9. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок - это:

- а) быстрота;
- б) гибкость;
- в) силовая выносливость;
- г) прыгучесть.

10. Кто имел право принимать участие в древнегреческих Олимпийских играх:

- а) только свободные греки мужчины;
- б) греки мужчины и женщины;
- в) все желающие

11. С какого времени ведется счет античных Олимпийских игр?

- а) с 392 г. н.э.;
- б) с 432 г. до н.э.;
- в) с 776 г. до н.э.

12. Первые современные Олимпийские игры состоялись в 1896 г. в:

- а) Париже
- б) Риме
- в) Афинах

13. Напишите

девиз

Олимпийских

игр:

---

14. Осанкой называется:

- а) силуэт человека
- б) привычная поза человека в вертикальном положении
- в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие

15. Для контроля физических качеств: скоростных, выносливости, силовых качеств, гибкости, скоростно-силовых качеств используют тесты:

(напишите, какое качество проверяется каким тестом)

- а) наклон вперед в положении сидя –
- б) бег 3000 м. –
- в) прыжки в длину с места –
- г) бег 30 метров –
- д) подтягивание на перекладине. —

16. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется \_\_\_\_\_

17. Что является мерилем выносливости:

- а) амплитуда движений
- б) сила мышц
- в) время
- г) быстрота двигательной реакции

18. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии силы, реакции:

- а) самбо
- б) баскетбол
- в) бокс
- г) тяжелая атлетика

19. Крайняя степень утомления, которая может привести к состоянию \_\_\_\_\_, это будет выражаться в потере аппетита, слабости, нежеланию заниматься физической культурой.

20. Перечислите Олимпийские игры, для людей с отклонениями в здоровье: \_\_\_\_\_

21. Двигательная активность это:

- а) ежедневная физическая тренировка организма
- б) обязательные периодические физические нагрузки на мышцы и скелет человека
- в) сумма движений, выполняемых в процессе своей жизнедеятельности.

#### **Критерии и шкала оценки тестовых заданий**

Количество правильных ответов:

Менее 52% - «неудовлетворительно»

53-70% – «удовлетворительно»

71-85% – «хорошо»

86-100% – «отлично»

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС по направлению подготовки 38.03.01 Экономика