

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ»

«УТВЕРЖДАЮ»

Проректор по учебной работе

« 30 » 03

Г.Ю. Нагорная



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

Уровень образовательной программы бакалавриат

Направление подготовки 01.03.02 Прикладная математика и информатика

Направленность (профиль) Прикладная математика и информатика

Форма обучения очная

Срок освоения ОП 4 года

Институт Цифровых технологий

Кафедра разработчик РПД Физическое воспитание

Выпускающая кафедра Математика

Начальник
учебно-методического управления

Семенова Л.У.

Директор института ЦТ

Тебурев Д.Б.

Заведующий выпускающей кафедрой

Кочкаров А.М.

г. Черкесск, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели освоения дисциплины	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	4
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине	5
4. Структура и содержание дисциплины	6
4.1. Объем дисциплины и виды учебной работы.....	6
4.2. Содержание дисциплины	7
4.2.1. Разделы (темы) дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля.....	7
4.2.2. Лекционный курс	8
4.2.3. Лабораторный практикум	9
4.2.4. Практические занятия	10
4.3. Самостоятельная работа обучающегося.....	11
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	12
6. Образовательные технологии	13
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	14
7.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы.....	14
7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».....	17
7.3. Информационные технологии, лицензионное программное обеспечение	17
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины	17
8.1. Требования к аудиториям (помещениям, местам) для проведения занятий	17
8.2. Требования к оборудованию рабочих мест преподавателя и обучающихся	
8.3. Требования к специализированному оборудованию.....	
9. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	18
Приложение 1. Фонд оценочных средств	18
Приложение 2. Аннотация рабочей программы	33
Рецензия на рабочую программу	34
Лист переутверждения рабочей программы дисциплины	35

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель физического воспитания обучающихся – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

При этом задачами дисциплины являются:

1. сохранение и укрепление здоровья обучающихся, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
2. понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
3. знание научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
4. формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
5. овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
6. приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
7. приобретение обучающимися необходимых знаний по основам теории, методике и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
8. создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
9. совершенствование спортивного мастерства обучающихся – спортсменов.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

2.1. Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1. Дисциплины (модули), и имеет тесную связь с другими дисциплинами.

2.2. В таблице приведены предшествующие и последующие дисциплины, направленные на формирование компетенций дисциплины в соответствии с матрицей компетенций ОП.

Предшествующие и последующие дисциплины, направленные на формирование компетенций

№ п/п	Предшествующие дисциплины	Последующие дисциплины
1	Знания, полученные на предыдущем уровне образования	Безопасность жизнедеятельности
2		Основы военной подготовки
3		Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Планируемые результаты освоения образовательной программы (ОП) – компетенции обучающихся определяются требованиями стандарта по направлению подготовки 01.03.02 Прикладная математика и информатика и формируются в соответствии с матрицей компетенций ОП

№ п/п	Номер/индекс компетенции	Наименование компетенции (или ее части)	Индикаторы достижения компетенции
1	2	3	4
1.	УК-7	способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Осознает необходимость процесса познания, обучения и самоконтроля для интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования. УК-7.2. Способен приобрести опыт планирования физической нагрузки в ходе выполнения научного исследования. УК-7.3. Демонстрирует опыт применения здоровьесберегающих технологий исследовательской деятельности, в том числе технологий безопасного обращения с оборудованием и пользования компьютерной техникой.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры*	
			№ 1	№2
			часов	часов
1	2	3	4	
Аудиторная контактная работа (всего)		44	22	22
В том числе:				
Лекции (Л)		8	4	4
Практические занятия (ПЗ), Семинары (С)		36	18	18
Лабораторные работы (ЛР)				
Контактная внеаудиторная работа, в том числе:				
Индивидуальные и групповые консультации		3,4	1,7	1,7
Самостоятельная работа обучающегося (СРО)** (всего)		24	12	12
Подготовка к промежуточной аттестации		6	3	3
Подготовка к текущему контролю		6	3	3
Подготовка рефератов		6	3	3
Подготовка к контрольной работе		6	3	3
Промежуточная аттестация	зачет (З)	3	3	3
	Прием зачета, час	0.6	0.3	0.3
ИТОГО: Общая трудоемкость	часов	72	36	36
	зач. ед.	2	1	1

4.2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.2.1. Разделы (темы) дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу обучающихся (в часах)					Формы текущей и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	СР О	все го	
1	2	3	4	5	6	7	8
Семестр 1							
1	Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	4		18	12	34	Реферат, тестирование, контрольная работа
2	Контактная внеаудиторная работа					1,7	Индивидуальные и групповые консультации
3	Промежуточная аттестация					0,3	зачет
Итого часов в 1 семестре:		4		18	12	36	
Семестр 2							
4	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	4		18	12	34	Реферат, тестирование, контрольная работа
5	Контактная внеаудиторная работа					1,7	Индивидуальные и групповые консультации
6	Промежуточная аттестация					0,3	Зачет
Итого часов во 2 семестре:		4		18	12	36	
ВСЕГО:		8		34	24	72	

4.2.2. Лекционный курс

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Наименование темы лекции	Содержание лекции	Всего часов
1	2	3	4	5
Семестр 1				
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	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.	2
		Здоровый образ жизни и его значение в подготовке обучающихся	Ценности физической культуры. Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.	2
Итого часов в 1 семестре:				4
Семестр 2				
2.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или физических упражнений	Спорт высших достижений	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт.	2

		<p>Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки обучающихся. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.</p>	2
		Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	
Итого часов во 2 семестре:			4
Всего часов:			8

4.2.3. Лабораторный практикум - не предполагается

4.2.4. Практические занятия

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Наименование практического занятия	Содержание практического занятия	Всего часов
1	2	3	4	5
Семестр 1				
1.	Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	4
2.		Социально-биологические основы физической культуры	Социально-биологические основы физической культуры	4
3.		Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья	Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья	2
4.		Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	4
5.		Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	2
6.		Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2
Итого часов в 1 семестре:				18
Семестр 2				

7.	Раздел 2. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	4
8.		Особенности занятий, избранным видом спорта или системой физических упражнений	Особенности занятий, избранным видом спорта или системой физических упражнений	4
9.		Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2
10		Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся	Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся	4
11		Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста	4
Итого часов во 2 семестре:				18
Всего часов:				34

4.3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	№ п/п	Виды СРО	Всего часов
1	2	3	4	5
Семестр 1				
1	Раздел 1. Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке обучающихся	1.1.	Подготовка к тестированию, реферат, контрольная работа	12
Итого часов в 1 семестре:				12
Семестр 2				
2	Раздел 2. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	2.1	Подготовка к тестированию, реферат, контрольная работа	12

Итого часов во 2 семестре	12
Всего часов:	24

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

5.1. Методические указания для подготовки обучающихся к лекционным занятиям

Лекция– один из методов обучения, одна из основных системообразующих форм организации учебного процесса в вузе. Лекционное занятие представляет собой систематическое, последовательное, монологическое изложение преподавателем-лектором учебного материала, как правило, теоретического характера. Такое занятие представляет собой элемент технологии представления учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения.

Изучение дисциплины требует систематического и последовательного накопления знаний, следовательно, пропуски отдельных тем не позволяют глубоко освоить предмет. Именно поэтому контроль над систематической работой обучающихся всегда находится в центре внимания кафедры.

Главное в период подготовки к лекционным занятиям – научиться методам самостоятельного умственного труда, сознательно развивать свои творческие способности и овладевать навыками творческой работы.

Обучающимся необходимо:

- перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы;

- на отдельные лекции приносить соответствующий материал на бумажных носителях. Данный материал будет охарактеризован, прокомментирован, дополнен непосредственно на лекции;

- перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции. При затруднениях в восприятии материала следует обратиться к основным литературным источникам. Если разобраться в материале опять не удалось, то обратитесь к лектору или к преподавателю на практических занятиях. Не оставляйте «белых пятен» в освоении материала, задавайте преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций.

5.2. Методические указания для подготовки обучающихся к лабораторным занятиям Учебным планом не предусмотрено

5.3. Методические указания для подготовки обучающихся к практическим занятиям

Практический материал раздела направлен на повышение уровня здоровья, психофизических, функциональных и двигательных способностей обучающихся, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно- спортивной и оздоровительной деятельности, обеспечивающими возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта. При проведении каждого практического занятия преподаватель четко, кратко и последовательно объясняет обучающимся следующее: задачи и содержание занятия; прикладное и оздоровительное значение учреждения, виды спорта, системы учреждений; перечень необходимых физических качеств, которые требуется для достижения результата; основную техническую и биомеханическую характеристику упражнений; методику и

последовательность освоения конкретного учебно-практического материала. Преподаватель постоянно «ведет» за собой занимающихся, отвечая на следующие вопросы: что? Зачем? С Какой целью и для чего это нужно? Что это дает? Какова техническая структура упражнения, вида спорта? Как следует идти к цели, совершенству? Такой педагогический подход обеспечивает реализацию принципа сознательного отношения к освоению учебного материала программы, делает процесс физкультурного воспитания логически понятным для обучающихся, формируют мотивы положительно-активного отношения к ценностям физической культуры, интересы и потребности, способствующие включению в физкультурно-спортивную деятельность, процесс физического воспитания.

5.4. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы

В ходе подготовки к промежуточной аттестации необходимо прочитать основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, выполнить выданные преподавателем практические задания. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования программы. Желательно при подготовке по дисциплине одновременно использовать несколько источников, раскрывающих заданные вопросы.

Самостоятельная работа осуществляется при всех формах обучения.

Самостоятельная работа приводит обучающегося к получению нового знания, упорядочению и углублению имеющихся знаний, формированию у него профессиональных навыков и умений.

Самостоятельная работа выполняет ряд функций:

- развивающую;
- информационно-обучающую;
- ориентирующую и стимулирующую;
- воспитывающую;
- исследовательскую.

Виды самостоятельной работы, выполняемые в рамках курса:

1. Выполнение самостоятельных заданий по физической культуре.
2. Выполнение оздоровительных мероприятий
3. Самоконтроль за состоянием здоровья и физическими нагрузками
4. Подготовка к сдаче нормативов
5. Проработка учебного материала (учебной и научной литературе) для подготовки к тестированию;
6. Работа с тестами и вопросами для зачета

Можно отметить, что некоторые задания для самостоятельной работы по курсу имеют определенную специфику. При освоении курса обучающийся может пользоваться библиотекой вуза, которая в достаточной мере обеспечена соответствующей литературой.

5.5 Методические указания по выполнению контрольной работы

Контрольная работа оформляется в распечатанном или рукописном варианте. Номер варианта выбирается по порядковому номеру списка обучающихся. Контрольная работа с другим номером варианта не зачитываются. Работа выполняется аккуратно, в случае рукописного оформления чтение ее не должно вызывать затруднений.

Контрольная работа должна состоять из титульного листа и основной части. Допускается включение в работу приложений, содержащих таблицы, рисунки, полученные на компьютере. На титульном листе обязательно указывается наименование дисциплины, ФИО обучающегося, группа, вариант задания, ФИО преподавателя. Выполненная и оформленная работа должна быть представлена преподавателю не позднее, чем за 10 дней до начала сессии.

В основной части контрольной работы до решения каждой задачи должны быть представлены собственные данные: вариант задания, формулировка задания, численные значения, соответствующие своему варианту. Далее должно быть представлено решение с расшифровкой формул и последовательности действий. Все вычисления сначала представляются в виде расчетных формул, затем в формулы подставляются численные значения и записывается ответ с указанием единиц измерений (без промежуточных расчетов). Все вычислительные процедуры следует производить с точностью до 0,01.

5.6 Методические указания для подготовки к тестированию

Подготовку к тестированию необходимо осуществлять поэтапно.

На первом этапе необходимо повторить основные положения всех тем, детально разбирая наиболее сложные моменты. Непонятные вопросы необходимо выписывать, чтобы по ним можно было проконсультироваться с преподавателем перед прохождением итогового тестирования. Подготовку по темам каждой дидактической единицы целесообразно производить отдельно. На этом этапе необходимо использовать материалы лекционного курса, материалы семинарских занятий, тестовые задания для текущего контроля знаний, а также презентации лекционного курса.

На втором этапе подготовки предлагается без повторения теоретического материала дать ответы тестовые задания для рубежного контроля знаний. Если ответы на какие-то вопросы вызвали затруднение, необходимо еще раз повторить соответствующий теоретический материал.

Наконец, третий этап подготовки необходимо осуществить непосредственно накануне теста. На данном этапе необходимо аккуратно просмотреть весь лекционный курс.

В случае, если результаты выполнения тестового задания оказались неудовлетворительными, необходимо зафиксировать темы, на вопросы по которым были даны неверные ответы, и еще раз углубленно повторить соответствующие темы в соответствии с указанными выше тремя этапами подготовки к тестированию.

5.7. Методические указания для подготовки обучающихся к реферату

Тема реферата должна быть согласованна с преподавателем и соответствовать теме учебного занятия. Материалы при его подготовке, должны соответствовать научно-методическим требованиям вуза и быть указаны в докладе. Необходимо соблюдать регламент, оговоренный при получении задания. Иллюстрации должны быть достаточными, но не чрезмерными.

Работа обучающегося над рефератом-презентацией включает отработку умения самостоятельно обобщать материал и делать выводы в заключении, умения ориентироваться в материале и отвечать на дополнительные вопросы слушателей, отработку навыков ораторства, умения проводить диспут.

Докладчики должны знать и уметь: сообщать новую информацию; использовать технические средства; хорошо ориентироваться в теме всего семинарского занятия; дискутировать и быстро отвечать на заданные вопросы; четко выполнять установленный регламент (не более 10 минут); иметь представление о структуре реферата и др.

6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Учебным планом не предусмотрено

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту : курс лекций / составители А. В. Шулаков [и др.]. — Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2018. — 83 с. — ISBN 978-5-7014-0874-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/87184.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Физическая культура : курс лекций / составители В. В. Шмер [и др.]. — Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2017. — 223 с. — ISBN 978-5-7014-0799-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/87176.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Физическая культура : учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.]. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2017. — 612 с. — ISBN 978-5-7638-3640-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/84178.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
4. Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика : учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 105 с. — ISBN 978-5-4497-0065-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/84086.html> . — Режим доступа: для авторизир. пользователей
5. Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов I курса специальной медицинской группы «Б» : учебное пособие / И. П. Зайцева. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 206 с. — ISBN 978-5-4486-0766-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/83818.html> . — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Дополнительная литература

1. Горбань, И. Г. Основные требования к организации мест занятий физической культурой : учебное пособие / И. Г. Горбань, В. А. Гребенникова. — Оренбург : Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. — 122 с. — ISBN 978-5-7410-1879-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/78804.html> . — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Лифанов, А. Д. Структура, механизмы и условия развития мотивации оздоровительной деятельности студентов вузов : монография / А. Д. Лифанов. — Казань : Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2016. — 168 с. — ISBN 978-5-7882-2127-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/79535.html> . — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмова. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 64 с. — ISBN 978-5-4263-0617-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/79030.html> . — Режим доступа: для авторизир. пользователей

4. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта : учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин ; под редакцией Н. Ю. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2017. — 432 с. — ISBN 978-5-906839-97-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/79433.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей
5. Ветков, Н. Е. Спортивные и подвижные игры : учебно-методическое пособие / Н. Е. Ветков. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. — 126 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/61049..> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://www.minsport.gov.ru/> – Министерство спорта РФ
2. www.mon.gov.ru – Министерство образования РФ
3. www.mosport.ru
4. <http://www.vechnayamolodost.ru/index2.php?idtopmenu=8>
5. <http://www.rusmedserver.ru/>
6. <http://www.zdobr.ru/>

7.3. Информационные технологии, лицензионное программное обеспечение

Лицензионное программное обеспечение	Реквизиты лицензий/ договоров
Microsoft Azure Dev Tools for Teaching 1. Windows 7, 8, 8.1, 10	Идентификатор подписчика: 1203743421 Срок действия: 30.06.2022
MS Office 2003, 2007, 2010, 2013	(продление подписки) Сведения об OpenOffice: 63143487, 63321452, 64026734, 6416302, 64344172, 64394739, 64468661, 64489816, 64537893, 64563149, 64990070, 65615073
Антивирус Dr.Web Desktop Security Suite	Лицензия бессрочная Лицензионный сертификат Серийный № 8DVG-V96F-H8S7-NRBC Срок действия: с 20.10.2022 до 22.10.2023
Цифровой образовательный ресурс IPRsmart	Лицензионный договор №10423/23П от 30.06.2023 г. Срок действия: с 01.07.2023 до 01.07.2024

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Требования к аудиториям (помещениям, местам) для проведения занятий

1. Физкультурно-оздоровительный комплекс.

Набор для настольного тенниса – 3 шт., столы теннисные – 3 шт., ковер борцовский, татами – 8 шт., мяч волейбольный – 2 шт., сетка волейбольная – 1 шт., мяч баскетбольный – 2 шт., мяч футбольный – 3 шт., ворота футбольные – 2 шт., беговая дорожка – 1 шт., велотренажер – 1 шт., тренажер «Тотал» - 1 шт., шахматы – 3 шт., бадминтон – 3 шт., горные лыжи – 10 пар, палки к горным лыжам – 10 пар, ботинки для горных лыж – 10 пар.

Выделенные стоянки автотранспортных средств для инвалидов; достаточная ширина дверных проемов в стенах, лестничных маршей, площадок.

2. Спортивный блок с актовым залом.

Набор для настольного тенниса – 1 шт., столы теннисные – 1шт., ковер борцовский, татами – 8шт., мяч волейбольный – 1шт., сетка волейбольная – 1 шт., мяч баскетбольный – 1 шт., маты – 4 шт., канат для лазания – 1 шт., скамья для жима – 3шт., гантели разборные – 8шт., гриф гантельный – 3 шт., гриф для штанги – 3 шт., блины для штанги – 10 шт., стойка для штанги – 3шт., стенка гимнастическая шведская – 1шт., лапы боксерские – 4шт., перчатки боксерские – 4шт., перчатки снарядные – 4шт., мешок для кикбоксинга – 3шт.

Выделенные стоянки автотранспортных средств для инвалидов; поручни; пандусы; достаточная ширина дверных проемов в стенах, лестничных маршей, площадок.

3. Плавательный бассейн с крытой ванной.

Чаша бассейна.

Выделенные стоянки автотранспортных средств для инвалидов; сменные кресла-коляски; адаптированные лифты; поручни; пандусы; доступные входные группы; доступные санитарно-гигиенические помещения; достаточная ширина дверных проемов в стенах, лестничных маршей, площадок.

4. Учебная база «Нарат».

Частично приспособлено

5. Помещение для самостоятельной работы

Отдел обслуживания печатными изданиями

Специализированная мебель: Рабочие столы на 1 место – 21 шт. Стулья – 55 шт. Набор демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающих тематические иллюстрации: экран настенный – 1 шт.

Проектор – 1шт. Ноутбук – 1шт.

Информационно-библиографический отдел.

Специализированная мебель:

Рабочие столы на 1 место - 6 шт. Стулья - 6 шт.

Компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ФГБОУ ВО «СевКавГА»:

Персональный компьютер – 1шт. Сканер – 1 шт. МФУ – 1 шт. Отдел обслуживания электронными изданиями

Специализированная мебель:

Рабочие столы на 1 место – 24 шт. Стулья – 24 шт.

Набор демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающих тематические иллюстрации:

Интерактивная система - 1 шт. Монитор – 21 шт. Сетевой терминал -18 шт. Персональный компьютер -3 шт. МФУ – 2 шт. Принтер –1шт.

6. Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования

Специализированная мебель: Шкаф – 1 шт., стул -2 шт., кресло компьютерное – 2 шт., стол угловой компьютерный – 2 шт., тумбочки с ключом – 2 шт. Учебное пособие (персональный компьютер в комплекте) – 2 шт.

8.2. Требования к оборудованию рабочих мест преподавателя и обучающихся

Рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет.

Рабочие места обучающихся, оснащенные компьютерами с доступом в Интернет, предназначенные для работы в цифровой образовательной среде.

8.3. Требования к специализированному оборудованию нет

9. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Для обеспечения образования инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья разрабатывается (в случае необходимости) 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 комплектуется фонд основной учебной литературой, адаптированной к ограничению электронных образовательных ресурсов, доступ к которым организован в БИЦ Академии. В библиотеке проводятся индивидуальные консультации для данной категории пользователей, оказывается помощь в регистрации и использовании сетевых и локальных электронных образовательных ресурсов.

Приложение 1

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ПО ДИСЦИПЛИНЕ Физическая культура и спорт

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ Физическая культура и спорт

Компетенции, формируемые в процессе изучения дисциплины

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

2. Этапы формирования компетенции в процессе освоения дисциплины

Основными этапами формирования указанных компетенций при изучении обучающимися дисциплины являются последовательное изучение содержательно связанных между собой разделов (тем) учебных занятий. Изучение каждого раздела (темы) предполагает овладение обучающимися необходимыми компетенциями. Результат аттестации обучающихся на различных этапах формирования компетенций показывает уровень освоения компетенций обучающимися.

Этапность формирования компетенций прямо связана с местом дисциплины в образовательной программе.

Разделы (темы) дисциплины	Формируемые компетенции (коды)
	УК-7
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	+
Социально-биологические основы физической культуры	+
Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья	+
Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	+
Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	+
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	+
Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	+
Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	+
Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	+
Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся	+
Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста	+

3. Показатели, критерии и средства оценивания компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины

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

Индикаторы достижения компетенции	Критерии оценивания результатов обучения				Средства оценивания результатов обучения	
	неудовлетв	удовлетв	хорошо	отлично	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
УК-7.1 Осознает необходимость процесса познания, обучения и самоконтроля для интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования	Не осознает необходимость процесса познания, обучения и самоконтроля для интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования	Частично осознает необходимость процесса познания, обучения и самоконтроля для интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования	Осознает необходимость процесса познания, обучения и самоконтроля для интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования	Отлично осознает необходимость процесса познания, обучения и самоконтроля для интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования	Реферат, тестирование	Зачет
УК-7.2 Способен приобрести опыт планирования физической нагрузки в ходе выполнения научного исследования	Не способен приобрести опыт планирования физической нагрузки в ходе выполнения научного исследования	Частично способен приобрести опыт планирования физической нагрузки в ходе выполнения научного исследования	Способен приобрести опыт планирования физической нагрузки в ходе выполнения научного исследования	Показывает высокий уровень опыта планирования физической нагрузки в ходе выполнения научного исследования	Реферат, тестирование	Зачет

УК-7.3 Демонстрирует опыт применения здоровьесберегающих технологий исследовательской деятельности, в том числе технологий безопасного обращения с оборудованием и пользования компьютерной техникой.	Не демонстрирует опыт применения здоровьесберегающих технологий исследовательской деятельности, в том числе технологий безопасного обращения с оборудованием и пользования компьютерной техникой	Частично демонстрирует опыт применения здоровьесберегающих технологий исследовательской деятельности, в том числе технологий безопасного обращения с оборудованием и пользования компьютерной техникой	Демонстрирует опыт применения здоровьесберегающих технологий исследовательской деятельности, в том числе технологий безопасного обращения с оборудованием и пользования компьютерной техникой	Демонстрирует высокий уровень опыта применения здоровьесберегающих технологий исследовательской деятельности, в том числе технологий безопасного обращения с оборудованием и пользования компьютерной техникой	Реферат, тестирование	Зачет
---	--	--	---	--	-----------------------	-------

4. Комплект контрольно-оценочных средств по дисциплине

Вопросы к контрольной работе

по дисциплине «Физическая культура и спорт»

(1 семестр):

1. Структура физической культуры личности.
2. Значение мотивации в сфере физической культуры.
3. Социально-биологические основы физической культуры.
4. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
5. Физические качества и методики их развития.
6. Основы здорового образа жизни.
7. Физическая культура в обеспечении здоровья.
8. Основы специальной физической подготовки в системе физического воспитания.
9. Предмет, цели, задачи и содержание физической культуры и спорта.
10. Основные понятия физической культуры и спорта.
11. История развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней.
12. Рассказать об основных понятиях теории физической культуры.
13. Какая структура и функции физической культуры.
14. Теория физической культуры как наука и учебная дисциплина.
15. Физическая культура как социальная система. Цель, задачи, общие принципы и основы функционирования физической культуры в обществе.
16. Физиологическая характеристика циклических и ациклических упражнений.
17. Физическая культура в стране и обществе.
18. Формирование сборных команд обучающихся очной формы в игровых видах спорта
19. на занятиях по физической культуре.
20. Перечислить средства формирования физической культуры личности.
21. Назовите принципы занятий физическими упражнениями.
22. Методы формирования физической культуры личности.
23. Основы обучения двигательным действиям.
24. Общая характеристика физических способностей.

Вопросы к зачету

по дисциплине «Физическая культура и спорт»

(2 семестр):

1. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.
2. Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся.
3. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
5. Восстановительные процессы в физической культуре и спорте
6. Лечебная физическая культура при заболеваниях.
7. Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов Правила закаливания организма.
8. Лечебная физкультура в ВУЗе.

9. Организация СУ кафедры ФК в ВУЗе и оценка эффективности её работы.
10. Ключевые показатели эффективности при оценке эффективности работы кафедры физической культуры в ВУЗе.
11. Силовые способности и методика их развития.
12. Скоростные способности и методика ее развития.
13. Выносливость и методика ее развития.
14. Координационные способности и методика их развития.
15. Гибкость и методика ее развития.

Темы рефератов по дисциплине

«Физическая культура и спорт»

1. Что такое физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие?
2. Спорт в жизни человека и общества.
3. Оценка физического развития, функционального и психического состояния.
4. Физические качества спортсменов.
5. Роль физкультуры и спорта в формировании здорового образа жизни
6. Аэробика – степ-аэробика.
7. Современные виды спорта и физической культуры.
8. Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» как комплекс мер по повышению двигательной активности населения.
9. История физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» в СССР .
10. История физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» в современной России.
11. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий.
12. Аутогенная тренировка.
13. Биоритмология.
14. Физическая культура – условия повышения устойчивости к воздействию негативных факторов окружающей среды.
15. Взаимосвязь физической и умственной деятельности
16. Диеты: мифы и реальность.
17. Голодание: мифы и реальность.
18. Психологический тренинг: аутотренинг, медитация, самогипноз, позитивное мышление.
19. Естественные методы оздоровления.
20. Методы очищения организма.
21. Методы снятия напряженности при занятиях компьютером (влияние).
22. Север и здоровье человека.
23. Экология и здоровье человека.
24. Точечный массаж при респираторных заболеваниях.
25. Системы дыхательного тренинга по К. П. Бутейко,
26. Системы дыхательного тренинга по А. Н. Стрельниковой,
27. Роль лечебной физической культуры (ЛФК) в системе медицинской реабилитации.
28. Методы оздоровления позвоночника средствами ЛФК
29. Методы оздоровления желудочно-кишечного тракта средствами ЛФК
30. Методы оздоровления сердечно-сосудистой системы средствами ЛФК
31. Методы оздоровления дыхательной системы средствами ЛФК
32. Самоконтроль и врачебный контроль в процессе занятий физической культурой и спортом.
33. Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.
34. Физические методы коррекции зрения при заболеваниях органов зрения.
35. Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления.

Комплект тестовых заданий
по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Проверяемая компетенция- УК-7

Вариант 1.

1. Физическая подготовка представляет собой ...

- 1) процесс обучения движениям и воспитания физических качеств;
- 2) уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью;
- 3) физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом;
- 4) процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

2. Физическими упражнениями называются...

- 1) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
- 2) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
- 3) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;
- 4) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

3. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения?

- 1) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы;
- 2) упражнения, способствующие снижению массы тела;
- 3) упражнения, объединенные в форме круговой тренировки;
- 4) упражнения, способствующие повышению быстроты движений.

4. Свойство опорно-двигательного аппарата, обуславливающее возможность выполнения движений с большой амплитудой, обозначается как...

- 1) гибкость;
- 2) ловкость;
- 3) быстрота;
- 4) реакция.

5. Под физическим развитием понимается...

- 1) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
- 2) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
- 3) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;
- 4) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

6. Что относится к средствам физического воспитания?

- 1) Физические упражнения;
- 2) Оздоровительные силы природы (солнце, воздух и вода);
- 3) Гигиенические факторы;

4) Все перечисленные факторы.

7. Нагрузки для развития физических качеств целесообразно планировать в порядке:

- 1) Быстрота > сила > выносливость;
- 2) Сила > быстрота > выносливость;
- 3) Выносливость > быстрота > сила;
- 4) Быстрота > выносливость > сила.

8. В какой части занятия очень важно выполнять упражнения на разгрузку позвоночника:

- 1) Вводной;
- 2) Подготовительной;
- 3) Основной;
- 4) Заключительной.

9. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП)

1. Ходьба или спокойный бег в чередовании с дыхательными упражнениями;
 2. Упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп;
 3. Упражнения на выносливость;
 4. Упражнения на быстроту и гибкость;
 5. Упражнения на силу;
 6. Дыхательные упражнения;
- 1) 1,2,5,4,3,6
 - 2) 6,2,3,1,4,5
 - 3) 2,1,3,4,5,6
 - 4) 2,6,4,5,3,1

10. Основная часть урока по ОФП отводится воспитанию физических качеств. Укажите, какая последовательность воздействий на физические качества наиболее эффективна

1. Выносливость;
 2. Гибкость;
 3. Быстрота;
 4. Сила;
- 1) 3,2,4,1
 - 2) 1,2,3,4
 - 3) 2,3,1,4
 - 4) 4,2,3,1

11. Через какое время после занятий физическими упражнениями можно принимать пищу?

- 1) 5-10 мин.
- 2) 30-45 мин
- 3) 1-2 часа
- 4) 3-4 часа

12. Время суток, когда мышечная память находится в наиболее активной фазе?

- 1) В обед

- 2) Утром
- 3) Вечером
- 4) Одинаково

13. На эффективность работы мозга влияет:

- 1) Объем полученных знаний
- 2) Прием пищи
- 3) Двигательная активность
- 4) Все перечисленные

14. Какими показателями характеризуется физическое развитие?

- 1) Наследственностью, конституцией, антропометрическими показателями;
- 2) Росто-весовыми показателями;
- 3) Телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья;
- 4) Физической подготовленностью.

15. Физическими упражнениями принято называть ...

- 1) многократное повторение двигательных действий;
- 2) движения, способствующие повышению работоспособности;
- 3) определенным образом организованные двигательные действия;
- 4) комплекс гимнастических упражнений.

16. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...

- 1) физической подготовленности человека к жизни;
- 2) подготовки к профессиональной деятельности.
- 3) восстановления организма после заболеваний, травм, переутомления.
- 4) подготовки к спортивной деятельности.

17. Три группы задач, решаемых в процессе физического воспитания-

- 1) Развивающие, коррекционные, специфические.
- 2) Воспитательные, оздоровительные, образовательные.
- 3) Общепедагогические, компенсаторные, гигиенические.
- 4) Развивающие, оздоровительные, гигиенические.

18. Что является основным специфическим средством физического воспитания?

- 1) Естественные свойства природы;
- 2) Физическое упражнение;
- 3) Санитарно-гигиенические факторы;
- 4) Соревновательная деятельность.

19. Способ выполнения двигательного действия, позволяющий решать двигательную задачу более целесообразно и эффективно, называется ...

- 1) Техникой физического упражнения;
- 2) Двигательным навыком;
- 3) Двигательным умением;
- 4) Двигательным «стереотипом».

20. Состав и последовательность действий, звеньев, усилий, необходимых для решения двигательной задачи определенным способом, принято называть...

- 1) Детальями техники;
- 2) Главным звеном техники;

- 3) Основой техники;
- 4) Структурой двигательной деятельности.

21. Основы всесторонней физической подготовленности и гармонического физического развития человека.
22. Основной критерий физического совершенства человека.
23. Объективно присущие физической культуре свойства, позволяющие воздействовать на человека и человеческие отношения.
24. Необходимые двигательные качества и навыки, которые дает физическая культура для использования в повседневной жизни.
25. Основные показатели развития физической культуры личности.
26. Документ, в котором отражены нравственные правила спортивной деятельности.
27. Задачи умственного развития обучающихся, которые решаются в процессе физического воспитания.
28. Задачи развития эстетической сферы личности человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности.
29. Содержание интеллектуальных ценностей физической культуры.
30. Мобилизационные ценности физической культуры.

Вариант 2.

1. Основными составляющими тренированности организма человека являются:

- 1) сила, ловкость, умение выдержать различные нагрузки, высокая работоспособность;
- 2) сердечно – дыхательная выносливость, мышечная сила и выносливость, скоростные качества, гибкость;
- 3) выносливость опорно-двигательного аппарата, своевременная реакция центральной нервной системы на изменение физических нагрузок, гибкость и ловкость.

2. Нагрузка физических упражнений характеризуется...

- 1) подготовленностью занимающихся, их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием;
- 2) величиной их воздействия на организм;
- 3) временем и количеством повторений двигательных действий;
- 4) напряжением определенных мышечных групп.

3. Основными источниками энергии для организма являются:

- 1) белки и жиры;
- 2) витамины и жиры;
- 3) углеводы и витамины;
- 4) белки и витамины.

4. Главной причиной нарушения осанки является...

- 1) слабость мышц;
- 2) привычка к определенным позам;
- 3) отсутствие движений во время школьных уроков;
- 4) ношение сумки, портфеля в одной руке.

5. Осанкой называется...

- 1) силуэт человека;

- 2) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;
- 3) пружинные характеристики позвоночника и стоп;
- 4) привычная поза человека в вертикальном положении.

6. Правильной можно считать осанку, если вы стоя у стены, касаетесь её...

- 1) затылком, ягодицами, пятками;
- 2) лопатками, ягодицами, пятками;
- 3) затылком, спиной, пятками;
- 4) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

7. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...

- 1) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- 2) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- 3) частотой сердечных сокращений
- 4) утомлений, возникающим в результате их выполнения.

8. Если частота сердечных сокращений после выполнения упражнений восстанавливается до уровня, который был в начале урока, за 60 сек., то это свидетельствует, что нагрузка...

- 1) мала и ее следует увеличить;
- 2) переносится организмом относительно легко;
- 3) достаточно большая, но её можно повторить;
- 4) чрезмерная и её надо уменьшить;

9. Энергозатраты при занятиях спортом зависят от:

- 1) Физического состояния;
- 2) Пола;
- 3) Выполняемой нагрузки;
- 4) Всех перечисленных факторов.

10. Какой метод оценки физического развития используется в практике физического воспитания:

- 1) Антропометрические
- 2) Индексы;
- 3) Корреляция; стандарты;
- 4) Все вышеперечисленные

11. В основе педагогического контроля лежит оценка уровня:

- 1) Функциональная подготовленность;
- 2) Здоровья;
- 3) Физическая подготовленность;
- 4) Всех вышеперечисленных параметров.

12. Что является субъективным показателем самоконтроля?

- 1) Самочувствие;
- 2) Частота пульса;
- 3) Спортивный результат;
- 4) Вес тела.

13. Объективные показатели для определения нагрузки в самостоятельных занятиях

являются:

- 1) Самочувствие;
- 2) Потоотделение;
- 3) Частота пульса;
- 4) Желание тренироваться.

14. При самостоятельных занятиях рекомендуется проводить контроль:

- 1) Предварительный;
- 2) Текущий;
- 3) Итоговый;
- 4) Все вышеперечисленные.

15. Кто быстрее теряет состояние тренированности при прекращении тренировок?

- 1) Мужчины;
- 2) Женщины;
- 3) Одинаково.

16. Аэробная зона тренировочных нагрузок соответствует частоте пульса:

- 1) До 130 уд/мин;
- 2) 130-150 уд/мин;
- 3) 150-180 уд/мин;
- 4) Свыше 180 уд/мин.

17. Зависимость максимальной частоты пульса от возраста определяется по формуле:

- 1) $220 - \text{возраст}$ (в годах);
- 2) $260 - \text{возраст}$ (в годах);
- 3) $120 + \text{возраст}$ (в годах);
- 4) $150 + \text{возраст}$ (в годах);

18. Что относится к средствам физического воспитания?

- 1) Подвижные игры, гимнастика, спортивные игры, туризм, плавание, лыжная подготовка;
- 2) Соблюдение санитарно-гигиенических норм, режима дня, питания, отдыха, личная гигиена;
- 3) Физические упражнения, естественные силы природы и гигиенические факторы;
- 4) Солнце, воздух, вода.

19. Что понимается под формами занятий физическими упражнениями?

- 1) Способы организации учебно-воспитательного процесса;
- 2) Типы тренировок;
- 3) Виды физкультурно-оздоровительной работы;
- 4) Структура построения занятий.

20. К занятиям, проводимым преподавателем (тренером) с постоянным составом занимающихся, относятся ...

- 1) Уроки физической культуры и спортивно-тренировочные занятия.
- 2) Аэробика, шейпинг, калланетика, атлетическая гимнастика;
- 3) Первенства, чемпионаты, спартакиады, отборочные соревнования и др.;
- 4) Туристические походы.

21. Влияние систематичности при занятиях физической культурой на организм человека._____

22. Основные результаты использования базовой физической культуры в общей системе образования и воспитания _____
23. Основная цель массового спорта – это _____
24. Влияние соблюдения санитарно-гигиенических правил на эффективность занятий спортом _____
25. Суть и назначение лечебной физической культуры _____
26. Условия и факторы при которых противопоказаны занятия спортом _____
27. Влияние развития двигательных (физических) качеств, способностей на эффективность производственной деятельности _____
28. Влияния умственных нагрузок на организм человека и восстановительные процессы _____
29. Метод, позволяющие восстановить организм после умственных нагрузок _____
30. Методы повышения работоспособности человека в течении рабочего дня _____

5. Методические материалы, определяющие процедуру оценивая знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Результатом проверки компетенций на разных этапах формирования, полученных обучающимся в ходе освоения данной дисциплины, является оценка «зачтено»/«не зачтено», выставляемая в соответствии со следующими критериями:

Промежуточная аттестация (зачет)

Зачет по результатам изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» проводится в комбинированной форме. Обязательными требованиями для получения зачета являются: посещаемость учебных занятий, перечень выполненных нормативов, творческий рейтинг.

Оценка по результатам зачета выставляется исходя из следующих критериев:

1. Посещаемость – 1 курсов минимальное количество обязательных посещений занятий составляет 4 академических часа в неделю.
2. Выполнение соответствующих нормативов.
3. Творческий рейтинг, который складывается из следующих критериев:
 - участие в спортивно-массовых мероприятиях;
 - участие в выполнении норм комплекса ГТО

1. Для устного и письменного ответа на зачете

«зачтено» - обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:

1. материал изложен неполно, допущены неточности в определении понятий или в формулировках правил;
2. не достаточно глубоко и доказательно обосновывает свои суждения и приводит примеры;
3. излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении ответа.

«не зачтено»–обучающийся обнаруживает незнание большей части ответа соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, непоследовательно и неуверенно излагает материал.

2. Для письменных работ (реферат)

Критерии оценки

- 1.Идентификация ключевых проблем;
 - 2.Анализ ключевых проблем;
 - 3.Аргументация предлагаемых вариантов эффективного разрешения выявленных проблем;
 - 4.Выполнение задания с опорой на изученный материал и дополнительные источники;
 5. Оформление письменной работы;
 6. Представление работы, если по работе предполагается выступление (защита)
- «зачтено» – установлено более 60 процентов указанных критериев.
«не зачтено» – установлено менее 60 процентов указанных критериев.

3. Для тестирования

Порядок проведения тестирования

Тест – это простейшая форма письменного контроля, направленная на проверку владения терминологическим аппаратом, современными информационными технологиями и конкретными знаниями.

Целью тестирования является оценка качества обучения на различных этапах освоения образовательной программы и уровня подготовки обучающихся на соответствие требованиям федерального государственного образовательного стандарта и образовательной программы. Тестирование не исключает и не заменяет другие формы оценки качества обучения и уровня подготовки обучающихся.

Тестирование, наряду с другими формами текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, может использоваться: - как инструмент внутривузовского мониторинга контроля качества подготовки обучающихся при освоении ими образовательных программ.

Результаты тестирования используются преподавателем для формирования комплексной оценки по дисциплине.

При тестировании все верные ответы берутся за 100%.

90%-100% отлично

75%-90% хорошо

60%-75% удовлетворительно

менее 60% неудовлетворительно

Методические указания по выполнению контрольной работы

Контрольная работа оформляется в распечатанном или рукописном варианте. Номер варианта выбирается по порядковому номеру списка обучающихся. Контрольная работа с другим номером варианта не зачитываются. Работа выполняется аккуратно, в случае рукописного оформления чтение ее не должно вызывать затруднений.

Контрольная работа должна состоять из титульного листа и основной части. Допускается включение в работу приложений, содержащих таблицы, рисунки, полученные на компьютере. На титульном листе обязательно указывается наименование дисциплины, ФИО обучающегося, группа, вариант задания, ФИО преподавателя. Выполненная и оформленная работа должна быть представлена преподавателю не позднее, чем за 10 дней до начала сессии.