

**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



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.18 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки 43.03.01 СЕРВИС

Направленность (профиль) программы: Социально-культурный сервис

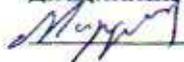
Квалификация выпускника: Бакалавр

Форма обучения: очная

Год начала подготовки – 2021

Разработана

старший преподаватель кафедры общенаучных
дисциплин

 Д.Д. Маруашвили

Согласована

зав. выпускающей кафедрой

 Е.Н. Балашова

Рекомендована

на заседании кафедры общенаучных дисциплин

от «28» июня 2021г.

протокол № 10

Зав. кафедрой  В.Е. Черникова

Одобрена

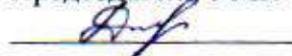
на заседании учебно-методической

комиссии ИДНК

от «28» июня 2021г.

протокол № 10

Председатель УМК

 ФИО

Ставрополь, 2021

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Целями изучения дисциплины «Физическая культура и спорт»

- формирование физической культуры личности;
- формирование способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности будущего бакалавра.

1.2. Задачами освоения дисциплины являются:

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

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

Освоение дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

Результаты освоения ОПОП	Результаты изучения дисциплины	Условное обозначение
УК-7: способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пропаганды активного долголетия, здорового образа	Знать: - методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;	З-1
	- средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	З-2
	Уметь: - использовать методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;	У-1
	- применять средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	У-2
	Владеть:	

жизни и профилактики заболеваний	- методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;	В-1
	- средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	В-2

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина Б1.О.24 «Физическая культура и спорт» относится к базовой части дисциплин Блока 1 ОПОП направления подготовки 43.03.01 Сервис.

4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем, контроль и самостоятельную работу обучающихся

Трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы (72 часов). Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Наименования видов учебной деятельности	Всего часов	
	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
	1 курс 1,2 семестр	1 Курс
Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (всего), в том числе:		
лекции	34	4
практические занятия	18	2
Самостоятельная работа	16	2
Контроль: форма промежуточной аттестации – зачет	38	64
Общая трудоемкость дисциплины	72	72

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

5.1. Структура учебной дисциплины

Очная форма обучения

№	Наименование тем дисциплины	Лекции	Практические	СР	Формы текущего контроля успеваемости
1 курс					
1.	Тема 1. Предмет и задачи здоровой жизнедеятельности и физической культуры студентов	4	4	6	устный опрос, письменные задания (контрольные работы,

					рефераты), тестирование.
2.	Тема 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	2	4	устный опрос, письменные задания (контрольные работы, рефераты), тестирование.
3.	Тема 3. Социально-психологические и медико-биологические основы физической культуры	2	2	4	устный опрос, письменные задания (контрольные работы, рефераты), тестирование.
4.	Тема 4. Индивидуальное здоровье. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	2	4	устный опрос, письменные задания (контрольные работы, рефераты), тестирование.
5.	Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Дозирование и контроль нагрузок при оздоровительных и тренировочных занятиях	2	2	4	устный опрос, письменные задания (контрольные работы, рефераты), тестирование.
6.	Тема 6. Спорт. Теоретические основы спортивной тренировки. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	2	2	4	устный опрос, письменные задания (контрольные работы, рефераты), тестирование.
7.	Тема 7. Средства и методы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся	2	2	4	устный опрос, письменные задания (контрольные работы, рефераты), тестирование.
8.	Тема 8. Психофизиологические основы интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	2	6	устный опрос, письменные задания (контрольные работы, рефераты), тестирование.

	Итого за 1 курс	18	18	36	
	Всего часов:	18	18	36	

Заочная форма обучения

№	Наименование тем дисциплины	Лекции	Практические	СР	Формы текущего контроля успеваемости
1 курс					
1.	Тема 1. Предмет и задачи здоровой жизнедеятельности и физической культуры студентов	2		10	устный опрос, письменные задания (контрольные работы, рефераты), тестирование.
2.	Тема 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2		10	устный опрос, письменные задания (контрольные работы, рефераты), тестирование.
3.	Тема 3. Социально-психологические и медико-биологические основы физической культуры			12	устный опрос, письменные задания (контрольные работы, рефераты), тестирование.
Итого за 1 семестр		4		32	
2 семестр					
4.	Тема 4. Индивидуальное здоровье. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья		2	6	устный опрос, письменные задания (контрольные работы, рефераты), тестирование.
5.	Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Дозирование и контроль нагрузок при оздоровительных и тренировочных занятиях			6	устный опрос, письменные задания (контрольные работы, рефераты), тестирование.
6.	Тема 6. Спорт. Теоретические основы спортивной тренировки. Индивидуальный			6	устный опрос, письменные задания

	выбор видов спорта или систем физических упражнений				(контрольные работы, рефераты), тестирование.
7.	Тема 7. Средства и методы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся		2	6	устный опрос, письменные задания (контрольные работы, рефераты), тестирование.
8.	Тема 8. Психофизиологические основы интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности			4	устный опрос, письменные задания (контрольные работы, рефераты), тестирование.
	Итого за 2 семестр		4	28	
	Всего часов:	4	4	60	

5.2. Содержание дисциплины по темам

№	Наименование темы дисциплины	Содержание темы дисциплины	Знания; Умения; Владения
1.	Тема 1. Предмет и задачи здоровой жизнедеятельности и физической культуры студентов	Физическая культура и спорт как социальное явление жизни общества Особенности ценностно-мотивационной ориентации студенческого сообщества в контексте физической культуры, спорта и здорового образа жизни	3-1, 3-2, У-1, У-2
2.	Тема 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни Критерии освоения учебной программы, зачетные требования, тесты и контрольные нормативы	3-1, 3-2
3.	Тема 3. Социально-психологические и медико-биологические основы физической культуры	Организм человека, как единая саморегулирующаяся и саморазвивающаяся биологическая система Конституция человека как прогностический фактор здоровья Функциональные системы организма Основы энергетики мышечной деятельности Двигательная функция и повышение устойчивости, адаптации организма человека к различным условиям внешней (в том числе социальной) среды	3-1, 3-2, У-1, У-2, В-1, В-2
4.	Тема 4. Индивидуальное здоровье.	Понятия индивидуального, группового и популяционного здоровья, их взаимосвязь Источники и составляющие индивидуального здоровья	3-1, 3-2, В-1, В-2

	<p>Основы здорового образа жизни студента.</p> <p>Физическая культура в обеспечении здоровья</p>	<p>Факторы риска</p> <p>Диагностика и прогнозирование индивидуального здоровья</p> <p>Психологическое здоровье, современные подходы к психологическому оздоровлению</p> <p>Условия организации и критерии эффективности здорового образа жизни</p>	
5.	<p>Тема 5.Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.</p> <p>Дозирование и контроль нагрузок при оздоровительных и тренировочных занятиях</p>	<p>Принципы и методы физического воспитания</p> <p>Физическая подготовка: общая и специальная, их цели и задачи</p> <p>Основные средства и методические закономерности акцентированного развития физических качеств</p> <p>Принципы оценки физического развития</p> <p>Принципы исследования и контроля функционального состояния центральной нервной системы, вегетативной нервной системы, нервно-мышечного аппарата, состояния анализаторов</p> <p>Типы реакции сердечнососудистой системы на физическую нагрузку</p> <p>Средства и методы восстановления</p>	3-1, 3-2, У-2, В-1, В-2
6.	<p>Тема 6.Спорт. Теоретические основы спортивной тренировки.</p> <p>Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений</p>	<p>Спорт в системе физического воспитания</p> <p>Структура целостного процесса спортивной тренировки и ее отдельных сторон</p> <p>Методические принципы спортивной тренировки</p> <p>Виды планирования физических нагрузок: по микроциклам, мезоциклам и макроциклам</p> <p>Основные принципы долгосрочного планирования.</p> <p>Корректировка запланированных нагрузок по результатам показателей тестирования и врачебного контроля</p> <p>Спортивные соревнования как средство и метод подготовки спортсменов</p>	3-1, 3-2, У-1, В-1, В-2
7.	<p>Тема 7.Средства и методы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.</p> <p>Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся</p>	<p>Основы физического самосовершенствования</p> <p>Содержание и основы методики самостоятельных занятий</p> <p>Виды, формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста</p> <p>Диагностика и самодиагностика состояния организма под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями и спортом</p> <p>Методы оценки физической нагрузки</p>	3-1, 3-2, У-1, У-2, В-2
8.	<p>Тема 8. Психофизиологические основы интеллектуальной деятельности.</p> <p>Средства физической культуры в регулировании</p>	<p>Система адаптации организма человека</p> <p>Физиологические, физические и психолого-социальные факторы, определяющие работоспособность в процессе учебной деятельности</p> <p>Средства, используемые в целях оптимизации процессов восстановления и повышения физической работоспособности после интеллектуальных и физических нагрузок: педагогические, медикаментозные, физиотерапевтические,</p>	3-1, 3-2, У-1, У-2, В-1

работоспособность и	бальнеологические, нетрадиционные Медико-биологические основы, показания и противопоказания и виды закаливания Понятие и виды допингов	
---------------------	--	--

6. Содержание самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Тема	Содержание заданий, выносимых на СР	Кол-во часов очная форма	Кол-во часов заочная форма	Форма контроля
1.	1. Функции физической культуры и спорта 2. Физическая культура в системе подготовки специалистов в вузе	4	10	устный опрос, тестирование, контрольная работа
2.	1. Учебная программа по физической культуре для студентов - ее содержание и основные разделы 2. Организация и формы занятий физической культурой, спортом и туризмом	4	10	устный опрос, тестирование, контрольная работа
3.	1. Анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции и показатели организма человека 2. Двигательная активность - важнейший фактор взаимодействия организма человека с внешней средой и повышения его устойчивости к физическим нагрузкам и умственным напряжениям, к вредным воздействиям внешней среды 3. Специфика функциональных изменений, происходящих в организме при систематических занятиях физическими упражнениями и спортом 4. Физиологические механизмы развития отдельных функций и систем и психофизиологические закономерности совершенствования целостного организма под воздействием направленной физической тренировки 5. Половой диморфизм	4	12	устный опрос, тестирование, контрольная работа
4.	1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие 2. Индивидуальный образ жизни, окружающая среда, наследственность и состояние системы здравоохранения 3. Классификация диагностических моделей, донологическая диагностика, определение	4	6	устный опрос, тестирование, контрольная работа

	<p>биологического возраста, уровень соматического здоровья и старение</p> <p>4. Понятие «здоровый образ жизни», его содержание, связь с жизнедеятельностью студентов</p> <p>5. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни</p> <p>6. Содержательные составляющие здорового образа жизни: продуктивная профессиональная деятельность, рациональное питание, режим труда и отдыха, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологической обстановки, психологическая адаптация</p> <p>7. Регулярное, полноценное и сбалансированное питание</p> <p>8. Системы питания и лечебные диеты</p> <p>9. Медицинское и санитарно-гигиеническое обеспечение оздоровительной физической культуры и спортивной деятельности</p>			
5.	<p>1. Обучение движениям</p> <p>2. Совершенствование физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координированности (ловкости) и гибкости; возрастные изменения в уровне их естественного развития</p> <p>3. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии</p> <p>4. Научно-обоснованное планирование физических нагрузок с учетом индивидуальных особенностей организма</p> <p>5. Специальная физическая подготовка</p> <p>6. Спортивная тренировка, ее цели и задачи</p> <p>7. Структура физической подготовленности студента</p> <p>8. Интенсивность и зоны интенсивности физических нагрузок</p> <p>9. Значение мышечной релаксации</p> <p>10. Зоны относительной мощности физических упражнений</p> <p>11. Вспомогательные средства восстановления и повышения работоспособности</p>	4	6	устный опрос, тестирование, контрольная работа

	12. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры 13. Формы занятий физическими упражнениями			
6.	1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи 2. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки: объемов и интенсивности нагрузок 3. «Спортивная форма», процесс ее приобретения, сохранения и временной утраты 4. Цели, особенности организации и планирования спортивной подготовки в условиях вуза 5. Методические основы целостного построения тренировочного занятия, особенности проведения его отдельных частей 6. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий	4	6	устный опрос, тестирование, контрольная работа
7.	1. Мотивы и формы занятий физическими упражнениями и спортом 2. Планирование, управление и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности 3. Утренняя гигиеническая гимнастика 4. Кратковременные физкультурные упражнения в течение дня 5. Статические и динамические упражнения 6. Самостоятельные занятия после рабочего дня и в выходные дни 7. Признаки чрезмерной нагрузки 8. Гигиена самостоятельных занятий 9. Содержание и виды врачебного контроля, его периодичность 10. Использование методов номограмм, стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и упражнений-тестов для оценки физического развития и телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности	4	6	устный опрос, тестирование, контрольная работа

	11. Прямое и косвенное определение физической работоспособности 12. Переносимость физических нагрузок по объективным и субъективным показателям 13. Самоконтроль, его субъективные и объективные показатели 14. Современные технические средства самоконтроля			
8.	1. Особенности организации и основные психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности 2. Критерии психоэмоционального утомления и переутомления студентов, их профилактика средствами физической культуры 3. Использование «малых форм» физической культуры для повышения работоспособности 4. Методы восстановления: физические, биомеханические, биологические 5. Виды спортивного массажа: тонизирующий, восстановительный, расслабляющий, общий, локальный, сегментарный, точечный 6. Показания и противопоказания к применению массажа 7. Самомассаж, его виды 8. Биологически активные точки и воздействие на них 9. Фармакологическая поддержка двигательной активности 10. Дозирование и контроль ее применения 11. Последствия применения различных допингов	6	4	устный опрос, тестирование, контрольная работа
Всего		36	60	

7.Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

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

7.1. Текущий контроль знаний обучающихся

7.1.1. Формы текущего контроля успеваемости обучающихся

Текущий контроль – это непрерывно осуществляемое наблюдение за уровнем усвоения знаний и формированием умений и навыков в течение семестра или учебного года. Он осуществляется в ходе учебных (аудиторных) занятий, проводимых по расписанию.

Формами текущего контроля являются опросы или задания, выполняемые обучающимся к практическим занятиям (СР).

Оценивание знаний, умений и навыков по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» осуществляется посредством использования следующих видов оценочных средств:

- опросы: устный, письменный, в том числе блиц-опрос (не более 15 минут)
- решение заданий в тестовой форме
- реферат
- контрольная работа

Опросы

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

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

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

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

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

Решение заданий в тестовой форме

Не менее, чем за 1 неделю до тестирования, преподаватель должен определить обучающимся исходные темы для подготовки к тестированию: назвать разделы (темы, вопросы), по которым будут задания в тестовой форме, теоретические источники (с точным указанием разделов, тем, статей) для подготовки.

Каждому обучающемуся отводится на тестирование 40 минут, по 2 минуты на каждое задание. Для каждого обучающегося 20 заданий определяются из базы тестовых заданий. До окончания теста студент может еще раз просмотреть все свои ответы на задания и при необходимости внести коррективы. После проверки преподаватель доводит до обучающихся результаты исследования.

Контрольная работа

Контрольная работа представляет собой самостоятельную письменную работу, целью которой является более глубокое усвоение учебного материала. Выполнение контрольной работы прививает навыки самостоятельной исследовательской работы: целенаправленное изучение специальной литературы, оперирование основными понятиями науки.

Контрольная работа может быть зачтена, не зачтена или оценена дифференциально по усмотрению преподавателя. В том случае, если работа обучающегося не зачтена, она должна быть возвращена с замечаниями преподавателя на доработку обучающемуся.

Выполненная контрольная работа обучающимися заочного отделения свидетельствует о степени подготовки их к очередной экзаменационной сессии. Ее результат влияет на оценку знаний обучающегося.

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

7.1.2.1. Примерные тестовые задания

Задание 1

Исторические факты свидетельствуют, что термин «физическая культура» основал в конце XIX столетия Евгений Сандов из...

1. Англии
2. Франции
3. России
4. Швеции

Задание 2

Первым Президентом Международного олимпийского комитета в 1894 г. в Париже был избран

1. Деметриус Викелас
2. Пьер де Кубертен
3. П.Ф. Лесгафт
4. Анри Де Байе-Латур

Задание 3

Организация и проведение образовательного процесса по физической культуре и спорту в образовательной организации высшего образования осуществляется на основании...

1. нормативных правовых актов
2. пожеланий обучающихся
3. рекомендаций руководства
4. требований общественности

Задание 4

Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся является...

1. социальным феноменом общества
2. социальной средой общества
3. социальной сферой общества
4. социальным окружением общества

Задание 5

Основная функция физической культуры и спорта обучающихся в образовательной организации высшего образования направлена на...

1. оздоровление
2. восстановление
3. отдых
4. рекреацию

Задание 6

Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся направлена на формирование личностного отношения к трудовой....

1. деятельности
2. инертности
3. пассивности
4. актуальности

Задание 7

Для эффективной реализации учебного процесса по физической культуре и спорту в образовательной организации высшего образования необходимо располагать...

1. учебно-спортивным комплексом
2. отдельными видами спортивного инвентаря
3. тренажерным залом
4. легкоатлетическими дорожками

Задание 8

Совокупность требований, обязательных при реализации основной образовательной программы по физической культуре аккредитованной образовательной организацией высшего образования, является:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования
2. Федеральная образовательная классификация
3. Стратегический план развития
4. Тактическая образовательная система

Задание 9

Информационные технологии в физической культуре, в частности PowerPoint, активно используется на _____ занятиях

1. теоретических
2. практических
3. тренировочных
4. самостоятельных

Задание 10

Указ о «Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО» Президент РФ подписал ...

1. 24 марта 2014 г.
2. 15 февраля 2014 г.
3. 16 мая 2014 г.
4. 25 января 2014 г.

Задание 11

Условием эффективного физкультурно-спортивного образования обучающихся является...

1. планирование
2. проведение
3. вовлечение
4. ознакомление

Задание 12

В обучении личности определяющим фактором является ...

1. физическое совершенствование
2. физическая закалка
3. физическая тренировка
4. двигательная активность

Задание 13

Силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость специалисты относят к ...

1. физическим качествам
2. психологическим особенностям
3. умственным способностям
4. интегрированным свойствам

Задание 14

Основная форма физкультурного обучения и воспитания обучающихся в образовательной организации высшего образования -

1. учебные занятия
2. соревнования
3. тренировка
4. утренняя физическая зарядка

Задание 15

Учебные занятия с обучающимися по физической культуре состоят из _____ частей

1. трех
2. двух
3. четырех
4. пяти

Задание 16

Физкультпаузы, физкультминуты, микросеансы отдельных упражнений тренировочного характера, рекреация, физвокализные упражнения - _____ формы занятий:

1. малые
2. большие
3. средние
4. крупные

Задание 17

Упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы _____ физической культуры

1. средства
2. элементы
3. компоненты
4. условия

Задание 18

Разделение физических упражнений по формальным признакам – _____

1. классификация
2. регистрация
3. кодификация
4. систематизация

Задание 19

Выполнение упражнения, связанного с переводом функционального состояния организма на более высокий уровень активности, – физическая _____

1. нагрузка
2. активность
3. оживленность
4. энергичность

Задание 20

Результаты деятельности в физической культуре проявляются в процессе ...

1. физического воспитания и образования
2. физкультпауз
3. физической подготовленности
4. физической тренировки

7.1.2.2. Примерные темы контрольных работ для обучающихся заочной формы обучения

Вариант 1.

Анализируя основные этапы и закономерности исторического развития общества, расскажите о современном состоянии физической культуры и спорта.

Вариант 2.

Сформулируйте «Формирование психических качеств в процессе физического воспитания», опираясь на принципы в коллективе.

Вариант 3.

Реализуя способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, сформулируйте основные требования к организации здорового образа жизни.

Вариант 4.

Охарактеризуйте организм человека как единую саморазвивающуюся и саморегулирующуюся биологическую систему, демонстрируя способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Вариант 5.

Используя знания в области взаимосвязи физической культуры, спорта и психологии, знание традиционных психологических методов и технологий, определите значение мышечной релаксации.

Вариант 6.

Демонстрируя знания в области взаимосвязи физической культуры, спорта и психологии, психологические знания, сформулируйте деятельностную сущность физической культуры в различных сферах жизни.

Вариант 7.

На основе психологических знаний, подготовьте ответ на тему «Физическая культура личности».

Вариант 8.

Обладая способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, охарактеризуйте двигательную функцию и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Вариант 9.

Обладая способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности,

продемонстрируйте динамику работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие.

Вариант 10.

По теме «Основные причины изменения психофизического состояния обучающихся в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления», реализуйте способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

7.1.2.3. Примерная тематика рефератов

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

7.1.3. Описание критериев оценивания

Критерии оценки при проведении опроса по дисциплине

Оценка за ответ	Критерии
Отлично	Выставляется обучающемуся, если: <ul style="list-style-type: none"> - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; - исчерпывающее, последовательно, четко и логически излагает теоретический материал; - свободно справляется с решение задач, вопросами и другими видами задач; - использует в ответе дополнительный материал; - все задания, предусмотренные учебной программой выполнены; - анализирует полученные результаты; - проявляет самостоятельность при выполнении практических заданий.
Хорошо	Выставляется обучающемуся, если: <ul style="list-style-type: none"> - теоретическое содержание курса освоено полностью; - необходимые практические компетенции в основном сформированы; - все предусмотренные учебной программой обучения практические задания выполнены, но в них имеются ошибки и неточности; - при ответе на поставленный вопрос студент не отвечает аргументировано и

	<p>полно.</p> <ul style="list-style-type: none"> - знает твердо лекционный материал, грамотно и по существу отвечает на основные понятия.
Удовлетворительно	<p>Выставляет обучающемуся, если:</p> <ul style="list-style-type: none"> - теоретическое содержание курса освоено частично, но проблемы не носят существенного характера; - большинство предусмотренных учебной программой заданий выполнено, но допускаются не точности в определении формулировки; - наблюдается нарушение логической последовательности.
Неудовлетворительно	<p>Выставляет обучающемуся, если:</p> <ul style="list-style-type: none"> - не знает значительной части программного материала; - допускает существенные ошибки; - неуверенно выполняет практические задания; - так же не сформированы практические компетенции; - отказ от ответа или отсутствие ответа.

Критерии оценки письменных ответов, при написании контрольных работ по дисциплине

Оценка за ответ	Характеристика ответа
Отлично	<p>Ответы на поставленные вопросы излагаются логично, последовательно и не требуют дополнительных пояснений. Делаются обоснованные выводы. Соблюдаются нормы литературной речи. Оценка “отлично” предполагает глубокое знание всех курсов психологической теории, понимание всех явлений и процессов в психологии, умение грамотно оперировать психологическими категориями. Ответ обучающегося на каждый вопрос должен быть развернутым, уверенным, содержать достаточно четкие формулировки, подтверждаться графиками, цифрами или фактическими примерами. Такой ответ должен продемонстрировать знание материала лекций, базового учебника и дополнительной литературы. Оценка “отлично” выставляется только при полных ответах на все основные и дополнительные вопросы.</p> <p>Оценка 5 (“отлично”) ставится обучающимся, которые при ответе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • обнаруживают всестороннее систематическое и глубокое знание программного материала; • демонстрируют знание современной учебной и научной литературы; • способны творчески применять знание теории к решению профессиональных задач; • владеют понятийным аппаратом; • демонстрируют способность к анализу и сопоставлению различных подходов к решению заявленной в билете проблематики;
Хорошо	<p>Ответы на поставленные вопросы излагаются систематизировано и последовательно. Материал излагается уверенно. Демонстрируется умение анализировать материал, однако не все выводы носят аргументированный и доказательный характер. Соблюдаются нормы литературной речи. Оценка “хорошо” ставится обучающемуся за правильные ответы на вопросы, знание основных характеристик раскрываемых категорий в рамках рекомендованного учебниками и положений, данных на лекциях. Обязательно понимание взаимосвязей между явлениями и процессами,</p>

	<p>знание основных закономерностей.</p> <p>Оценка 4 (“хорошо”) ставится обучающимся, которые при ответе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • обнаруживают твёрдое знание программного материала; • усвоили основную и наиболее значимую дополнительную литературу; • способны применять знание теории к решению задач профессионального характера; • допускают отдельные погрешности и неточности при ответе.
Удовлетворительно	<p>Допускаются нарушения в последовательности изложения. Демонстрируются поверхностные знания вопроса. Имеются затруднения с выводами. Допускаются нарушения норм литературной речи.</p> <p>Оценка “удовлетворительно” предполагает ответ только в рамках лекционного курса, который показывает знание сущности основных категорий науки. Как правило, такой ответ краток, приводимые формулировки являются недостаточно четкими, нечетки, в ответах допускаются неточности. Положительная оценка может быть поставлена при условии понимания студентом сущности основных категорий по рассматриваемому и дополнительным вопросам.</p>
Неудовлетворительно	<p>Материал излагается непоследовательно, сбивчиво, не представляет определенной системы знаний. Имеются заметные нарушения норм литературной речи.</p> <p>Оценка “неудовлетворительно” предполагает, что студент не разобрался с основными вопросами изученных в процессе обучения курсов, не понимает сущности процессов и явлений, не может ответить на простые вопросы типа “что это такое?” и “почему существует это явление?”. Оценка 2 (“неудовлетворительно”) ставится обучающимся, которые при ответе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • обнаруживают значительные пробелы в знаниях основного программного материала; • допускают принципиальные ошибки в ответе на вопросы поставленные в задании;

Критерии оценки написания и представления реферата обучающимся

Оценка за ответ	Критерии
Отлично	<p>оценивается доклад, в котором соблюдены следующие требования: обоснована актуальность избранной темы; полно и четко представлены основные теоретические понятия; проведен глубокий анализ теоретических и практических исследований по проблеме; продемонстрировано знание методологических основ изучаемой проблемы; показана осведомленность о новейших исследованиях в данной отрасли (по материалам научной периодики); уместно и точно использованы различные иллюстративные приемы – примеры, схемы, таблицы и т. д.; показано знание межпредметных связей; работа написана с использованием терминов современной науки, хорошим русским языком, соблюдена логическая стройность работы; соблюдены все требования к оформлению доклада.</p>
Хорошо	<p>оценивается доклад, в которой: в целом раскрыта актуальность темы; в основном представлен обзор основной литературы по данной проблеме; недостаточно использованы последние публикации по данному вопросу; выводы сформулированы недостаточно полно;</p>

	собственная точка зрения отсутствует или недостаточно аргументирована; в изложении преобладает описательный характер
Удовлетворительно	выставляется при условии: изложение носит исключительно описательный, компилятивный характер; библиография ограничена; изложение отличается слабой аргументацией; работа не выстроена логически; недостаточно используется научная терминология; выводы тривиальны; имеются существенные недостатки в оформлении.
Неудовлетворительно	выставляется если большинство изложенных требований к докладу не соблюдено, то он не засчитывается.

Критерии оценки образовательных достижений для тестовых материалов

Коэффициент К (%)	Оценка	Критерии оценки
Свыше 80% правильных ответов	«отлично»	Глубокое познание в освоенном материале
Свыше 70% правильных ответов	«хорошо»	Материал освоен полностью, без существенных ошибок
Свыше 50% правильных ответов	«удовлетворительно»	Материал освоен не полностью, имеются значительные пробелы в знаниях
Менее 50% правильных ответов	«неудовлетворительно»	Материал не освоен, знания обучающегося ниже базового уровня

7.2. Промежуточная аттестация

7.2.1. Формы промежуточной аттестации успеваемости обучающихся

Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура и спорт» осуществляется в форме зачета. Зачет проводится после завершения теоретического или практического изучения материала по изучаемой дисциплине.

Целью зачета является: оценка профессиональной подготовленности обучающегося к самостоятельной работе; инициативность в работе, наблюдательность, умение использовать теоретические знания в профессиональной деятельности; умение квалифицированно выполнять этапы учебного процесса.

При систематической работе обучающегося в течение всего семестра (посещение всех обязательных аудиторных занятий, регулярное изучение лекционного материала, успешное выполнение в установленные сроки аудиторных и домашних заданий, самостоятельных и контрольных работ, активное участие в семинарах и т.д.) преподавателю предоставляется право выставлять отметку о зачете без опроса обучающегося.

Зачет проводится в устной форме. Преподаватель выбирает из списка вопросов по два вопроса и объявляет обучающемуся их номера. Обучающемуся дается 10-15 минут на подготовку, после чего он приступает к ответу. Студенты, имеющие неудовлетворительные оценки по отдельным занятиям, отвечают, кроме основных вопросов, еще по дополнительному вопросу по данному разделу.

Решение практических задач

Решение практических задач осуществляется с целью проверки уровня навыков (владений) обучающегося по применению норм права для разрешения конкретных жизненных конфликтов, коллизий.

Обучающемуся объявляется условие задачи, решение которой он излагает устно. Длительность решения задачи – 10 минут.

Эффективным интерактивным способом решения задач является сопоставления результатов разрешения одного задания двумя и более малыми группами обучающихся.

Задачи, требующие изучения значительного объема нормативного или правоприменительного материала, необходимо относить на самостоятельную работу обучающихся, с непременным разбором результатов во время практических занятий. В данном случае решение практических задач с глубоким обоснованием должно представляться на проверку в письменном виде.

При оценке решения задач анализируется понимание студентом конкретной ситуации.

7.2.2. Перечень примерных вопросов и вариантов практических задач для промежуточной аттестации обучающихся

7.2.2.1. Примерные вопросы для промежуточной аттестации

№ п/п	Перечень примерных вопросов к зачету	Код формируемой компетенции
1.	Физическая культура и спорт как социальное явление жизни общества	3-1, В-2
2.	Особенности ценностно-мотивационной ориентации студенческого сообщества в контексте физической культуры, спорта и здорового образа жизни	3-1, У-1, У-2, В-2
3.	Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни	3-1, В-2
4.	Критерии освоения учебной программы, зачетные требования, тесты и контрольные нормативы	3-1, У-2
5.	Организм человека, как единая саморегулирующаяся и саморазвивающаяся биологическая система	3-1, В-1
6.	Конституция человека как прогностический фактор здоровья	3-1, К-2, В-2
7.	Функциональные системы организма	3-1, В-2, У-1
8.	Основы энергетики мышечной деятельности	3-1, В-2
9.	Двигательная функция и повышение устойчивости, адаптации организма человека к различным условиям внешней (в том числе социальной) среды	3-1, В-1
10.	Понятия индивидуального, группового и популяционного здоровья, их взаимосвязь	3-1, У-2
11.	Источники и составляющие индивидуального здоровья	3-1, В-2, У-1
12.	Факторы риска	3-1, В-2
13.	Диагностика и прогнозирование индивидуального здоровья	3-1, В-2
14.	Психологическое здоровье, современные подходы к психологическому оздоровлению	3-1, В-1, У-1
15.	Условия организации и критерии эффективности здорового образа жизни	3-1, В-2, 3-3,
16.	Принципы и методы физического воспитания	3-1, В-2, У-2
17.	Физическая подготовка: общая и специальная, их цели и задачи	3-1, В-2

18.	Основные средства и методические закономерности акцентированного развития физических качеств	3-1, В-2
19.	Принципы оценки физического развития	3-1, В-2, У-2
20.	Принципы исследования и контроля функционального состояния центральной нервной системы, вегетативной нервной системы, нервно-мышечного аппарата, состояния анализаторов	3-1, В-2, У-1
21.	Типы реакции сердечнососудистой системы на физическую нагрузку	3-1, В-2
22.	Средства и методы восстановления	3-2, В-1, У-1
23.	Спорт в системе физического воспитания	3-1, В-2
24.	Структура целостного процесса спортивной тренировки и ее отдельных сторон	3-1, В-2, У-2
25.	Методические принципы спортивной тренировки	3-1, В-2, У-1
26.	Виды планирования физических нагрузок: по микроциклам, мезоциклам и макроциклам	3-1, В-2
27.	Основные принципы долгосрочного планирования	3-2, В-1
28.	Корректировка запланированных нагрузок по результатам показателей тестирования и врачебного контроля	3-1, В-2
29.	Спортивные соревнования как средство и метод подготовки спортсменов	3-1, В-2, У-2
30.	Основы физического самосовершенствования	3-1, В-2, У-1
31.	Содержание и основы методики самостоятельных занятий	3-1, В-2
32.	Виды, формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями	3-2, В-1
33.	Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста	3-1, В-2
34.	Диагностика и самодиагностика состояния организма под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями и спортом	У-1, В-1, В-2
35.	Методы оценки физической нагрузки	3-1, В-2
36.	Система адаптации организма человека	3-1, В-2, У-1
37.	Физиологические, физические и психолого-социальные факторы, определяющие работоспособность в процессе учебной деятельности	В-2
38.	Средства, используемые в целях оптимизации процессов восстановления и повышения физической работоспособности после интеллектуальных и физических нагрузок: педагогические, медикаментозные, физиотерапевтические, бальнеологические, нетрадиционные	3-1
39.	Медико-биологические основы, показания и противопоказания и виды закаливания	3-1, В-2

40.	Понятие и виды допингов	З-1, В-2, У-1, З-2
-----	-------------------------	--------------------

7.2.2. Критерии оценки для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Оценки на зачете выставляются в системе «зачтено – не зачтено»

№ п/п	Оценка за ответ	Характеристика ответа
1.	Зачтено	Достаточный объем знаний в рамках изучения дисциплины. В ответе используется научная терминология. Стилистическое и логическое изложение ответа на вопрос правильное. Умеет делать выводы без существенных ошибок. Владеет инструментарием изучаемой дисциплины, умеет его использовать в решении стандартных (типовых) задач. Ориентируется в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине. Активен на практических (лабораторных) занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий.
2.	Не зачтено	Не достаточно полный объем знаний в рамках изучения дисциплины. Цели не достигнуты. В ответе не используется научная терминология. Изложение ответа на вопрос с существенными стилистическими и логическими ошибками. Не умеет делать выводы по результатам изучения дисциплины. Слабое владение инструментарием изучаемой дисциплины, не компетентность в решении стандартных (типовых) задач. Не умеет ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине. Пассивность на практических (лабораторных) занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий. Не сформированы компетенции, умения и навыки. Отказ от ответа или отсутствие ответа.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

8.1. Основная литература

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник. -4-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2019. - 368 с.

2. Быченков С.В., Везеницын О.В. Физическая культура: Учебник для студентов высших учебных заведений. М.: Вузовское образование, 2020 (ЭБС Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/77242.html>).

8.2. Дополнительная литература

1. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие/ Ю.П. Кобяков. - Изд. 2-е.- Ростов н/Д: Феникс , 2018 . – 252 с.
2. Небытова Л.А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова. — Электрон. текстовые данные. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2019. — 269 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75608.html>
3. Общая теория спорта и её прикладные аспекты : учебник для вузов / Л.П. Матвеев . - 5-е изд. - М.: Советский спорт. 2020. - 340с.
4. Физическая культура/ Ю.И. Евсеев. - Изд. 6-е, доп. и испр. - Ростов н/ Д: Феникс , 2019 . - 444с.

9. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ БАЗ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ ИНФОРМАЦИОННО - ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Электронно – библиотечная система - <http://www.iprbookshop.ru/>
2. ГБУК «СКУНБ им. М.Ю.Лермонтова» - <http://www.skunb.ru>
3. Федеральный портал «Российское образование» - <http://www.edu.ru/>
4. Научная электронная библиотека – полнотекстовые журналы на русском и иностранных языках - <https://elibrary.ru/defaultx.asp>

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

10.1. Общие методические указания по изучению курса:

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

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

Эффективность освоения дисциплины обучающимися самостоятельно связана с изучением основной и специальной литературы, а также подготовкой письменных работ. При работе с литературой и выполнении заданий обучающимися целесообразно пользоваться фондами электронно-библиотечной системы - <http://www.iprbookshop.ru/>, фондами библиотеки вуза, кабинетов кафедры, Интернет-ресурсами.

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

10.2. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся

Организация любой самостоятельной работы обучающихся включает три этапа:

- первый этап – постановка перед обучающимися целей, задач выполнения заданий (упражнений), разъяснения и указания по их выполнению;

- второй этап – непосредственная деятельность обучающимися по выполнению заданий (упражнений), решению задач;

- третий этап – подведение итогов и оценка выполнения самостоятельной работы обучающихся.

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

В организации творческой деятельности обучающихся преподавателю помогают новые информационные технологии.

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

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

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

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

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

Критериями оценки результатов СР являются:

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

10.3. Методические рекомендации к написанию контрольной работы

Контрольная работа – одна из форм самостоятельного изучения обучающимися учебного материала. Выполнение контрольной работы преследует цель научить самостоятельно работать над учебным материалом, овладеть методами современных научных исследований, а также приучить к точному изложению своих мыслей, к умению делать определенные выводы и обобщения на основе изученного материала. Кроме того, она служит для обучающихся средством контроля усвоения курса. По дисциплине «Физическая культура и спорт» для обучающихся заочной формы обучения предусмотрена одна контрольная работа в форме текущего контроля. Контрольная работа должна быть выполнена самостоятельно и должна быть правильно оформлена. Необходимо составить план контрольной работы (с указанием страниц) и список литературы. Рекомендуется перед выполнением контрольной работы ознакомиться с программой дисциплины, изучить её теоретическую часть по предлагаемому в методических указаниях списку литературы, а затем приступить к выполнению одного из 10 вариантов. Контрольная работа печатается на компьютере и оформляется на бумаге формата А4, 14 шрифтом, через 1,5 интервала. Объем печатной контрольной работы должен составлять 10-12 страниц. Страницы работы должны быть пронумерованы, к приведенным цитатам и цифровым данным должны быть сделаны ссылки.

11. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

По всем темам активно используется компьютерная техника для демонстрации слайдов с помощью программного приложения Microsoft Power Point.

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

Информационные технологии:

- 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.

ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- Microsoft Windows 10 (договор Microsoft Imagine premium № 1204046928 от 31.10.2018 г. сроком на 3 года).
- Libre office – open source license.
- Radmin 3 (договор №1546 от 22.10.18 г. сроком на 1 год).
- Программное обеспечение для электронного табло Leadshoy в свободном доступе.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

- Электронно-библиотечная система «ЭБС IPRbooks» (договор № 2989/21 от 28.06.2021 г.)
- Информационно-справочная система «Консультант Плюс»

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

При реализации преподавания дисциплины предусмотрено наличие материально-технической базы, обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работы обучающихся, предусмотренных учебным планом и соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Необходимый перечень материально-технического обеспечения включает в себя:

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа (ауд.111) укомплектована: специализированной мебелью: стол на 2 посадочных места (20 шт.), стул (40 шт.), стол преподавателя (1 шт.), кафедра для чтения лекций (1 шт.), доска меловая (1 шт.) **Техническими средствами обучения:** компьютеры с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду организации (8 шт.), мультимедийный проектор (1 шт.), проекционный экран (1 шт.). Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий.

Учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных занятий по физической культуре и спорту, текущего контроля и промежуточной аттестации (спортивный зал, ауд.116) укомплектован: электронное табло (1 шт.), баскетбольные стойки (2 шт.), волейбольные сетки (1 шт.), гимнастические лестницы (3 шт.), гимнастические маты (5 шт.), теннисный стол (1 шт.), велодорожка (1 шт.), велотренажер (1 шт.), кардиотренажер (1 шт.), силовой тренажер с дисками (1 шт.), скамья для пресса (1 шт.), мешок боксерский (1 шт.), комплекты мячей для различных видов спорта (12 шт.).

Помещение для самостоятельной работы обучающихся (спортивный зал, ауд.116) укомплектован: электронное табло (1 шт), баскетбольные стойки (2 шт), волейбольные сетки (1 шт.), гимнастические лестницы (3 шт.), гимнастические маты (5 шт), теннисный стол (1 шт.), велодорожка (1 шт.), велотренажер (1 шт.), кардиотренажер (1 шт.), силовой тренажер с дисками (1 шт.), скамья для прессы (1 шт), мешок боксерский (1 шт), комплекты мячей для различных видов спорта (12 шт.).

13. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В процессе освоения дисциплины используются следующие образовательные технологии:

13.1. Стандартные методы обучения

- практические занятия;
- письменные или устные домашние задания;
- консультации преподавателей;
- самостоятельная работа обучающихся, в которую входит освоение теоретического материала, подготовка к практическим/лабораторным занятиям, выполнение указанных выше письменных/устных заданий, работа с литературой.

13.2. Методы обучения с применением интерактивных форм образовательных технологий

- круглые столы;
- обсуждение подготовленных обучающимся рефератов;
- групповые дискуссии и проекты;
- обсуждение результатов работы студенческих исследовательских групп;
- решение кейс-стади.

14. ОСОБЕННОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАНИЙ ОБУЧАЮЩИМИСЯ-ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

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

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

Под специальными условиями для получения образования обучающимся с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких обучающихся, включающие в себя использование адаптированных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, проведение

групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания вуза и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

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

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

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

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

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

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

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

№п/п	Подразделение	Фамилия	Подпись	Дата
1	Кафедра общенаучных дисциплин	Черникова В.Е.		28.06.2021
2	Библиотека	Бугаева С.В.		28.06.2021
3	МТО	Фролова В.А.		28.06.2021