

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
БАШКИРСКИЙ ИНСТИТУТ ТЕХНОЛОГИЙ И УПРАВЛЕНИЯ (ФИЛИАЛ)
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ТЕХНОЛОГИЙ И УПРАВЛЕНИЯ ИМЕНИ К.Г. РАЗУМОВСКОГО
(ПЕРВЫЙ КАЗАЧИЙ УНИВЕРСИТЕТ)»**
(БИТУ (филиал) ФГБОУ ВО «МГУТУ им. К.Г. Разумовского (ПКУ)»)

Кафедра «Информационные технологии и системы управления»

«Утверждаю»

Директор БИТУ (филиал)
ФГБОУ ВО «МГУТУ
им. К.Г. Разумовского (ПКУ)»

Е.В. Кузнецова

«06» февраля 2020 г.



Рабочая программа дисциплины

Б1.О.01.11 – Физическая культура и спорт

Направление подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника

Направленность (профиль) подготовки Программное обеспечение вычислительной техники и автоматизированных систем в пищевой промышленности и отраслях агропромышленного комплекса

Квалификация выпускника – бакалавр

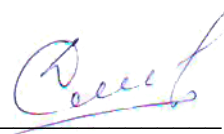
Форма обучения очно-заочная

Мелеуз 2020 г.

Рабочая программа дисциплины **«Физическая культура и спорт»** разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки **09.03.01 Информатика и вычислительная техника**, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017г. №929 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника», учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования **«Программное обеспечение вычислительной техники и автоматизированных систем в пищевой промышленности и отраслях агропромышленного комплекса»**.


Рабочая программа дисциплины разработана группой в составе:
к.т.н. Колязов К.А., к.п.н. Одинокова Е.В., к.ф.-м.н. Смирнов Д.Ю., к.п.н. Тучкина Л.К., к.п.н. Яшин Д.Д., ст. преподаватель Остапенко А.Е.

Руководитель основной профессиональной образовательной программы
кандидат физико-математических наук, доцент


_____ Д.Ю. Смирнов
(подпись)

Рабочая программа дисциплины обсуждена и утверждена на заседании кафедры «Информационные технологии и системы управления»
Протокол № 7 от «05» февраля 2020 года

И.о. заведующего кафедрой
к.п.н., доцент


_____ Е.В. Одинокова
(подпись)

Оглавление

1. Цель и задачи учебной дисциплины	4
2. Место учебной дисциплины в структуре опоп	4
3. Требования к результатам освоения дисциплины	4
4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы (разделяется по формам обучения) ...	5
5. Содержание учебной дисциплины	6
5.1. Содержание разделов и тем дисциплины	6
5.2. Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами.....	7
5.3 разделы и темы дисциплины и виды занятий	7
5.4. Формы учебных занятий с использованием активных и интерактивных технологий обучения	8
6. Перечень семинарских, практических занятий	8
6.1. План самостоятельной работы студентов	8
6.2. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов	12
7. Примерная тематика курсовых работ (проектов)	14
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	14
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины	14
10. Образовательные технологии	14
11. Оценочные средства (ос)	16
13. Лист регистрации изменений	28

1. Цель и задачи учебной дисциплины

Цель учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» формирование личной физической культуры студента как системного качества личности, неотъемлемого компонента общей культуры будущего специалиста, способного реализовать ее в социально-профессиональной деятельности и в семье, а также способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности

Задачи учебной дисциплины:

- содействие разностороннему развитию, физическому совершенствованию личности;
- включение в реальную физкультурно-оздоровительную и спортивную практику;
- содействие обеспечению успешной подготовки к будущей профессиональной деятельности через формирование профессионально важных физических и психофизиологических качеств личности;
- формирование потребности студентов в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании;
- содействие сохранению и укреплению здоровья через использование доступных средств физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- формирование знаний, умений и навыков, обеспечивающих успешность самонаблюдений и самооценки функционального состояния организма;
- формирование навыков самостоятельной организации досуга с использованием средств физической культуры и спорта.

2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП

Учебная дисциплина «**Физическая культура и спорт**» блок 1 (Б1.О.01.11) реализуется в **базовой** части основной образовательной программы «Информатика и вычислительная техника» по направлению 09.03.01 Информатика и вычислительная техника (высшее образование) **очно-заочной форме обучения** в 1-м семестре.

Изучение учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» основывается на знаниях и умениях, полученных при освоении общеобразовательной программы, и является базовым для последующего освоения программного материала учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности».

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс освоения учебной дисциплины «физическая культура и спорт» направлен на формирование у обучающихся общекультурной компетенции УК-7 в соответствии с основной образовательной программой «Информатика и вычислительная техника».

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Код и описание компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни
	УК-7.2 Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
	УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы (разделяется по формам обучения)

Очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов / зач. ед.	Семестры
		1
Аудиторные занятия (контактная работа)	10	10
В том числе:		
Лекции	10	10
Практические занятия (ПЗ)		
Семинары (С)		
Лабораторные работы (ЛР)		
Самостоятельная работа	62	62
Вид промежуточной аттестации:		зачёт
Контроль		
Общая трудоемкость (часов)	72	72
зачетных единиц	2	2

* для обучающихся по индивидуальному учебному плану количество часов контактной и самостоятельной работы устанавливается индивидуальным учебным планом¹.

Дисциплина реализуется посредством проведения учебных занятий (включая проведение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся). В соответствии с рабочей программой и тематическим планом изучение дисциплины проходит в форме контактной работы обучающихся с преподавателем и самостоятельной работы обучающихся. При реализации дисциплины предусмотрена аудиторная контактная работа и внеаудиторная контактная работа посредством электронной информационно-

для обучающихся по индивидуальному учебному плану – учебному плану, обеспечивающему освоение соответствующей образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося (в том числе при ускоренном обучении, для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, для лиц, зачисленных для продолжения обучения в соответствии с частью 5 статьи 5 Федерального закона от 05.05.2014 №84-ФЗ «Об особенностях правового регулирования отношений в сфере образования в связи с принятием в Российскую Федерацию Республики Крым и образованием в составе Российской Федерации новых субъектов – Республики Крым и города федерального значения Севастополя и о внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»)

образовательной среды. Учебный процесс в аудитории осуществляется в форме лекций и практических занятий. В лекциях раскрываются основные темы изучаемого курса, которые входят в рабочую программу. На практических занятиях более подробно изучается программный материал в плоскости отработки практических умений и навыков и усвоения тем. Внеаудиторная контактная работа включает в себя проведение текущего контроля успеваемости (тестирование) в электронной информационно-образовательной среде.

5. Содержание учебной дисциплины

5.1. Содержание разделов и тем дисциплины

Тема 1. Особенности физкультурного образования. Место физической культуры и спорта в системе общей культуры (УК-7)

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
Цель и задачи физического воспитания;
основные понятия, термины физической культуры;
виды физической культуры;
социальная роль, функции физической культуры и спорта;
физическая культура личности студента;
организационно-правовые основы физической культуры и спорта.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры. (УК-7)

организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система;
основные анатомо-морфологические понятия;
опорно-двигательный аппарат;
кровь. Кровеносная система;
дыхательная система;
нервная система;
эндокринная и сенсорная системы;
функциональные изменения в организме при физических нагрузках;
Внешняя среда
Природные и социально-экологические факторы и их воздействие на организм.

Тема 3. Основы здорового образа жизни. (УК-7)

Здоровье человека как ценность;
Компоненты здоровья;
факторы, определяющие здоровье;
здоровый образ жизни и его составляющие;
физическое самовоспитание и самосовершенствование – необходимое условие
здорового образа жизни.

Тема 4. Физическая тренировка в обеспечении здоровья (УК-7)

Физическая культура в профессиональной деятельности;
Производственная физическая культура, ее цель и задачи;
методические основы производственной физической культуры
производственная физическая культура в рабочее время
физическая культура и спорт в свободное время
профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры

Тема 5. Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности (УК-7)

Педагогические основы физического воспитания;
методические принципы физического воспитания;
средства физического воспитания;
методы физического воспитания;
основы обучения движениям;
развитие физических качеств.

Тема 6 общая физическая и специально физическая подготовка (УК-7)

Основы общей и специальной физической подготовки;
 Спортивная подготовка;
 понятия общей и специальной физической подготовки;
 спортивная подготовка;
 средства спортивной подготовки;
 организация и структура отдельного тренировочного занятия;
 физические нагрузки и их дозирование.

Тема 7. Современные оздоровительные технологии. (УК-7)

методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками;
 простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции;
 методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности;
 основы методики самомассажа;
 методика коррегирующей гимнастики для глаз;
 методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

Тема 8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями (УК-7)

методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и спортом;
 средства и методы мышечной релаксации в спорте;
 методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки;
 методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

5.2. Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами

Наименование обеспечиваемых (последующих) дисциплин	№ разделов и тем данной дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых (последующих) дисциплин (вписываются разработчиком)
Безопасность жизнедеятельности	Темы 1 – 8

5.3 Разделы и темы дисциплины и виды занятий

Очно-заочная форма обучения

Наименование раздела, темы	Виды занятий в часах			
	Лекции	Практические занятия	Срс	Всего
Тема 1. Особенности физкультурного образования. Место физической культуры и спорта в системе общей культуры	2		7	9
Тема 2. социально-биологические основы физической культуры	2		7	9
Тема 3. Основы здорового образа жизни.	1		8	9
Тема 4. Физическая тренировка в обеспечении здоровья	1		8	9
Тема 5. Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности	1		8	9

Тема 6. Общая физическая и специально физическая подготовка	1		8	9
Тема 7. Современные оздоровительные технологии.	1		8	9
Тема 8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1		8	9

*часы занятий, проводимые в активной и интерактивной формах

5.4. Формы учебных занятий с использованием активных и интерактивных технологий обучения

№	Наименование разделов (тем), в которых используются активные и/или интерактивные образовательные технологии	Образовательные технологии
1	Тема 1. Особенности физкультурного образования. Место физической культуры и спорта в системе общей культуры	Лекция-визуализация с применением икт; собеседование; дискуссия; электронные лекции; тестирование
2	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	Лекция-визуализация с применением икт; собеседование; электронные лекции; тестирование
3	Тема 3. Основы здорового образа жизни.	Лекция-визуализация с применением икт; собеседование; электронные лекции; тестирование
4	Тема 4. Физическая тренировка в обеспечении здоровья	Лекция-визуализация с применением икт; собеседование; электронные лекции; тестирование
5	Тема 5. средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности	Лекция-визуализация с применением икт; собеседование; электронные лекции; тестирование
6	Тема 6. Общая физическая и специально физическая подготовка	Лекция-визуализация с применением икт; собеседование; электронные лекции; тестирование
7	Тема 7. Современные оздоровительные технологии.	Лекция-визуализация с применением икт; собеседование; электронные лекции; тестирование
8	Тема 8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Лекция-визуализация с применением икт; собеседование; дискуссия; электронные лекции; тестирование

6. Перечень семинарских, практических занятий

Практические и семинарские занятия не предусмотрены

6.1. План самостоятельной работы студентов

Очно-заочная форма обучения

Тема	Вид самостоятельной работы	Задание	Кол-во часов
1. Особенности физкультурного образования. Место физической культуры и спорта в системе общей культуры	Проработка лекционного материала; подготовка к практическим занятиям (ответы на вопросы, исследовательская работа – написание реферата); подготовка к тестированию	Задание 1	9
2. Социально-биологические основы физической культуры		Задание 2	9
3. Основы здорового образа жизни.		Задание 3	9
4. Физическая тренировка в		Задание 4	9

обеспечении здоровья			
5. Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности	Проработка лекционного материала; подготовка к практическим занятиям (ответы на вопросы, исследовательская работа – написание реферата); подготовка к тестированию	Задание 5.	9
6. Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности		Задание 6.	9
7.современные оздоровительные технологии.		Задание 7.	9
8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		Задание 8.	9

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работе обучающихся по учебной дисциплине.

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

Цель: раскрыть сущность, значение и место физической культуры, ее социальные функции и формы (УК-7).

Перечень изучаемых элементов содержания учебной дисциплины: физическая культура, физическое воспитание, физическая подготовленность, двигательная подготовленность, профессионально-прикладная подготовка, спорт, средства физической культуры, методы физической культуры, компоненты физической культуры.

Вопросы для самоподготовки

1. Чем характеризуются понятия: физическая культура, спорт, физическое воспитание, физическое совершенство, физическая рекреация, физическое развитие, физическая подготовка, физическое упражнение;
2. Что отражает понятие «компоненты физической культуры»;
3. Что относится к понятию «массовый спорт» и «спорт высших достижений» и в чем их различие.

Темы докладов:

1. Гигиеническая гимнастика.
2. Ппфп для различных профессий.

Темы рефератов:

1. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.
2. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
3. Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: проверка ответов на вопросы самоподготовки, проверка и оценивание выполнения практических заданий.

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: проверка ответов на вопросы самоподготовки, оценивание выступлений с докладами и рефератами.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.

Цель: познакомить санатомо-морфологическими особенностями и физиологическими функциями организма (УК-7).

Перечень изучаемых элементов содержания учебной дисциплины: организм, физиологические функции, физическое развитие, физическая работоспособность, гипоксия, умственная работоспособность, утомление, биологические ритмы, внешняя среда.

Вопросы для самоподготовки:

1. чем характеризуется взаимосвязь физической и умственной работоспособности?
2. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность.
3. Внешняя среда и ее влияние на здоровье человека.
4. гипокинезия и гиподинамия как проблемы современного общества.

Темы докладов:

1. Решение задач ппфп с помощью офп.

2. Производственная гимнастика.

Темы рефератов:

1. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
2. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: проверка ответов на вопросы самоподготовки, оценивание выступлений с докладами и рефератами.

Тема 3. Основы здорового образа жизни.

Цель: познакомить с основами здорового образа жизни (УК-7).

Перечень изучаемых элементов содержания учебной дисциплины: образ жизни, здоровый образ жизни, критерии здоровья, самооценка, адаптация, регенерация, экология, генетика.

Вопросы для самоподготовки:

1. чем характеризуется здоровый образ жизни?
2. Алкоголизм и его причины.
3. Курение и его причины.
4. Роль здорового образа жизни в сохранении здоровья.
5. здоровье в иерархии потребностей человека.
6. мировая практика инклюзивного образования.
7. восемь принципов инклюзивного образования.

Темы докладов:

1. Морфологические и функциональные свойства организма.
2. Боковые искривления позвоночника, их коррекция с помощью физических упражнений.

Темы рефератов:

1. Анализ системы физического воспитания в дошкольных и школьных заведениях.
2. Анализ системы физической культуры в высших учебных заведениях.
3. Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: проверка ответов на вопросы самоподготовки, проверка и оценивание выполнения практических заданий.

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: проверка ответов на вопросы самоподготовки, оценивание выступлений с докладами и рефератами.

Тема 4. Физическая тренировка в обеспечении здоровья.

Цель: познакомить с физиологическими механизмами и закономерностями воздействия физической тренировки на здоровье (УК-7).

Перечень изучаемых элементов содержания учебной дисциплины: тренировка, кровообращение, дыхание, нервная система, обмен веществ и энергии, устойчивость, тренированность.

Вопросы для самоподготовки:

1. Чем характеризуется тренированность?
2. Как можно оценить тренированность?
3. Какие изменения происходят в системе кровообращения под влиянием тренированности?
4. Какие изменения происходят в системе дыхания под влиянием тренированности?
5. Как физическая нагрузка влияет на нервную систему?

Темы докладов:

1. Мероприятия врачебного контроля в вузах.
2. Физическое развитие человека.

Темы рефератов:

1. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
2. Лыжный спорт: перспективы развития.

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: проверка ответов на вопросы самоподготовки, оценивание выступлений с докладами и рефератами.

Рубежный контроль: форма рубежного контроля – тестирование.

Тема 5. Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности.

Цель: познакомить со средствами и методами физической культуры для регулирования работоспособности (УК-7).

Перечень изучаемых элементов содержания учебной дисциплины: труд студента, психофизическая работоспособность, средства физической культуры, методы физической культуры, средство профилактики, средства коррекции.

Вопросы для самоподготовки:

1. какие пути профилактики умственного утомления вы знаете?
2. Какие пути профилактики физического утомления вы знаете?
3. Основные причины изменения психофизического состояния студента в период сессии.

Темы докладов:

1. Физическое упражнение как двигательное действие, специально организованное для достижения высокого спортивного результата.
2. Физическое упражнение, как двигательное действие, специально организованное для решения задач физического воспитания в соответствии с его закономерностями.

Темы рефератов:

1. Развитие выносливости во время занятий спортом.
2. Адаптация профессиональных спортсменов к выполнению предусмотренных нагрузок.
3. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: проверка ответов на вопросы самоподготовки, оценивание выступлений с докладами и рефератами.

Тема 6. Общая физическая и специальная физическая подготовка.

Цель: познакомить со средствами и методами общей физической и специальной физической тренировки (УК-7).

Перечень изучаемых элементов содержания учебной дисциплины: средства физического воспитания, методы физического воспитания, физические качества, психические качества, интенсивность нагрузок, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.

Вопросы для самоподготовки:

1. какие пути профилактики умственного утомления вы знаете?
2. Какие пути профилактики физического утомления вы знаете?
3. Основные причины изменения психофизического состояния студента в период сессии.

Темы докладов:

1. Физическое упражнение – основное средство физического воспитания.
2. Техническая подготовка и обучение двигательным действиям.

Темы рефератов:

1. Физическая культура, как органическая часть общечеловеческой культуры.
2. Функциональная подготовленность
3. виды бега и их влияние на здоровье человека.

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: проверка ответов на вопросы самоподготовки, оценивание выступлений с докладами и рефератами.

Тема 7. Современные оздоровительные технологии. Особенности организации студенческого спорта.

Цель: познакомить студентов с разновидностями современных оздоровительных технологий (УК-7).

Перечень изучаемых элементов содержания учебной дисциплины: аэробика, фитнес, футбол-аэробика, бодибилдинг, калланетик, дыхательная гимнастика, йога, шейпинг, гиревой спорт.

Вопросы для самоподготовки:

1. Система организации студенческого спорта за рубежом.
2. Система организации студенческого спорта в России.
3. Система спортивных секций в вузе.

Темы докладов:

1. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.

2. Адаптация к нарушению биологических ритмов.

Темы рефератов:

1. Костная система, ее функции.
2. Гармоничное развитие форм и функций организма.
3. История развития физической культуры.

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: проверка ответов на вопросы самоподготовки, оценивание выступлений с докладами и рефератами.

Тема 8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Цель: познакомить студентов с методикой самостоятельных занятий физическими упражнениями (УК-7).

Перечень изучаемых элементов содержания учебной дисциплины: двигательная активность, мотивация, формы занятий, содержание занятий, гигиена занятий, определение нагрузки, самоконтроль.

Вопросы для самоподготовки:

1. Понятие оптимальной двигательной активности.
2. Формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями.
3. Особенности планирования нагрузки.

Темы докладов:

1. Адаптация и устойчивость организма человека к различным условиям внешней среды.

2. Виды закаливания.

Темы рефератов:

1. Дыхательная система организма.
2. Центральная нервная система
3. Мышцы, как основная рабочая ткань.

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: проверка ответов на вопросы самоподготовки, оценивание выступлений с докладами и рефератами.

Рубежный контроль: форма рубежного контроля – тестирование.

6.2. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

Освоение обучающимся учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций и практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения учебной дисциплины и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с настоящей рабочей программой учебной дисциплины. Её может представить преподаватель на вводной лекции или самостоятельно обучающийся использует информацию на официальном интернет-сайте университета.

Следует обратить внимание на список основной и дополнительной литературы, которая имеется в электронной библиотечной системе университета, на предлагаемые

преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к учебному занятию лекционного типа.

Обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса:

- Знакомит с новым учебным материалом;
- Разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- Систематизирует учебный материал;
- Ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

- Внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- Ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;
- Внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;
- Запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;
- Постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;
- Узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

Подготовка к занятию практического типа.

При подготовке и работе во время проведения занятий практического типа следует обратить внимание на следующие моменты: процесс предварительной подготовки, разминки, активная спортивная подготовка во время занятия, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к учебному занятию практического типа заключается в изучении теоретического материала по видам спорта в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач практического занятия, техники безопасности при работе в спортивном зале, бассейне, открытой площадке.

Работа во время учебного занятия практического типа включает несколько моментов:

- Консультирование студентов преподавателями с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач, ознакомление с правилами техники безопасности;
- Самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

Обработка, обобщение полученных результатов по спортивным нормативам или нормативам гто, проводится обучающимися самостоятельно или под руководством преподавателя (в зависимости от степени сложности поставленных задач). Подготовленная к сдаче на контроль и оценку работа сдается преподавателю. Главным результатом в данном случае служит получение положительной оценки по каждому виду спорта. Это является необходимым условием при проведении рубежного контроля и допуска к зачету. При получении неудовлетворительных результатов (не сдачи нормативов) обучающийся имеет право в дополнительное время пересдать преподавателю нормативы до проведения промежуточной аттестации.

Самостоятельная работа.

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала.

7. Примерная тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине «Физическая культура и спорт» учебным планом не предусмотрены.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

Основная литература.

Правовые основы физической культуры и спорта : учеб. пособие / Т.Э. Зульфугарзаде. —М. : ИНФРА-М, 2017.—140 с. <http://znanium.com/bookread2.php?book=809916>

Мониторинг с элементами спортивной метрологии при занятиях физической культурой и спортом: Учебное пособие / Вериго Л.И., Вышедко А.М., Данилова Е.Н. - Красноярск.:СФУ, 2016. - 224 с.

<http://znanium.com/bookread2.php?book=978650>

Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 227 с.

<http://znanium.com/bookread2.php?book=518178>

Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения[Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

<http://znanium.com/bookread2.php?book=511522>

Дополнительная литература:

Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013

<http://znanium.com/bookread2.php?book=417975>

Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012 <http://znanium.com/bookread2.php?book=551007>

Физическая культура как ценность: социологический аспект [Вестник Удмуртского университета. Серия 3. Философия. Социология. Психология. Педагогика, Вып. 4, 2012

<http://znanium.com/bookread2.php?book=525867>

Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013

<http://znanium.com/bookread2.php?book=417975>

программное обеспечение

1. Microsoft Windows
2. Microsoft Word
3. Microsoft Excel
4. Microsoft Power Point

базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. <http://znanium.com/> ООО электронно-библиотечная система "ЗНАНИУМ"
2. <https://rucont.ru/> ООО "Национальный цифровой ресурс «РУКОНТ»
3. <http://biblioclub.ru/> ЭБС «Университетская библиотека онлайн»

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Помещение для занятий по физической культуре и спорту, тренажерный зал для проведения практических занятий по физической культуре и спорту

Спортивное оборудование: тренажер универсальный, велотренажеры; спортивная беговая дорожка, гантели, мячи, гимнастические обручи, гимнастические стенки; гимнастические маты; музыкальный центр. Стол для бильярда, инвентарь для бильярда. Теннисный стол, ракетки, теннисные мячи .

10. Образовательные технологии

При реализации учебной дисциплины «физическая культура и спорт» применяются

различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения, используют в учебном процессе активные и интерактивные формы учебных занятий (дискуссии, ролевые игры, разбор конкретных ситуаций) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

Удельный вес учебных занятий, проводимых в интерактивных формах, составляет не менее 30% аудиторных занятий (определяется учебным планом олоп).

Учебные часы дисциплины «физическая культура и спорт» предусматривают классическую контактную работу преподавателя с обучающимся в аудитории, в спортивном зале, в бассейне, в открытом лыжном трассе и контактную работу посредством электронной информационно-образовательной среды в синхронном и асинхронном режиме (вне аудитории) посредством применения возможностей компьютерных технологий (электронная почта, электронный учебник, тестирование, вебинар, видеофильм, презентация, форум и др.)

Активные методы обучения – методы, стимулирующие познавательную деятельность обучающихся, строятся в основном на диалоге, который предполагает свободный обмен мнениями о путях разрешения той или иной проблемы, они характеризуются высоким уровнем активности обучающихся. Именно такое обучение сейчас общепринято считать «наилучшей практикой обучения». Исследования показывают, что именно на активных занятиях – если они ориентированы на достижение конкретных целей и хорошо организованы – учащиеся часто усваивают материал наиболее полно и с пользой для себя. Фраза «наиболее полно и с пользой для себя» означает, что учащиеся думают о том, что они изучают, применяют это в ситуациях реальной жизни или для дальнейшего обучения и могут продолжать учиться самостоятельно.

Возможности различных методов обучения в смысле активизации учебной деятельности различны, они зависят от природы и содержания соответствующего метода, способов их использования, мастерства педагога. Тренировки в зале, игровой площадке, являются формой индивидуально- группового и профессионально-ориентированного обучения на основе реальных или модельных ситуаций применительно ввиду профессиональной деятельности обучающихся.

Основная задача преподавателя – активизировать работу студентов на занятии. Группа делится на микрогруппы, в которой назначается модератор-руководитель деятельности каждого студента в соответствии с его профессиональной ролью.

По дисциплине «физическая культура и спорт» проводятся:

- *лекция-визуализация* – передача информации посредством графического представления в образной форме (слайды, видео-слайды, плакаты и т.д.). Роль преподавателя в лекции-визуализации – комментатор. Подготовка данной лекции преподавателем состоит в том, чтобы изменить, переконструировать учебную информацию по теме лекционного занятия в визуальную форму для представления через технические средства обучения (ноутбук, акустические системы, экран, мультимедийный проектор) или вручную (схемы, рисунки, чертежи и т.п.). Лекцию-визуализацию рекомендуется проводить по темам, ключевым для данного предмета, раздела. При подготовке наглядных материалов следует соблюдать требования и правила, предъявляемые к представлению информации.

- *проблемная лекция* – занятие, предполагающее инициированное преподавателем привлечение аудитории к решению научной проблемы, определяющей тему занятия. Проблемная лекция - не обязательная форма учебного лекционного курса. В каждом учебно-установочном материале лектор касается сущности той или иной проблемы, раскрывает возможные пути ее решения, показывает теоретическую и практическую значимость достижений.

- *лекция-беседа*– объединяет в себе два дидактических метода – лекцию и беседу, по сути близка к проблемной лекции, но отличается от нее более доверительным эмоциональным контактом преподавателя со слушателями в процессе диалогического общения, а также тем, что на ней обычно обсуждается несколько более мелких проблем.

- *собеседование*—специально организованная беседа, устраиваемая с целью выявления подготовленности лица к определенному виду деятельности.

11. Оценочные средства (ОС)

Оценочные средства по дисциплине разработаны в соответствии с положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости студентов ФГБОУ ВО «МГУТУ им. К.Г. Разумовского (Первый казачий университет)».

Общее количество баллов за виды учебной деятельности студента, предусмотренные основной образовательной программой освоения дисциплины, должно составлять не менее 60 баллов (зачетный балл) для прохождения промежуточной аттестации.

Критерии оценки текущих занятий

- ✓ посещение студентом одного занятия – 1 балл;
- ✓ выполнение заданий для самостоятельной работы – от 1 до 3 баллов за каждый пункт задания;
- ✓ активная работа на практическом занятии – от 1 до 3 баллов

Критерии оценки тестовых заданий:

- ✓ каждое правильно выполненное задание – 1 балл

Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Код и содержание компетенции (части компетенции)	Этапы формирования компетенций в процессе освоения ооп	Результаты обучения
УК-7 – способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1) ознакомительный этап: изучение теоретического материала и овладение практическими навыками.	<p><u>Знать</u>: основы физической культуры.</p> <p><u>Уметь</u>: применять методы и средства физической культуры.</p> <p><u>Владеть</u>: навыками правильного использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>
УК-7 – способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	2) применение полученных знаний согласно поставленным задачам	<p><u>Знать</u>: нормы физической культуры и спорта, основы методологии научного знания в области теории и методики физической культуры, содержания и особенности спортивной тренировки, оздоровительной и рекреативной физической культурой.</p> <p><u>Уметь</u>: применять знания и методы обучения, тренировки, для интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, анализировать и обобщать полученные результаты, самостоятельно расширять и углублять знания, стремиться к саморазвитию</p>

		Владеть: приемами защиты и самозащиты, оперативно анализировать ситуации по охране здоровья и жизнедеятельности. Принимать максимально правильное решение с учётом физических возможностей организма.
--	--	--

Материалы для проведения текущего и промежуточного контроля знаний студентов:

№ п/п	Вид контроля	Контролируемые темы (разделы)	Компетенции, компоненты которых контролируются
1.	Опрос	Тема 1.	УК-7
2.	Опрос, доклады, сообщения по рефератам	Тема 2.	УК-7
3.	Опрос, доклады, сообщения по рефератам	Тема 3.	УК-7
4.	Опрос, доклады, сообщения по рефератам	Тема 4.	УК-7
5.	Рубежный контроль – тестирование	Темы 1 - 4.	УК-7
6.	Опрос, доклады, сообщения по рефератам	Тема 5.	УК-7
7.	Опрос, доклады, сообщения по рефератам	Тема 6.	УК-7
8.	Опрос, доклады, сообщения по рефератам	Тема 7.	УК-7
9.	Опрос, доклады, сообщения по рефератам	Тема 8.	УК-7
10.	Рубежный контроль – тестирование	Темы 5 - 8.	УК-7
11.	Промежуточный контроль – зачёт	Темы 5 - 8.	УК-7

11.1. Оценочные средства для входного контроля

ПРИМЕРЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ ДЛЯ ВХОДНОГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ (УК-7)

1. *Состояние, при котором у человека имеет место совершенство саморегуляции функций организма, гармония физиологических процессов и максимальная адаптация к различным факторам внешней среды – это определение:*
 1. физического здоровья.
 2. психического здоровья.
 3. социального здоровья.
2. *Какие показатели характеризуют популяционное здоровье?*
 1. рождаемость
 2. смертность
 3. адаптационный потенциал
 4. заболеваемость
3. *Максимальное воздействие на формирование здоровья оказывает:*
 1. Окружающая среда
 2. Учреждения здравоохранения
 3. Генетический фактор
 4. Образ жизни
4. *Какие типы относятся к морфологическим типам конституции*
 1. Нормостеник
 2. Холерик
 3. Гиперстеник
 4. Астеник
 5. Спринтер
5. *Антропогенные экологические факторы – это:*
 1. Факторы неживой среды
 2. Факторы, связанные с влиянием живых существ
 3. Факторы, созданные человеком
6. *Биотические экологические факторы – это:*

1. Факторы неживой среды
2. Факторы, связанные с влиянием живых существ
3. Факторы, созданные человеком
7. *Абиотические экологические факторы – это:*
 1. Факторы неживой среды
 2. Факторы, связанные с влиянием живых существ
8. *Недельная продолжительность цикла тренировочных занятий характерна для:*
 1. Мезоцикла
 2. Микроцикла
 3. Макроцикла
9. *К субъективным показателям самоконтроля состояния здоровья при занятиях физическими тренировками относят:*
 1. Самочувствие
 2. Сон
 3. Аппетит
 4. Работоспособность
 5. Частота сердечных сокращений
10. *Формирование морфологической конституции заканчивается к:*
 1. 5-6 лет
 2. 6-7 лет
 3. 7-9 лет?
11. *Состояние индивидуума, при котором имеет место установка на отрицание болезни, ее преодоление, что должно являться «стратегией жизни человека» – это определение:*
 1. Физического здоровья
 2. Психического здоровья
 3. Социального здоровья
12. *Перечислите методы оценки индивидуального здоровья:*
 1. Морфометрический
 2. Популяционный
 3. Функциональный
 4. Интегральный

11.2. Оценочные средства текущего контроля

(Локальными нормативными актами) университета: Тесты (легкий, средний и сложный уровни), Типовой расчет по каждому разделу, Итоговый тест по дисциплине

ПРИМЕРЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ (УК-7)

1. *К социальным функциям физической культуры не относится:*
 - А) образовательная
 - Б) воспитательная
 - В) нормативная
 - Г) прикладная
 - Д) установите соответствие:
2. *Верно что спортивная деятельность носит добровольный характер, а физическое воспитание – обязательный?*
 - А) верно
 - Б) неверно
3. *Верно ли, что физическое воспитание направлено на развитие специальных физических способностей человека, выявление его резервных возможностей?*
 - А) верно
 - Б) неверно
4. *Верно ли, что спорт высших достижений – это коммерческо-спортивная деятельность?*
 - А) верно
 - Б) неверно
5. *установите соответствие*

Определение	Содержание понятия
-------------	--------------------

1.физические упражнения	А) вид неспециального физкультурного образования: процесс формирования двигательных навыков и развития физических способностей (качеств), необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности (физическая подготовка летчика, монтажника, сталевара и др.
2.физическое развитие	Б) движения или действия, используемые для развития физических способностей (качеств), органов и систем, для формирования и совершенствования двигательных навыков.
3.физическая подготовка	В) исторически обусловленный уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей, функционального состояния и психических качеств людей, соответствующий требованиям человеческой деятельности в различных сферах жизни общества, обеспечивающий на долгие годы высокую степень работоспособности.
4.физическое совершенство	Г) процесс изменения форм и функций организма либо под воздействием естественных условий (питания, труда, быта), либо под воздействием целенаправленного использования специальных физических упражнений.

6. установите соответствие

<i>Учебное отделение</i>	<i>Зачисляются студенты</i>
1. Основное	А) студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, с учетом пола, характера заболеваний, уровня функциональной подготовленности студентов
2. Подготовительное отделение	Б) студенты медицинской группы с высоким и средним уровнем физического развития и физической подготовленности.
3. Специальное	В) студенты с низким уровнем физического развития и низкой физической подготовленностью

7. Двигательно-активный отдых и развлечения с использованием физических упражнений, подвижных игр, различных видов спорта, естественных сил природы, в результате которых восстанавливается умственная и физическая работоспособность – это:

- А) физическая рекреация б) физическая культура
В) физическое воспитание г) физическая реабилитация

8. Двигательно-активный отдых и развлечения с использованием физических упражнений, подвижных игр, различных видов спорта, естественных сил природы, в результате которых восстанавливается умственная и физическая работоспособность – это:

- А) физическая рекреация б) физическая культура
В) физическое воспитание г) физическая реабилитация

9. Результат физической подготовки, выраженный в достигнутом уровне физической работоспособности, развитии физических способностей, сформированности двигательных умений и навыков – это

- А) физическая подготовленность б) физическая подготовка
В) физическое развитие г) физическое совершенствование

10. органическое единство сформированности мотивационно- ценностного, практико-деятельностного и операционального компонентов личности – это

- А) физическая культура личности б) физическая подготовленность
В) физическая подготовка г) физическое развитие

11. после прохождения медицинского обследования студенты распределяются по следующим медицинским группам:

- А) основная, подготовительная, специальная
Б) подготовительная, основная, спортивная

- В) основная, подготовительная, лечебная
12. процесс развития двигательных качеств и приобретения двигательных навыков это:
А) физическое развитие в) комплекс физических упражнений
13. какое из понятий является наиболее ёмким (включаящим все остальные):
А) система физического воспитания б) физическая культура
В) здоровый образ жизни г) спорт
14. процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:
А) общей физической подготовкой; б) специальной физической подготовкой;
В) прикладной физической подготовкой; г) гармонической физической подготовкой.
15. состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:
А) тренированность; б) развитие;
В) закаленность; г) подготовленность.
16. к показателям физической подготовленности относятся:
А) сила, быстрота, выносливость;
Б) рост, вес, окружность грудной клетки;
В) артериальное давление, пульс;
Г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.
17. К задачам, решаемым физической культурой в вузе, относят (укажите несколько правильных ответов):
А) сохранение и укрепление здоровья студентов;
Б) повышение физической подготовленности и физического развития для улучшения умственной и физической работоспособности;
В) воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, в физическом самосовершенствовании и здоровом образе жизни;
Г) формирование профессионального подхода к использованию средств физической культуры в лечебно-профилактической деятельности.
18. Задачи физического воспитания в вузе (укажите несколько правильных ответов):
А) овладение методами оценки физического состояния и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями;
Б) овладение основами профессионально-прикладной физической подготовки;
В) приобретение глубоких теоретических знаний, умений, навыков в области физической культуры;
Г) совершенствование спортивного мастерства студентов-спортсменов.
19. Цель физической воспитания студентов это?
А) формирование физической культуры личности;
Б) формирование физических качеств;
В) формирования умственных способностей;
Г) формирования двигательных способностей.
20. В процессе физического развития происходит морфологические и функциональные изменения свойств организма.
А) увеличивается длина тела; б) увеличивается жизненная ёмкость лёгких;
В) увеличивается масса тела; г) увеличивается объём крови в организме.
21. Базовая (образовательная) физическая культура направлена на?
А) приобретение основного фонда жизненно важных двигательных умений и навыков;
Б) совершенствования основных физических качеств;
В) развитию умственных способностей;
Г) воспитания морально - волевых качеств.
22. Спорт это?

- А) вид физической культуры; б) вид соревновательной деятельности;
В) вид общей культуры; г) вид массовой культуры.

23. *Активные виды туризма являются?*

- А. Плавание, игры на свежем воздухе, закаливание;
Б. Прыжки из парашюта, катание на горных лыжах, дельтапланеризм;
В. Пеший прогулки, водные процедуры, велотуризм.

24. *Тренированность это?*

- А. Развития мускулатуры;
Б. Совершенствования физических качеств;
В. Увеличение силовых показателей;
Г. Приспособления организма к предъявляемым тренировочным нагрузкам.

25. *Целью физкультурное образование является?*

- А. Усвоение теоретических основ дисциплины;
Б. Формирование устойчивой мотивации к здоровому стилю жизни.
В. Развития культурных ценностей;
Г. Модернизация образовательных технологии.

За каждый правильный ответ выставляется один балл.

ТЕМЫ ДОКЛАДОВ (УК-7)

1. Физическая культура как часть общей мировой культуры,
2. Спорт как особое явление в системе физической культуры.
3. Физическое воспитание как педагогический процесс.
4. Система физического воспитания в России.
5. Основные задачи физического воспитания
1. Физическое развитие, физическое совершенство. Физическая подготовка и двигательная активность человека.
2. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и ее задачи.
3. Здоровый образ жизни и факторы его составляющие. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.
4. Значение физических упражнений для здоровья человека.
5. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.
6. Социальные и биологические факторы, их влияние на физическое развитие человека.
7. Воздействие экологических факторов на организм.
8. Физическая культура как средство борьбы с гиподинамией и гипокинезией.
9. Общая физическая подготовка (офп) и специальная физическая подготовка (сфп) студента. Их характеристики.
10. Средства физической культуры.
11. Оздоровительные силы природы как средство физической культуры.
12. Сила. Средства и методы развития силы.
13. Гибкость. Средства и методы развития гибкости.
14. Ловкость. Средства и методы развития ловкости.
15. Выносливость. Средства и методы развития выносливости.
16. Быстрота. Средства и методы развития быстроты.
17. Дыхательная система и ее функции при занятиях физическими упражнениями.
18. Опорно-двигательный аппарат и его функции при занятиях физическими упражнениями.
19. Сердечно-сосудистая система и ее функции при занятиях физическими упражнениями.
20. Врачебный контроль при занятиях физической культурой, его цель.
21. Критерии физического развития и физической подготовленности.
22. Правила самостоятельных занятий физическими упражнениями.
23. Значение утренней гимнастики.

24. Приемы закаливания.
25. Самоконтроль, основные методы. Дневник самоконтроля спортсмена.
26. Методы профилактики профессиональных заболеваний.
27. Основные формы производственной физической культуры.
28. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели, задачи и различия.
29. Студенческий спорт. Организация и планирование спортивной подготовки в вузе

11.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации (в форме экзамена или зачета) в результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

ДЕМОНСТРАТИВНЫЙ ВАРИАНТ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Контрольная работа по дисциплине (модулю) «физическая культура и спорт» не предусмотрена

ДЕМОНСТРАТИВНЫЙ ВАРИАНТ ТЕСТОВ

Тест «основа здорового образа жизни»

1. *Прогнозирование здоровья – это*

- А) поиск информативных маркеров (факторов) повышенного риска развития заболеваний, определение их характера и выраженности с последующим построением собственно прогноза
- Б) число лет, которое в среднем могло бы прожить поколение одновременно родившихся или сверстников при условии сохранения показателей возрастной смертности на уровне исходного периода
- Г) уровень, частота распространения всех болезней, вместе взятых и каждой в отдельности среди населения в целом и его отдельных возрастных, половых, социальных, профессиональных и других группах.

2. *Какие упражнения следует рекомендовать для организации оздоровительных тренировок?*

- А) анаэробные б) аэробные в) циклические
- Г) постоянные д) ациклические.

3. *перечислите критерии, имеющие прогностическую значимость:*

- А) пол б) возраст в) тип конституции
- Г) факторы риска д) наследственность

4. *Рациональная периодичность и продолжительность оздоровительных тренировок:*

- А) 2-3 раза в неделю по 45-60 минут каждое, в сочетании с ежедневной 15-20-минутной утренней гимнастикой
- Б) 1-2 раза в неделю по 20 минут каждое
- В) 5 раз в неделю по 45 минут каждое
- Г) ежедневная утренняя гимнастика по 15-20 минут

5. *Перечислите основные химические факторы, влияющие на физическое развитие плода:*

- А) никотин б) алкоголь в) озон г) пестициды

6. *Какие физические качества улучшают запрещённые стимуляторы?*

- А) сила б) гибкость в) ловкость г) выносливость

7. *Какая наука занимается разработки и создании анаболиков?*

- А) астрономия б) биохимия в) медицина
- Г) биология д) биофизика е) анатомия

8. *В какой стране впервые было зафиксирована смерть спортсмена из-за допинга?*

- А) китаи б) россия в) греция г) америка

9. *По каким олимпийским видам спорта больше всех зафиксировано нарушение антидопинговых правил?*

- А) борьба вольная б) тяжёлая атлетика
- В) волейбол г) художественная гимнастика.

10. Совместное обучение и воспитание детей, имеющих овоз, с их нормально развивающимися сверстниками подразумевает:

- А) инклюзив б) интеракция в) индивидуализация.

11. Самые успешные страны в инклюзивном образовании высшей школе:

- А) испания б) россия

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

1. Исходные понятия и предмет теории и методики физической культуры.
2. Формы физической культуры.
3. Средства физического воспитания: их характеристика и классификация. Физическое упражнение как средство физического воспитания.
4. Методы физического воспитания: их характеристика и классификация. Нагрузка и отдых при занятиях физическими упражнениями.
5. Принципы физического воспитания и закономерности, лежащие в их основе.
6. Характеристика процесса обучения двигательным действиям.
7. Силовые качества: понятие, виды, средства, методы и возрастные закономерности в процессе физического воспитания.
8. Скоростные качества: понятие, виды, средства, методы и возрастные закономерности в процессе физического воспитания.
9. Выносливость: понятие, виды, средства, методы и возрастные закономерности в процессе физического воспитания.
10. Координационные способности: понятие, формы проявления, средства, методы и возрастные закономерности в процессе физического воспитания.
11. Гибкость: понятие, виды, средства, методы и возрастные закономерности в процессе физического воспитания.
12. Формы построения занятий физическими упражнениями.
13. Урок физической культуры как основная форма физического воспитания детей школьного возраста.
14. Планирование и контроль в процессе занятий физическими упражнениями.
15. Физическое воспитание детей дошкольного возраста.
16. Физическое воспитание школьников.
17. Физическая культура в системе профессионального образования.
18. Физическая культура в период трудовой деятельности человека.
19. Физическая культура в пожилом и старческом возрасте человека.
20. Теория спорта как научная дисциплина.
21. Основные разделы теории спорта.
22. Междисциплинарная связь теории спорта.
23. Понятие, основные функции, структура и виды спортивных соревнований.
24. Взаимосвязь закономерностей и принципов спортивной тренировки.
25. Отбор и ориентация на различных этапах многолетней подготовки спортсменов.
26. Физическая подготовка спортсменов (структура и содержание).
27. Спортивная техника, задачи, средства и методы тактической подготовки.
28. Спортивная тактика, задачи, средства и методы тактической подготовки.
29. Характеристика комплексного контроля в спорте.
30. Современные аппаратные методы в подготовке спортсменов.

БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА

Максимальная сумма рейтинговых баллов, которая может быть начислена студенту по учебной дисциплине, составляет 100 рейтинговых баллов.

Форма промежуточной аттестации	Количество баллов		
	Текущий контроль (устный опрос)	Рубежный контроль	Сумма баллов
Зачет	40-80	10-20	60-100

Рейтинг студента в семестре по дисциплине складывается из рейтинговых баллов, которыми преподаватель в течение семестра оценивает посещение учебных занятий, его текущую работу на занятиях и самостоятельную работу, результаты текущих контрольных работ, тестов, устных опросов, премиальных и штрафных баллов.

Рубежный рейтинг студента по дисциплине складывается из оценки в рейтинговых баллах ответа на экзамене (зачете).

Преподаватель, осуществляющий проведение практических занятий, доводит до сведения студентов на первом занятии информацию о формировании рейтинга студента и рубежного рейтинга.

Посещение студентом одного практического занятия оценивается преподавателем в 1,0 рейтинговый балл.

Текущий аудиторный контроль по дисциплине в течение семестра:

контрольная работа – до 20 рейтинговых баллов;

один ответ в устном опросе – до 2 рейтинговых баллов;

одно задание в тесте – до 1 рейтингового балла.

одно задание в итоговом тесте – до 2 рейтинговых баллов.

По окончании семестра каждому студенту выставляется его Рейтинговая оценка текущей успеваемости, которая является оценкой посещаемости занятий, активности на занятиях, качества самостоятельной работы.

Студент допускается к мероприятиям промежуточной аттестации, если его рейтинговая оценка текущей успеваемости (без учета премиальных рейтинговых баллов) не менее: по дисциплине, завершающейся экзаменом - 30 рейтинговых баллов; по дисциплине, завершающейся зачетом - 40 рейтинговых баллов.

Студенты, не набравшие минимальных рейтинговых баллов по учебной дисциплине проходят процедуру добора баллов.

Максимальная рейтинговая оценка текущей успеваемости студента за семестр по результатам текущей работы и текущего контроля знаний (без учета премиальных баллов) составляет: 70 рейтинговых баллов для дисциплин, заканчивающихся экзаменом; 80 рейтинговых баллов для дисциплин, заканчивающихся зачетом.

Ответ студента может быть максимально оценен:

на зачете в 20 рейтинговых баллов.

Студент, по желанию, может сдать экзамен или зачет в формате «автомат», если его рейтинг за семестр, с учетом премиальных баллов, составил не менее:

– 60 рейтинговых баллов с выставлением оценки «зачтено»

Рейтинговая оценка по дисциплине и соответствующая аттестационная оценка по шкале «зачтено», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично» при использовании формата «автомат», проставляется экзаменатором в зачетную книжку и зачетно-экзаменационную ведомость только в день проведения экзамена или зачета согласно расписанию группы, в которой обучается студент.

Для приведения рейтинговой оценки к аттестационной (пятибалльный формат) используется следующая шкала:

Аттестационная оценка по дисциплине	Рейтинг студента по дисциплине (включая премиальные баллы)
«зачтено»	от 60 баллов и выше
«не зачтено»	менее 60 баллов

Рубежный рейтинг по дисциплине у студента на экзамене или дифференцированном зачете менее чем в 20 рейтинговых баллов считается неудовлетворительным (независимо от рейтинга студента в семестре). В этом случае в зачетно-экзаменационную ведомость в графе «Аттестационная оценка» проставляется «неудовлетворительно».

Рубежный рейтинг по дисциплине у студента на зачете менее чем в 10 рейтинговых баллов считается неудовлетворительным (независимо от рейтинга студента в семестре). В этом случае в зачетно- экзаменационную ведомость в графе «Аттестационная оценка» проставляется «не зачтено».

Преподавателю предоставляется право начислять студентам премиальные баллы за активность (участие в научных конференциях, конкурсах, олимпиадах, активная работа на аудиторных занятиях, публикации статей, работа со школьниками, выполнение заданий повышенной сложности, изготовление наглядных пособий и т.д.) в количестве, не превышающем 20 рейтинговых баллов за семестр. Премиальные баллы не входят в сумму рейтинга текущей успеваемости студента, а прибавляются к ним.

Признаки проявления компетенции в соответствии с уровнем формирования в процессе освоения дисциплины определяются в соответствии с таблицей

Код компетенции	Содержание компетенции	Результаты обучения	Уровни сформированности и компетенций
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и	Компетенции не сформированы. Знания физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни отсутствуют.	Недостаточный уровень
		Компетенции сформированы. Сформированы базовые знания физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни. Умения применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни фрагментарны и носят репродуктивный характер.	Пороговый уровень
		Компетенции сформированы. Знания физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни обширные, системные. Умения применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности;	Продвинутый уровень

		<p>использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни носят репродуктивный характер и применяются к решению типовых заданий. Демонстрируется достаточный уровень владения средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.</p>	
		<p>Компетенции сформированы. Знания физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни твердые, аргументированные, всесторонние. Умения применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни успешно применяются к решению как типовых, так и нестандартных творческих заданий. Демонстрируется высокий уровень владения средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.</p>	<p>Высокий уровень</p>

12. Организация образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями.

Организация образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями осуществляется в соответствии с «Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса» Министерства образования и науки РФ от 08.04.2014г. № АК-44/05вн.

В образовательном процессе используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе.

Студенты с ограниченными возможностями здоровья, в отличие от остальных студентов, имеют свои специфические особенности восприятия, переработки материала. Подбор и

разработка учебных материалов производится с учетом индивидуальных особенностей.

Предусмотрена возможность обучения по индивидуальному графику, при составлении которого возможны различные варианты проведения занятий: в академической группе и индивидуально, на дому с использованием дистанционных образовательных технологий.

13. Лист регистрации изменений

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			