



ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БРЯНСКИЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ И БИЗНЕСА»

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
гуманитарных и естественнонаучных дисциплин
Е.А. Антошкина

Рабочая программа учебной дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки
40.03.01 Юриспруденция

Направленность (профиль) подготовки:
Гражданско-правовой

Квалификация (степень) выпускника:
Бакалавр

Форма обучения:
Очная, очно-заочная, заочная

Составитель программы:
Валуева Л.А.

Брянск 2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 01DAF20DF11AE8200080F7A381D0002
Владелец: Прокопенко Любовь Леонидовна
Действителен: с 19.08.2024 до 19.08.2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. Аннотация к дисциплине.....	А
2. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы.....	3
3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.....	4
3.1 Объем дисциплины по видам учебных занятий (в часах).....	4
4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	5
4.1. Задачи дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах).....	Pa 5
4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам.....	10
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	12
6. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт».....	16
6.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания.....	16
6.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы.....	19
6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы.....	21
6.3.1. Типовые задания для проведения текущего контроля обучающихся.....	21
6.3.1.1. Задания для устного опроса на семинарских, практических занятиях.....	22
6.3.1.2. Темы для подготовки реферата (доклада с презентацией).....	22
6.3.1.3. Примерные тестовые задания текущего контроля.....	23
6.3.2. Типовые задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся.....	25
6.3.2.1. Типовые вопросы к зачету.....	25
6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	26
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	29
8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	29
9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	32
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе комплект лицензионного программного обеспечения, электронно-библиотечные системы, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	32
10.1 Лицензионное программное обеспечение.....	33
10.2. Электронно-библиотечные системы.....	33
10.3. Современные профессиональные базы данных.....	33
10.4. Информационные справочные системы.....	33
11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	33

1. Аннотация к дисциплине

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 13.08.2020 г. № 1011.

Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Настоящая дисциплина включена в обязательную часть Блока1 Дисциплины (модули) учебных планов направления подготовки 40.03.01 Юриспруденция, уровень бакалавриата.

Дисциплина изучается на 1 курсе в 1 семестре для очной и очно-заочной форм обучения, на 1 курсе во 2 семестре для заочной формы обучения. Форма контроля - зачет.

Цель освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» - формирование физической культуры и здоровьесберегающего мировоззрения личности, ориентированного на физически активный образ жизни, умение использовать разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, а также поддержания социальной активности и высокой работоспособности в профессиональной деятельности.

Основные задачи дисциплины:

1. Изучение теоретических основ учебной дисциплины.
2. Формирование представлений о нормах здорового образа жизни как здоровьесберегающей основе для полноценной социальной жизни и профессиональной деятельности.
3. Актуализация знаний о средствах физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, поддержания социальной активности и высокой работоспособности в процессе профессиональной деятельности.
4. Формирование умений выбирать и практически использовать здоровьесберегающие приемы физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, поддержания социальной активности и высокой работоспособности в процессе профессиональной деятельности.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

УК-6 - способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.

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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций, предусмотренных ФГОС ВО по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (уровень бакалавриата) на основе Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 13 августа 2020 № 1011.

<u>Код компетенции</u>	<u>Результаты освоения ООП (содержание компетенций)</u>	<u>Код и наименование индикатора достижения УК</u>	<u>Формы образовательной деятельности,</u> <u>способствующие формированию и развитию компетенции</u>

УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Контактная работа: Лекции. Практические и семинарские занятия. Самостоятельная работа
УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.	УК-6.1 Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей УК-6.2 Определяет задачи саморазвития и профессионального роста, распределяет их на долго-, средне- и краткосрочные с обоснованием актуальности и определением необходимых ресурсов для их выполнения УК-6.3 Использует основные возможности и инструменты непрерывного образования (образования в течение всей жизни) для реализации собственных потребностей с учетом личностных возможностей, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда.	Контактная работа: Лекции. Практические и семинарские занятия. Самостоятельная работа

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы.

3.1 Объём дисциплины по видам учебных занятий (в часах)

Объём дисциплины	Всего часов		
	очная форма обучения	очно-заочная форма обучения	заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	72		
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)	16	6	6
Аудиторная работа (всего):			

в том числе:			
Лекции		4	
Семинары, практические занятия	16	2	
лабораторные работы			
Консультация			
Внеаудиторная работа (всего):			
в том числе:			
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	56	66	62
Контроль			4
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет)			

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

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

для очной формы обучения

№п/п	Разделы и темы дисциплины	Семестр		Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)						Вид оценочного средства текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации (по семестрам)	
				Всего	Из них аудиторные занятия			Самостоятельная работа	Контрольная работа		Курсовая работа
					Лекции	Практикум. Лабораторные занятия	Практические занятия /семинары				
<u>1</u>	<u>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке</u>	<u>1</u>	<u>9</u>			2	8			<u>Опрос, реферат, доклад с презентацией</u>	
<u>2</u>	<u>Социально-биологические основы физической культуры</u>	<u>1</u>	<u>9</u>			2	8			<u>Опрос, реферат, доклад с презентацией</u>	
<u>3</u>	<u>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</u>	<u>1</u>	<u>9</u>			2	8			<u>Опрос, реферат, доклад с презентацией</u>	

<u>4</u>	<u>Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</u>	<u>1</u>	<u>9</u>			<u>2</u>	<u>8</u>			<u>Опрос, реферат, доклад с презентацией</u>
<u>5</u>	<u>Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания</u>	<u>1</u>	<u>9</u>			<u>2</u>	<u>8</u>			<u>Опрос, реферат, доклад с презентацией</u>
<u>6</u>	<u>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими</u>	<u>1</u>	<u>9</u>			<u>2</u>	<u>8</u>			<u>Опрос, реферат, доклад с презентацией</u>
	<u>упражнениями и спортом</u>									
<u>7</u>	<u>Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений</u>	<u>1</u>	<u>9</u>			<u>2</u>	<u>8</u>			<u>Опрос, реферат, доклад с презентацией</u>
<u>8</u>	<u>Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений</u>	<u>1</u>	<u>9</u>			<u>2</u>	<u>8</u>			<u>Опрос, реферат, доклад с презентацией. Тестирование по темам 1-8</u>
	Зачет	<u>1</u>								<u>Собеседование по вопросам к зачету</u>
	ИТОГО		<u>72</u>			<u>16</u>	<u>64</u>			Зачет

для очно-заочной формы обучения

№п/п	Разделы и темы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)						Вид оценочного средства текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации (по семестрам)	
			Всего	Из них аудиторные занятия			Самостоятельная работа	Контрольная работа		Курсовая работа
				Лекции	Практикум. Лабораторные занятия	Практические занятия /семинары				
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке	1	9	0,5			8			Опрос, реферат, доклад с презентацией
2	Социально-биологические основы физической культуры	1	9	0,5			8			Опрос, реферат, доклад с презентацией
3	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	1	9	0,5			8			Опрос, реферат, доклад с презентацией
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании	1	9	0,5			8			Опрос, реферат, доклад с презентацией

	<u>работоспособности</u>									
5	<u>Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания</u>	1	9	0,5		0,5	8			<u>Опрос, реферат, доклад с презентацией</u>
6	<u>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</u>	1	9	0,5		0,5	8			<u>Опрос, реферат, доклад с презентацией</u>

7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	<u>1</u>	<u>9</u>	<u>0,5</u>		<u>0,5</u>	<u>9</u>		Опрос, реферат, доклад с презентацией
8	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	<u>1</u>	<u>9</u>	<u>0,5</u>		<u>0,5</u>	<u>9</u>		Опрос, реферат, доклад с презентацией. Тестирование по темам 1-8
	Зачет	<u>1</u>							Собеседование по вопросам к зачету
	ИТОГО		<u>72</u>	<u>4</u>		<u>2</u>	<u>66</u>		Зачет

для заочной формы обучения

№п/п	Разделы и темы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)							Вид оценочного средства текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации (по семестрам)
				Из них аудиторные занятия			Самостоятельная работа	Контрольная работа	Курсовая работа	
				Лекции	Практикум. Лабораторные занятия	Практические занятия /семинары				
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке	2	8				8			Опрос, реферат, доклад с презентацией
2	Социально-биологические основы физической культуры	2	8	1			8			Опрос, реферат, доклад с презентацией
3	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	8	1			8			Опрос, реферат, доклад с презентацией
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	8	1			8			Опрос, реферат, доклад с презентацией

<u>5</u>	<u>Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания</u>	<u>2</u>	9	1			<u>8</u>		<u>Опрос, реферат, доклад с презентацией</u>
<u>6</u>	<u>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</u>	<u>2</u>	9	1			<u>7</u>		<u>Опрос, реферат, доклад с презентацией</u>
<u>7</u>	<u>Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений</u>	<u>2</u>	9				<u>8</u>		<u>Опрос, реферат, доклад с презентацией</u>
<u>8</u>	<u>Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений</u>	<u>2</u>	9	1			<u>7</u>		<u>Опрос, реферат, доклад с презентацией. Тестирование по темам 1-8</u>
	Зачет	<u>2</u>	4						<u>Собеседование по вопросам к зачету</u>
	ИТОГО	<u>2</u>	<u>72</u>	6			<u>62</u>		Зачет

4.2 Содержание дисциплины, структурированное по разделам

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.

Содержание лекционного курса

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития

8

личности. Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Содержание практических занятий

Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.

Содержание лекционного курса

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.

Содержание практических занятий

Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Тема 3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Содержание лекционного курса

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры человека и его образа жизни. Структура жизнедеятельности человека и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

Содержание практических занятий

Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования. Основные требования к организации здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Содержание лекционного курса

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающегося. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния обучающихся в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.

Содержание практических занятий

Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке. Деятельностная сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда. Использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервного, эмоционального и психофизического утомления, повышение эффективности интеллектуального труда.

Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Содержание лекционного курса

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств.

Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Общая физическая подготовка, ее цель и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, её цель и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок.

Содержание практических занятий

Знание мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в юношеском возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Содержание лекционного курса

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими

упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль и его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Содержание практических занятий

Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

Самостоятельное измерение артериального давления и частоты сердечных сокращений. Проведение функциональных проб для оценки деятельности дыхательной системы. Самоконтроль уровня развития физических качеств: выносливости, силы. Самоконтроль уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости.

Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Содержание лекционного курса

Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и

подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.

Содержание практических занятий

Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе.

Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

Содержание лекционного курса

Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовки занимающихся. Контроль эффективности тренировочных занятий. Специальные зачётные требования и нормативы по годам

(семестрам) обучения избранному виду спорта или системе физических упражнений.

Содержание практических занятий

Цель и задачи спортивной подготовки (занятий системой физических упражнений) в избранном виде спорта в условиях вуза. Характеристик общей структуры спортивной подготовленности в избранном виде спорта (взаимосвязь физической, технической, тактической и психической подготовленности. Виды контроля эффективности тренировочных занятий в избранном виде спорта.

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

Самостоятельная работа обучающихся при изучении курса «Физическая культура и спорт» предполагает, в первую очередь, работу с основной и дополнительной литературой. Результатами этой работы становятся выступления на практических занятиях, участие в обсуждении.

Методика самостоятельной работы предварительно разъясняется преподавателем и в последующем может уточняться с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Время и место самостоятельной работы выбираются обучающимися по своему усмотрению с учетом рекомендаций преподавателя.

Самостоятельную работу над дисциплиной следует начинать с изучения рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт», которая содержит основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучаемых. Обязательно следует вспомнить рекомендации преподавателя, данные в ходе установочных занятий. Затем - приступить к изучению отдельных разделов и тем в порядке, предусмотренном программой.

Получив представление об основном содержании раздела, темы, необходимо изучить материал с помощью учебников, указанных в разделе 7 рабочей программы дисциплины. Целесообразно составить краткий конспект или схему, отображающую смысл и связи основных понятий данного раздела и включенных в него тем. Затем, как показывает опыт, полезно изучить выдержки из первоисточников. Рекомендуется составить их краткий конспект. Обязательно следует записывать возникшие вопросы, на которые не удалось ответить самостоятельно.

Наименование темы	Вопросы, вынесенные на самостоятельное изучение	Формы самостоятельной работы	Учебно методическое обеспечение	Форма контроля
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке	Физическая культура и спорт - сравнительная характеристика. Ценности физической культуры. Роль физического воспитания в достижении физического совершенства. Физическое развитие и физическая и функциональная подготовленность - характеристика	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка реферата, доклада с презентацией.	Литература к теме, работа с интернет-источниками	Опрос, реферат, доклад с презентацией*.

* Реферат, доклад для защиты реферата и презентация к нему готовятся по одному из вопросов выбранной темы изучаемой дисциплины.

	<u>понятий.</u> <u>Психофизическая</u> <u>подготовка - значение</u> <u>для человека, методы и</u> <u>средства достижения.</u>			
<u>Социально--</u> <u>биологические основы</u> <u>физической культуры</u>	<u>Физиологические</u> <u>механизмы и</u> <u>закономерности</u> <u>совершенствования</u> <u>отдельных систем</u> <u>организма под</u> <u>воздействием</u> <u>направленной</u> <u>физической</u> <u>тренировки.</u> <u>Роль двигательной</u> <u>функции в повышении</u> <u>устойчивости организма</u> <u>человека к различным</u> <u>условиям внешней</u> <u>среды. Здоровый образ</u> <u>жизни и его</u> <u>составляющие.</u>	<u>Работа в</u> <u>библиотеке,</u> <u>включая ЭБС.</u> <u>Подготовка</u> <u>реферата,</u> <u>доклада с</u> <u>презентацией.</u>	<u>Литература к</u> <u>теме, работа с</u> <u>интернет-</u> <u>источниками</u>	<u>*Опрос, реферат,</u> <u>доклад с</u> <u>презентацией.</u>
<u>Основы здорового образа</u> <u>жизни. Физическая</u> <u>культура в обеспечении</u> <u>здоровья</u>	<u>Физическая культура и</u> <u>спорт как действенные</u> <u>средства сохранения и</u> <u>укрепления здоровья.</u> <u>Опасности</u> <u>бесконтрольного</u> <u>занятия спортом.</u> <u>Правильный подход к</u> <u>выбору вида спорта и</u> <u>физической активности.</u> <u>Основные требования к</u> <u>организации здорового</u> <u>образа жизни.</u> <u>Критерии</u> <u>эффективности</u> <u>здорового образа жизни.</u>	<u>Работа в</u> <u>библиотеке,</u> <u>включая ЭБС.</u> <u>Подготовка</u> <u>реферата,</u> <u>доклада с</u> <u>презентацией.</u>	<u>Литература к</u> <u>теме, работа с</u> <u>интернет-</u> <u>источниками</u>	<u>*Опрос, реферат,</u> <u>доклад с</u> <u>презентацией.</u>
<u>Психофизиологические</u> <u>основы учебного труда и</u> <u>интеллектуальной</u> <u>деятельности. Средства</u> <u>физической культуры в</u> <u>регулировании</u> <u>работоспособности</u>	<u>Роль физической</u> <u>культуры в повышении</u> <u>социальной</u> <u>адаптированности и</u> <u>психо-эмоциональной</u> <u>стабильности личности.</u> <u>Методы и средства</u> <u>физической культуры</u>	<u>Работа в</u> <u>библиотеке,</u> <u>включая ЭБС.</u> <u>Подготовка</u> <u>реферата,</u> <u>доклада с</u> <u>презентацией.</u>	<u>Литература к</u> <u>теме, работа с</u> <u>интернет-</u> <u>источниками</u>	<u>Опрос, реферат,</u> <u>доклад с</u> <u>презентацией*.</u>

	<u>для оптимизации работоспособности и повышения эффективности физического и интеллектуального труда.</u> <u>Методы и средства физической культуры для профилактики нервного, эмоционального и психофизического утомления в процессе учебной и интеллектуальной деятельности.</u>			
<u>Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания</u>	<u>Способы мышечной релаксации для применения в повседневной деятельности.</u> <u>Возможность и условия коррекции физического развития средствами физической культуры и спорта в юношеском возрасте.</u> <u>Возможность и условия коррекции телосложения средствами физической культуры и спорта в юношеском возрасте.</u> <u>Возможность и условия коррекции двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в юношеском возрасте.</u> <u>Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям.</u> <u>Структура и направленность учебно-</u>	<u>Работа в библиотеке, включая ЭБС.</u> <u>Подготовка реферата, доклада с презентацией.</u>	<u>Литература к теме, работа с интернет-источниками</u>	<u>Опрос, реферат, доклад с презентацией.</u> <u>*</u>
	<u>тренировочного занятия.</u>			

<u>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</u> <u>Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</u>	<u>Планирование и управление самостоятельными занятиями физической культурой.</u> <u>Границы интенсивности физических нагрузок в условиях самостоятельных занятий физической культурой лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок, уровнем физической подготовленности, возрастом и состоянием здоровья человека.</u> <u>Гигиена самостоятельных занятий физической культурой.</u> <u>Самоконтроль за ходом и эффективностью самостоятельных занятий - самостоятельное измерение:</u> • <u>артериального давления,</u> • <u>частоты сердечных сокращений,</u> • <u>функциональных проб для оценки деятельности дыхательной системы.</u> <u>Самоконтроль уровня развития физических качеств:</u> • <u>выносливости,</u> • <u>силы,</u> • <u>быстроты,</u> • <u>гибкости,</u> • <u>ловкости.</u>	<u>Работа в библиотеке, включая ЭБС.</u> <u>Подготовка реферата, доклада с презентацией.</u>	<u>Литература к теме, работа с интернет-источниками</u>	<u>Опрос, реферат, доклад с презентацией*.</u>
<u>Спорт.</u> <u>Индивидуальный</u>	<u>Характеристика особенностей</u>	<u>Работа в библиотеке,</u>	<u>Литература к теме, работа с</u>	<u>Опрос, реферат, доклад с</u>

<u>выбор видов спорта или систем физических упражнений</u>	<u>воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности:</u> • бег, • плавание, • борьба, • гимнастика, • командные виды спорта с мячом, • и т.д. (по желанию студента).	<u>включая ЭБС. Подготовка реферата, доклада с презентацией.</u>	<u>интернет источниками</u>	<u>презентацией*</u>
<u>Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений</u>	<u>Цель и задачи спортивной подготовки (занятий системой физических упражнений) в избранном виде спорта".</u> <u>Характеристик общей структуры спортивной подготовленности в избранном виде спорта" (взаимосвязь физической, технической, тактической и психической подготовленности).</u> <u>Виды контроля эффективности тренировочных занятий в избранном виде спорта".</u> <u>("выбор спорта для подготовки сообщения - по желанию студента)</u>	<u>Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка реферата, доклада с презентацией. Подготовка к тестированию по темам 1-8.</u>	<u>Литература к теме, работа с интернет-источниками</u>	<u>Опрос, реферат, доклад с презентацией *</u> <u>Тестирование по темам 1-8.</u>

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

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

<u>п/п</u>	<u>Наименование оценочного</u>	<u>Краткая характеристика оценочного средства</u>	<u>Шкала и критерии оценки, балл</u>	<u>Критерии оценивания компетенции</u>
------------	--------------------------------	---	--------------------------------------	--

1.	Опрос	Сбор первичной информации по выяснению уровня усвоения пройденного материала	«Зачтено», если студент демонстрирует знание материала по разделу, основанные на знакомстве с обязательной литературой и современными публикациями; дает логичные, аргументированные ответы на поставленные вопросы. Допускаются незначительные неточности в ответах, которые студент исправляет путем наводящих вопросов со стороны преподавателя. «Не зачтено», если имеются существенные пробелы в знании основного материала по разделам учебной дисциплины, а также допущены принципиальные ошибки при изложении материала.	УК-7, УК-6
2	Доклад / Реферат	Публичное, развёрнутое, сообщение (или документ) по определённому вопросу, основанное на привлечении документальных данных, содержание которого отражает суть вопроса.	«5» - соответствует заявленной теме, выполнен с привлечением достаточного количества научных и практических источников по теме, студент в полном объеме отвечает на вопросы темы доклада; «4» - в целом соответствует заявленной теме, выполнен с привлечением нескольких научных и практических источников по теме, студент в состоянии ответить на часть вопросов по теме доклада; «3» - не совсем соответствует заявленной теме, выполнен с использованием только 1 или 2 источников, студент допускает ошибки при изложении материала, не в состоянии ответить на вопросы по теме доклада; «2» - автор не раскрыл тему.	УК-7, УК-6
3	Презентация	Публичное выступление с представлением полученных результатов	«5» - Представляемая информация систематизирована,	УК-7, УК-6

		в программе Microsoft PowerPoint	последовательна и логически связана. Проблема раскрыта полностью. Широко использованы возможности технологии Power Point; «4» - Представляемая информация в целом систематизирована, последовательна и логически связана (возможны небольшие отклонения). Проблема раскрыта. Возможны незначительные ошибки при оформлении в Power Point (не более двух); «3» - Представляемая информация не систематизирована и/или не совсем последовательна. Проблема раскрыта не полностью. Выводы не сделаны или не обоснованы. Возможности технологии Power Point использованы лишь частично; «2» - Представляемая информация не систематизирована. Возможности технологии Power Point использованы лишь частично. Многочисленны ошибки при оформлении.	
4	Тестирование	Тестирование можно проводить в форме: - компьютерного тестирования, т.е. компьютер произвольно выбирает вопросы из базы данных по степени сложности; - письменных ответов, т.е. преподаватель задает вопрос и дает несколько вариантов ответа, а студент на отдельном листе записывает номера вопросов и номера соответствующих ответов	«отлично» - доля правильных ответов 80100 %; «хорошо» - доля правильных ответов 6079 %; «удовлетворительно» - доля правильных ответов 40-59%; «неудовлетворительно» - доля правильных ответов менее 40%.	УК-7, УК-6
5	Демонстрация практических умений	Освоенный субъектом способ выполнения действия, обеспечиваемый совокупностью приобретённых знаний и	«5» Студент показывает хорошие знания учебного материала по теме, знает алгоритм практического умения (манипуляции), последовательно	УК-7; УК-6

		<u>навыков</u> <u>демонстрирует практические умения. Дает</u> <u>удовлетворительные ответы на дополнительные вопросы.</u> <u>«4» - Студент владеет</u> <u>удовлетворительными</u> <u>знаниями по практическим</u> <u>умениям, демонстрирует</u> <u>практические умения с</u> <u>ошибками, нуждается в</u> <u>подсказках преподавателя,</u> <u>дает неполные ответы на</u> <u>поставленные вопросы.</u> <u>«3» - Студент владеет</u> <u>отрывочными знаниями по</u> <u>практическим умениям,</u> <u>затрудняется в умении их</u> <u>осуществить, дает неполные</u> <u>ответы на поставленные</u> <u>вопросы.</u> <u>«2» - Студент не знает</u> <u>алгоритм практического</u> <u>умения (манипуляции) и/или</u> <u>не может</u> <u>продемонстрировать</u> <u>практическое умение</u> <u>(манипуляцию). Затрудняется</u> <u>с ответами на</u> <u>поставленные вопросы.</u>	
--	--	--	--

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

<u>№</u>	<u>Форма контроля/ коды оцениваемых компетенций</u>	<u>Процедура оценивания</u>	<u>Шкала и критерии оценки, балл</u>
<u>1.</u>	<u>Зачет/ УК-7 УК-6</u>	<u>Правильность ответов на</u> <u>все вопросы (верное, четкое</u> <u>и достаточно глубокое</u> <u>изложение идей, понятий,</u> <u>фактов и т.д.); Сочетание</u> <u>полноты и лаконичности</u> <u>ответа; Наличие</u> <u>практических умений по</u> <u>дисциплине (выполнение</u>	<u>Оценка «зачтено» выставляется в трех</u> <u>случаях:</u> <u>теоретическое содержание учебной</u> <u>дисциплины освоено полностью, без</u> <u>пробелов, необходимые практические умения</u> <u>работы с освоенным материалом</u> <u>сформированы, все предусмотренные</u> <u>программой обучения учебные задания</u> <u>выполнены, качество их выполнения</u> <u>высокое.</u>

		<u>практического задания, соответствующего любой теме изучаемой дисциплины);</u> <u>Ориентирование</u> в учебной, научной и специальной литературе; <u>Физическая культура и спорт</u> и аргументированность изложения; <u>Грамотное комментирование, приведение примеров, аналогий;</u> <u>Культура ответа.</u>	2. <u>теоретическое содержание учебной дисциплины освоено полностью, без пробелов, некоторые практические умения работы с освоенным материалом сформированы</u> недостаточно, некоторые <u>предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены с ошибками.</u> 3. <u>теоретическое содержание учебной дисциплины освоено частично, но пробелы не существенны, необходимые практические умения работы с освоенным материалом в основном сформированы,</u> большинство <u>предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</u> <u>Оценка «не зачтено» выставляется в том случае, когда теоретическое содержание учебной дисциплины не освоено, необходимые практические умения работы не сформированы, 50 и более процентов учебных заданий, предусмотренных программой обучения, не выполнены, содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом дисциплины не проведена, либо качество выполнения низкое, большое число занятий (50 % и более) пропущено без уважительной причины и без последующей отработки.</u>
--	--	---	--

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

6.3.1. Типовые задания для проведения текущего контроля обучающихся

6.3.1.1. Задания для устного опроса на семинарских, практических занятиях

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.

1. Физическая культура и спорт - сравнительная характеристика.
2. Ценности физической культуры.
3. Физическое совершенство через физическое воспитание.
4. Физическое развитие - пути достижения.
5. Психофизическая подготовка средствами физической культуры.
6. Расширение и укрепление жизненно необходимых умений и навыков средствами физической культуры.
7. Способы повышения уровня физической и функциональной

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

Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

1. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
2. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Тема 3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.

1. Факторы, определяющие здоровье человека.
2. Общая культура человека и его образа жизни - отражение в состоянии здоровья и физической подготовленности.
3. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
4. Основные требования к организации здорового образа жизни.
5. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

1. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке.
2. Деятельностная сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда.
3. Исползования средств физической культуры для оптимизации работоспособности человека.
4. Исползования средств физической культуры для профилактики нервного, эмоционального и психофизического утомления.
5. Исползования средств физической культуры для повышение эффективности интеллектуального и физического труда.
- 3.

Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

1. Методики мышечной релаксации.
2. Возможность и условия коррекции физического развития средствами физической культуры и спорта в юношеском возрасте.
3. Возможность и условия коррекции телосложения средствами физической

культуры и спорта в юношеском возрасте.

4. Возможность и условия коррекции двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в юношеском возрасте.
5. Формы занятий физическими упражнениями.
6. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям.
7. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

1. Планирование и управление самостоятельными занятиями физической культуры.
2. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий физической культурой лиц разного возраста.
3. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
4. Гигиена самостоятельных занятий физической культурой.
5. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий физической культурой.
6. Участие в спортивных соревнованиях.
7. Самостоятельное измерение артериального давления и частоты сердечных сокращений в течение самостоятельного занятия физической культурой.
8. Проведение функциональных проб для оценки деятельности дыхательной системы в течение самостоятельного занятия физической культурой.
9. Самоконтроль уровня развития физических качеств: выносливости, силы.
10. Самоконтроль уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости.

Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

1. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза.
2. Возможные формы организации тренировки в вузе.
3. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности:
 - бег,
 - плавание,
 - борьба,
 - гимнастика,
 - командные виды спорта с мячом,
 - и т.д. (по выбору студента).

Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

1. Цель и задачи спортивной подготовки (занятий системой физических упражнений) в избранном виде спорта (по выбору студента) в условиях вуза.
2. Характеристик общей структуры спортивной подготовленности в избранном виде спорта (по выбору студента). Взаимосвязь физической, технической, тактической и психической подготовленности.
3. Виды контроля эффективности тренировочных занятий в избранном виде спорта (по выбору студента).

6.3.1.2. Темы для подготовки реферата (доклада с презентацией)

1. Средства и методы физического воспитания.
2. Методические принципы физического воспитания.
3. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
4. Понятие, структура и содержание физического качества. Сенситивные периоды развития. Методы оценки выраженности (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития физических качеств.
5. Выносливость. Методы развития выносливости.
6. Сила. Методы развития силовых способностей.
7. Гибкость. Методы развития гибкости.
8. Быстрота. Средства и методы развития скоростных способностей.
9. Ловкость. Методы развития координационных способностей.
10. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
11. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
12. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
13. Современные популярные системы физических упражнений.
14. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
15. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
16. Специфические особенности избранного вида спорта как вида двигательной деятельности. Ведущие физические качества и двигательные способности, характерные для избранного вида спорта.
17. Технология планирования учебно-тренировочного процесса.
18. Основные стороны спортивной подготовки.
19. Организация и структура отдельного учебно-тренировочного занятия.
20. Виды и методы контроля за эффективностью учебно-тренировочных занятий.

6.3.1.3. Примерные тестовые задания текущего контроля

1. Под физической культурой понимается:
 - а. часть культуры общества и человека;
 - б. процесс развития физических способностей;
 - в. вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;
 - г. развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.
2. Результатом физической подготовки является:
 - а. физическое развитие;
 - б. физическое совершенство;
 - в. физическая подготовленность;
 - г. способность правильно выполнять двигательные действия.
3. Когда Россия впервые приняла участие в Олимпийских играх?
 - а. 1908 год в Лондоне;
 - б. 1912 год в Стокгольме;
 - в. 1952 год в Хельсинки;
 - г. 1928 год в Амстердаме.
4. Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию:
 - а. координации движений;
 - б. техники движений;

- в. быстроты реакции; г. скоростной силы.
5. Солнечные ванны лучше всего принимать:
- а. с 12 до 16 часов дня;
 - б. до 12 и после 16 часов дня;
 - в. в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;
 - г. с 10 до 14 часов.
6. К циклическим видам спорта относятся...:
- а. борьба, бокс, фехтование;
 - б. баскетбол, волейбол, футбол;
 - в. ходьба, бег, лыжные гонки, плавание
 - г. метание мяча, диска, молота.
7. Где и когда были проведены первые Олимпийские игры современности?
- а. 1516 год в Германии; б. 1850 год в Англии;
 - в. 1896 год в Греции; г. 1869 год во Франции.
8. Главной причиной нарушения осанки является:
- а. малоподвижный образ жизни
 - б. слабость мышц спины
 - в. привычка носить сумку на одном плече
 - г. долгое пребывание в положении сидя за партой
9. Назовите имя первого Российского олимпийского чемпиона:
- а. Николай Панин-Коломенкин (фигурное катание)
 - б. Иван Поддубный (борьба)
 - в. Сергей Елисеев (тяжелая атлетика)
 - г. Анатолий Решетников (легкая атлетика)
10. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:
- а. календарь соревнований; б. положение о соревнованиях;
 - в. правила соревнований; г. программа соревнований.
11. Профилактика нарушений осанки осуществляется при:
- а. скоростных упражнениях; б. упражнениях «на гибкость»;
 - в. силовых упражнениях; г. упражнениях на «выносливость».
12. Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?
- а. НХЛ; б. НБА; в. МОК; г. УЕФА.
13. В каком виде спорта завоевала золотую медаль дальневосточница Юлия Чепалова на XV Олимпийских играх?
- а. скоростной спуск; б. конькобежный спринт;
 - в. Фристайл; г. лыжные гонки.
14. Что определяет техника безопасности?
- а. навыки знаний физических упражнений без травм;
 - б. комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи;
 - в. правильное выполнение упражнений;
 - г. организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.
15. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:
- а. положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье;
 - б. холодный компресс на голову, покой, ногам придать возвышенное положение;
 - в. теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду

- неглубокий массаж области шеи, холодное питье;
- г. придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь.
16. Какое определение не относится к основным свойствам мышц?
- а. растяжение; б. сокращение;
в. Эластичность; г. постоянность состояния.
17. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:
- а. укрепление здоровья и воспитание физических качеств людей;
б. обучением двигательным действиям и повышении работоспособности;
в. в совершенствовании природных, физических свойств людей;
г. определенным образом организованная двигательная активность.
18. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?
- а. шестиминутный бег; б. бег на 100 метров;
в. лыжная гонка на 3 километров; г. плавание 800 метров.
19. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?
- а. 42 км 195 м; б. 32 км 195 м; в. 50 км 195 м; г. 45 км 195 м.
20. Укажите в каком городе прошли летние Олимпийские игры 2008 года?
- а. Гренобль (Франция); б. Токио (Япония);
в. Пекин (Китай); г. Сент-Луис (США).
21. Как дозируются упражнения на «гибкость», т.е., сколько движений следует делать в одной серии? Упражнения на гибкость выполняются ...
- а. по 8-16 циклов движений в серии
б. пока не начнет увеличиваться амплитуда движений
в. до появления болевых ощущений
г. по 10 циклов в 4 серии
22. Кто выступил с предложением возродить Олимпийские игры?
- а. Жан Жак Руссо; б. Хуан Антонио Самаранч;
в. Пьер де Кубертен; г. Ян Амос Каменский.
23. Что такое адаптация?
- а. процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды
б. чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса
в. процесс восстановления
г. система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки
24. Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого нетренированного человека в покое?
- а. 60-80; б. 70-90; в. 75-85; г. 50-70.

б. 3.2. Типовые задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся

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

6.3.2.1. Типовые вопросы к зачету

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Физическая культура личности.
5. Сущность физической культуры в различных сферах жизни.

6. Ценности физической культуры.
7. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
8. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
9. Воздействие природных факторов на организм и жизнедеятельность человека.
10. Воздействие экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
11. Воздействие социальных факторов на организм и жизнедеятельность человека.
12. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
13. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
14. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
15. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
16. Взаимосвязь общей культуры человека и его образа жизни.
17. Структура жизнедеятельности человека и ее отражение в образе жизни.
18. Здоровый образ жизни и его составляющие.
19. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
20. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
21. Основные требования к организации здорового образа жизни.
22. Критерии эффективности здорового образа жизни.
23. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающегося.
24. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
25. Основные причины изменения психофизического состояния обучающихся в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
26. Использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервного, эмоционального и психофизического утомления, повышение эффективности интеллектуального труда.
27. Методические принципы и методы физического воспитания.
28. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств.
29. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
30. Общая физическая подготовка, ее цель и задачи. Специальная физическая подготовка.
31. Спортивная подготовка, её цель и задачи. Структура подготовленности спортсмена.
32. Зоны и интенсивность физических нагрузок.
33. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в юношеском возрасте.
34. Формы занятий физическими упражнениями.
35. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям.
36. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
37. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
38. Формы и содержание самостоятельных занятий.

39. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
40. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.
41. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
42. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
43. Врачебный контроль и его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.
44. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
45. Самостоятельное измерение артериального давления и частоты сердечных сокращений.
46. Проведение функциональных проб для оценки деятельности дыхательной системы.
47. Самоконтроль уровня развития физических качеств: выносливости, силы.
48. Самоконтроль уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости.
49. Развитие спорта в РФ.
50. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
51. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.
52. Основные пути достижения необходимой структуры подготовки занимающихся. Контроль эффективности тренировочных занятий.

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

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

Процедура оценивания компетенций обучающихся основана на следующих стандартах:

1. Периодичность проведения оценки.
2. Многоступенчатость: оценка (как преподавателем, так и обучающимися группы) и самооценка обучающегося, обсуждение результатов и комплекс мер по устранению недостатков.
3. Единство используемой технологии для всех обучающихся, выполнение условий сопоставимости результатов оценивания.
4. Соблюдение последовательности проведения оценки.

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

Текущая аттестация по учебной дисциплине проводится в форме опроса и контрольных мероприятий по оцениванию фактических результатов обучения обучающихся и осуществляется преподавателем дисциплины.

Объектами оценивания выступают:

1. учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);
2. степень усвоения теоретических знаний в качестве «ключей анализа»;
3. уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;
4. результаты самостоятельной работы (изучение книг из списка основной и дополнительной литературы).

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

Кроме того, оценивание обучающегося проводится на текущем контроле по дисциплине. Оценивание обучающегося на контрольной неделе проводится преподавателем независимо от наличия или отсутствия обучающегося (по уважительной или неуважительной причине) на занятии.

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

Промежуточная аттестация обучающихся. Промежуточная аттестация обучающихся по учебной дисциплине проводится в соответствии с локальными нормативными актами БИУБ и является обязательной.

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине проводится в соответствии с учебным планом на 1 курсе, в 1 семестре для очной, очно-заочной, заочной форм обучения, в виде зачета в период зачетно-экзаменационной сессии в соответствии с графиком проведения.

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

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

Знания умения, навыки обучающегося на экзамене оцениваются как: «зачтено», «не зачтено».

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

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

а) основная учебная литература:

1. Клендар В.А. Влияние динамики основных показателей развития физической культуры

и спорта и макроэкономических показателей в субъектах Российской Федерации на увеличение доли учащихся и студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом: Сопоставительный анализ (2008-2013 гг.) / Клендар В.А., Гаркавенко В.А., Королёв В.А.. — Москва : Издательство «Спорт», 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-907225-58-9. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/101288.html>. — Режим доступа: для авторизир.

пользователей.

2. Сидоров Д.Г. Методы самоконтроля для оценки физического состояния студентов :

учебно-методическое пособие / Сидоров Д.Г.. — Нижний Новгород : Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2023. — 43 с. — Текст : электронный // IPR

SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/131158.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Сидоров Д.Г. Средства физической культуры для развития у студентов профессионально-прикладных навыков. ППФП в образовательной среде : учебнометодическое пособие / Сидоров Д.Г., Овчинников С.А., Щукин В.М.. — Нижний Новгород : Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2023. — 36 с. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/131174.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

б) дополнительная учебная литература:

1. Бабушкин Г.Д. Психология физического воспитания и спорта : учебник для бакалавров / Бабушкин Г.Д., Яковлев Б.П.. — Саратов : Вузовское образование, 2023. — 846 с. — ISBN 978-5-4487-0913-5. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/124165.html>. — Режим доступа: для авторизир.

пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/124165>.

2. Буров А.Э. Диагностика и оценка профессионально важных качеств в практике

профессионально-прикладной физической культуры : практикум / Буров А.Э., Ерохина

О.А.. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 160 с. — ISBN 978-5-4487-0816-9. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL:

<https://www.iprbookshop.ru/116614.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Игровые виды спорта как оптимальное средство развития физических качеств у

студентов средних специальных и высших учебных заведений : учебное пособие / И.В. Волкова [и др.].. — Нижний Новгород : Нижегородский государственный

архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2022. — 121 с. — ISBN 978-5-52800504-1. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/131152.html> (дата обращения: 17.08.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

4. Основы физической реабилитации : учебник / И.Г. Таламова [и др.].. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 355 с. — ISBN 978-5-4497-2193-8. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/130527.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

5. Саввина Н.П. Особенности самостоятельных занятий физическими упражнениями студентов специальных медицинских групп : учебное пособие / Саввина Н.П., Кострикин Л.В., Волокитин А.В.. — Липецк : Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2023. — 49 с. — ISBN 978-5-00175-214-1. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/130968.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Вид деятельности	Методические указания по организации деятельности студента
<u>Лекция</u>	<u>Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометить важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать</u>
<u>Практические занятия</u>	<u>Проработка рабочей программы, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом. Прослушивание аудио- и видеозаписей по заданной теме, решение расчетно-графических заданий, решение задач по алгоритму и др.</u>
<u>Индивидуальные задания</u>	<u>Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам и др.</u>
<u>Самостоятельная работа</u>	<u>Самостоятельная работа проводится с целью: систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся; углубления и расширения теоретических знаний студентов; формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию, учебную и специальную литературу; развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности; формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, совершенствованию и самоорганизации; формирования профессиональных компетенций; развитию исследовательских умений обучающихся.</u> Формы и виды самостоятельной работы: чтение основной и дополнительной литературы - самостоятельное изучение материала по рекомендуемым литературным источникам; работа с библиотечным каталогом, самостоятельный подбор необходимой литературы; работа со словарем, справочником; поиск необходимой информации в сети Интернет; конспектирование источников; реферирование источников; составление аннотаций к прочитанным литературным источникам; составление рецензий и отзывов на прочитанный материал; составление обзора публикаций по теме; составление и разработка терминологического словаря; составление хронологической таблицы; составление библиографии (библиографической картотеки); подготовка к различным формам текущей и промежуточной аттестации (к тестированию, зачету, экзамену); выполнение домашних контрольных работ; самостоятельное выполнение практических заданий репродуктивного типа (ответы на вопросы, тесты; выполнение творческих заданий).

Технология организации самостоятельной работы обучающихся включает использование информационных и материально-технических ресурсов образовательного учреждения: библиотеку с читальным залом, укомплектованную в соответствии с существующими нормами; учебно-методическую базу учебных кабинетов, лабораторий и зала кодификации; компьютерные классы с возможностью работы в сети Интернет; аудитории (классы) для консультационной деятельности; учебную и учебно-методическую литературу, разработанную с учетом увеличения доли самостоятельной работы студентов, и иные методические материалы. Перед выполнением обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит консультирование по выполнению задания, которое включает цель задания, его содержания, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценивания. Во время выполнения обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы и при необходимости преподаватель может проводить индивидуальные и групповые консультации. Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами обучающихся в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений обучающихся. Контроль самостоятельной работы предусматривает:

- соотнесение содержания контроля с целями обучения;
- объективность контроля;
- валидность контроля (соответствие предъявляемых заданий тому, что предполагается проверить);
- дифференциацию контрольно-измерительных материалов.

Формы контроля самостоятельной работы:

- просмотр и проверка выполнения самостоятельной работы преподавателем;
- организация самопроверки,
- взаимопроверка выполненного задания в группе;
 - обсуждение результатов выполненной работы на занятии;
 - проведение письменного опроса;

	- проведение устного опроса; - организация и проведение индивидуального собеседования; - организация и проведение собеседования с группой; - защита отчетов о проделанной работе.
<u>Опрос</u>	Опрос - средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимися на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выявление объема знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Проблематика, выносимая на опрос, определена в заданиях для самостоятельной работы обучающихся, а также может определяться преподавателем, ведущим семинарские занятия. Во время проведения опроса обучающийся должен уметь обсудить с преподавателем соответствующую проблематику на уровне диалога.
<u>Тестирование</u>	Контроль в виде тестов может использоваться после изучения каждой темы курса. Итоговое тестирование можно проводить в форме: компьютерного тестирования, т.е. компьютер произвольно выбирает вопросы из базы данных по степени сложности; письменных ответов, т.е. преподаватель задает вопрос и дает несколько вариантов ответа, а обучающийся на отдельном листе записывает номера вопросов и номера соответствующих ответов. Для достижения большей достоверности результатов тестирования следует строить текст так, чтобы у обучающихся было не более 40 - 50 секунд для ответа на один вопрос. Итоговый тест должен включать не менее 60 вопросов по всему курсу, рассчитанных по времени на целое занятие. Оценка результатов тестирования может проводиться двумя способами: 1) по 5-балльной системе, когда ответы студентов оцениваются следующим образом: - «отлично» - более 80% ответов правильные; - «хорошо» - более 65% ответов правильные; - «удовлетворительно» - более 50% ответов правильные. Обучающиеся, которые правильно ответили менее чем на 70% вопросов, должны в последующем пересдать тест. При этом необходимо проконтролировать, чтобы вариант теста был другой; 2) по системе зачет-незачет, когда для зачета по данной дисциплине достаточно правильно ответить более чем на 70% вопросов.

<u>Подготовка к итоговой аттестации по учебной дисциплине (экзамену / зачету / зачету с оценкой)</u>	При подготовке к итоговой аттестации по учебной дисциплине (экзамену / зачету / зачету с оценкой) необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др. Основное в подготовке к итоговой аттестации по учебной дисциплине - это повторение всего материала дисциплины. При подготовке к итоговой аттестации по учебной дисциплине обучающийся весь объем работы должен распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки, контролировать каждый день выполнение намеченной работы. Подготовка к итоговой аттестации по учебной дисциплине включает в себя три этапа: аудиторная и самостоятельная работа в течение семестра; непосредственная подготовка в дни, предшествующие аттестации по темам учебной дисциплины; подготовка по вопросам к итоговой аттестации по учебной дисциплине. Для успешной к итоговой аттестации по учебной дисциплине обучающиеся должны принимать во внимание, что: все основные вопросы, указанные в рабочей программе дисциплины, нужно знать, понимать их смысл и уметь его разъяснить: • <u>указанные в рабочей программе формируемые компетенции в результате освоения учебной дисциплины должны быть продемонстрированы студентом;</u> • <u>семинарские занятия способствуют получению более высокого уровня знаний и, как следствие, более высокому баллу при итоговой аттестации по учебной дисциплине;</u> • <u>начинать подготовку к итоговой аттестации по учебной дисциплине необходимо с первой лекции и первого семинара.</u>
---	---

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

Для осуществления образовательного процесса по учебной дисциплине необходимо использование следующих помещений и материально-технического обеспечения:

- аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная учебной мебелью: парты, и стулья для обучающихся, учебная доска; стол и стул преподавателя;
- технические средства обучения: персональный компьютер; мультимедийное оборудование (проектор, экран или интерактивная доска или плазменная панель);
- помещение для самостоятельной работы обучающихся: специализированная мебель и компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду института.

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

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

10.1 Лицензионное программное обеспечение:

1. Операционная система Microsoft Windows Professional XP
2. Операционная система Microsoft Windows Professional 7
3. Программные средства Microsoft Office 2007, 2010, 2013 Russian
4. Программные средства Microsoft Office Professional Plus 2007, 2013 Russian
5. Программные средства Microsoft Windows Server Standard 2008 Russian
6. Программные средства «1С Предприятия 8»
7. Программные средства Total Commander 7.x User license
8. Программные средства WinRAR 3.x Standard license
9. Лицензии на программные средства Business Plan M
10. Программные средства АПК Аналитик – авто

10.2. Электронно-библиотечные системы:

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

Электронная библиотечная система (ЭБС) "Юрайт": <https://urait.ru>

10.3. Современные профессиональные базы данных:

1. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации <http://pravo.gov.ru>
2. Портал "Информационно-коммуникационные технологии в образовании" <http://www.ict.edu.ru>
3. Научная электронная библиотека <http://www.elibrary.ru/>
4. Национальная электронная библиотека <http://www.nns.ru/>
5. Электронные ресурсы Российской государственной библиотеки <http://www.rsl.ru/ru/root3489/all>
6. Web of Science Core Collection — политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая (библиометрическая) база данных — <http://webofscience.com>
7. Полнотекстовый архив ведущих западных научных журналов на российской платформе Национального электронно-информационного консорциума (НЭИКОН) <http://neicon.ru>
8. Базы данных издательства Springer <https://link.springer.com>

10.4 Информационные справочные системы:

1. Информационно-правовая система «Консультант+»: <https://cons-plus.ru>
2. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования: <http://fgosvo.ru>
3. Информационно-правовая система Гарант: www.garant.ru

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

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

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