

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



«УТВЕРЖДАЮ»

Проректор по учебной работе

Г.Ю. Нагорная

03 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Физическая культура и спорт

Уровень образовательной программы \_\_\_\_\_ специалитет

Специальность \_\_\_\_\_ 30.05.03 Медицинская кибернетика

Форма обучения \_\_\_\_\_ очная

Срок освоения ОП \_\_\_\_\_ 6 лет

Институт \_\_\_\_\_ Медицинский

Кафедра разработчик РПД \_\_\_\_\_ Физического воспитания

Выпускающая кафедра \_\_\_\_\_ Медицинская кибернетика

Начальник  
учебно-методического управления

Семенова Л.У.

Директор института

Узденов М.Б.

Заведующий выпускающей кафедрой

Боташева Ф.Ю.

Черкесск, 2020 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

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

**Приложение 1. Фонд оценочных средств**

**Приложение 2. Аннотация рабочей программы**

## 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, методики 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 базовой части Блока 1 Дисциплины (модули)

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

### 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Планируемые результаты освоения образовательной программы (ОП) – компетенции обучающихся определяются требованиями стандарта по специальности и формируются в соответствии с матрицей компетенций ОП

№ п/п	Номер/ индекс компетенции	Наименование компетенции (или ее части)	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:
1	2	3	4
1.	ОК-6	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знать:</b> теоретические и методико-практические основы физической культуры и организацию занятий физическими упражнениями. Шифр: З (ОК-6)-1 <b>Уметь:</b> использовать творческие средства и методы физической культуры для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирование здорового образа жизни. Шифр: У (ОК-6)-1 <b>Владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. Шифр: В (ОК-6) -1

**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
<b>Аудиторная контактная работа (всего)</b>		44	24	20
В том числе:				
Лекции (Л)		8	4	4
Практические занятия (ПЗ), Семинары (С)		36	20	16
Лабораторные работы (ЛР)				
<b>Внеаудиторная контактная работа</b>		3,4	1,7	1,7
В том числе: индивидуальные и групповые консультации		3,4	1,7	1,7
<b>Самостоятельная работа обучающегося (СРО)** (всего)</b>		24	10	14
Работа с книжными и электронными источниками		8	4	4
Подготовка к тестированию		6	2	4
Реферат		4	2	2
Промежуточная аттестация		6	2	4
<b>Промежуточная аттестация</b>	зачет (З)	к/р 3	к/р	3
	Прием зач., час	0,6	0,3	0,3
<b>ИТОГО:</b>				
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>часов</b>	72	36	36
	<b>зач. ед.</b>	2	1	1

## 4.2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела (темы) дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу обучающихся (в часах)					Формы текущей и промежуточной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ	СРО	всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	1	Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	4		20	10	34	тестирование реферат
2	2	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	4		16	14	34	
		Внеаудиторная контактная работа					3,4	индивидуальные и групповые консультации
		Промежуточная аттестация					0,6	зачет
		<b>ИТОГО:</b>	8		36	24	72	

#### 4.2.2. Лекционный курс

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Наименование темы лекции	Содержание лекции	Всего часов
1	2	3	4	5
<b>Семестр 1</b>				
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
<b>Семестр 2</b>				
1.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	Спорт высших достижений	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт.	2
			Особенности организации и планирования	2

			<p>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 обучающимся вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.</p>	
		Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений		
	<b>ИТОГО часов:</b>			<b>8</b>

**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
<b>Семестр 1</b>				
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	4
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 семестре				20
<b>Семестр 2</b>				

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	2
8.		Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	2
9.		Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	4
10.		Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся	Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся	4
11.		Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	4
Итого часов в семестре				16
<b>Всего часов:</b>				<b>36</b>

#### 4.3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	№ п/п	Виды СРО	Всего часов
1	2	3	4	5
<b>Семестр 1</b>				
1	Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	1.1.	Работа с книжными и электронными источниками	10
			Подготовка к тестированию	
			Реферат	
			Промежуточная аттестация	
2	<b>Итого часов в семестре</b>			10

<b>Семестр 2</b>				
2	Раздел 2. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	2.1	Работа с книжными и электронными источниками	14
			Подготовка к тестированию	
			Реферат	
			Промежуточная аттестация	
<b>Итого часов в семестре</b>				<b>14</b>
<b>Итого:</b>				<b>24</b>

## **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.

Обучающимися 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 Работа с литературными источниками и интернет ресурсами**

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.

### **Методические рекомендации по написанию рефератов**

Реферат - один из видов самостоятельной работы обучающихся в вузе, направленный на закрепление, углубление и обобщение знаний по дисциплинам профессиональной подготовки, овладение методами научных исследований, формирование навыков решения творческих задач в ходе научного исследования по определенной теме; документ, представляющий собой форму отчетности по самостоятельной работе обучающихся, содержащий систематизированные требования по определенной теме.

Тема реферата выбирается обучающимся самостоятельно, исходя из тематики практического занятия, и согласовывается с преподавателем. Тематика реферата должна отвечать следующим критериям: актуальность; научная, теоретическая и практическая значимость; проблематика исследуемого вопроса.

Тема реферата выбирается студентом самостоятельно, исходя из тематики практического занятия, и согласовывается с преподавателем. Тематика реферата должна отвечать следующим критериям: актуальность; научная, теоретическая и практическая значимость; проблематика исследуемого вопроса.

После утверждения темы реферата обучающийся согласовывает с преподавателем план реферата, порядок и сроки ее выполнения, библиографический список. Содержание работы должно соответствовать избранной теме. Реферат состоит из глав и параграфов или только из параграфов. Оглавление включает введение, основной текст, заключение, библиографический список и приложение. Библиографический список состоит из правовой литературы (учебные и научные издания), нормативно-правовых актов и материалов правоприменительной практики.

Методологической основой любого исследования являются научные методы, в том числе общенаучный - диалектический метод познания и частно-научные методы изучения правовых явлений, среди которых: исторический, статистический, логический, сравнительно-правовой. Язык и стиль изложения должны быть научными.

### **Подготовка к текущему контролю**

Текущий контроль – это регулярная проверка усвоения учебного материала на протяжении семестра. К его достоинствам относится систематичность, постоянный мониторинг качества обучения, а также возможность оценки успеваемости обучающихся.

Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий в ходе устного опроса обучающихся, а также выполнения тестовых заданий и (или) решения задач.

Подготовка к текущему контролю включает 2 этапа:

й – организационный;

й - закрепление и углубление теоретических знаний.

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

уяснение задания на самостоятельную работу;

подбор учебной и научной литературы;

составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки.

Второй этап включает непосредственную подготовку обучающегося к текущему контролю. Подготовка проводится в ходе самостоятельной работы обучающихся и

включает в себя повторение пройденного материала по вопросам предстоящего опроса. Помимо основного материала обучающийся должен изучить дополнительную учебную и научную литературу и информацию по теме, в том числе с использованием Интернет-ресурсов. Опрос предполагает устный ответ обучающегося на один основной и несколько дополнительных вопросов преподавателя.

Заканчивать подготовку следует составлением плана (конспекта) по изучаемому материалу (вопросу). Это позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам. При необходимости следует обращаться за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

Подготовка к промежуточной аттестации.

При подготовке к промежуточной аттестации целесообразно:  
внимательно изучить перечень вопросов и определить, в каких источниках находятся сведения, необходимые для ответа на них;  
внимательно прочитать рекомендованную литературу;  
составить краткие конспекты ответов (планы ответов).

#### **Подготовка к контрольным работам**

При подготовке к контрольным работам необходимо повторить весь материал по теме, по которой предстоит писать контрольную работу.

Для лучшего запоминания можно выписать себе основные положения или тезисы каждого пункта изучаемой темы. Рекомендуется отрепетировать вид работы, которая будет предложена для проверки знаний – прорешать схожие задачи, составить ответы на вопросы. Рекомендуется начинать подготовку к контрольным работам заранее, и, в случае возникновения неясных моментов, обращаться за разъяснениями к преподавателю.

Лучшей подготовкой к контрольным работам является активная работа на занятиях (внимательное прослушивание и тщательное конспектирование лекций, активное участие в практических занятиях) и регулярное повторение материала и выполнение домашних заданий. В таком случае требуется минимальная подготовка к контрольным работам, заключающаяся в повторении и закреплении уже освоенного материала.

#### **Методические рекомендации к подготовке к тестированию**

В современном образовательном процессе тестирование как новая форма оценки знаний занимает важное место и требует серьезного к себе отношения. Цель тестирования в ходе учебного процесса состоит не только в систематическом контроле за знанием, но и в развитии умения студентов выделять, анализировать и обобщать наиболее существенные связи, признаки и принципы разных исторических явлений и процессов. Одновременно тесты способствуют развитию творческого мышления, умению самостоятельно локализовать и соотносить исторические явления и процессы во времени и пространстве.

Как и любая другая форма подготовки к контролю знаний, тестирование имеет ряд особенностей, знание которых помогает успешно выполнить тест. Можно дать следующие методические рекомендации:

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

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

- Очень важно всегда внимательно читать задания до конца, не пытаясь понять условия «по первым словам» или выполнив подобные задания в предыдущих

тестированиях. Такая спешка нередко приводит к досадным ошибкам в самых легких вопросах.

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

- Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом непосредственно, поэтому необходимо концентрироваться на данном вопросе и находить решения, подходящие именно к нему.

- Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание на одном-двух вероятных вариантах.

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

- Процесс угадывания правильных ответов желательно свести к минимуму, так как это чревато тем, что студент забудет о главном: умении использовать имеющиеся накопленные в учебном процессе знания.

При подготовке к тесту не следует просто заучивать, необходимо понять логику изложенного материала. Этому немало способствует составление развернутого плана, таблиц, схем

### **Промежуточная аттестация**

По итогам I семестра проводится контрольная работа, по итогам 2 семестра - зачет. При подготовке к зачету, обучающемуся необходимо повторить изученный материал и систематизировать знания, которые приобрели при освоении данной дисциплины. Рекомендуется правильно и рационально распланировать свое время, чтобы успеть качественно, подготовиться к ответам на вопросы.

Отметка за зачет выставляется в журнал учебных занятий, зачетную книжку и ведомость.

Если в процессе подготовки к зачету возникают вопросы, разрешить которые самостоятельно не удастся, обращайтесь к преподавателю для получения консультации.

Инструкция по подготовке к зачету

1. Подготовка к зачету заключается в изучении и тщательной проработке обучающимся учебного материала дисциплины с учётом содержания учебников, конспектов лекций, сгруппированного в виде контрольных вопросов.

2. Зачет по дисциплине проводится в форме собеседования;

3. На зачет по дисциплине необходимо предоставить тетрадь со всеми выполненными практическими работами по дисциплине.

Преподаватель имеет право задавать дополнительные вопросы, если обучающийся недостаточно полно осветил тематику вопроса, если ему затруднительно однозначно оценить ответ, если не может ответить на вопрос, если отсутствовал на занятиях в семестре.

Результаты зачета объявляются в день его проведения.

## 6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

№ п/п	Виды учебной работы	Образовательные технологии	Всего часов
			ОФО
1	2	3	4
Семестр 1			
1.	Спортивные игры.	Игровые технологии	18
2.	Соревновательные игры	Групповые технологии	18
<b>Итого часов в 1 семестре:</b>			<b>36</b>



## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 7.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Список основной литературы	
	Учебники, учебные пособия, курс лекций
1.	Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небратенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/116615.html">https://www.iprbookshop.ru/116615.html</a> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2.	Физическая культура и спорт : курс лекций / составители А. В. Шулаков, С. О. Скворцова, О. С. Белявцева. — Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2021. — 136 с. — ISBN 978-5-7014-0981-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/126997.html">https://www.iprbookshop.ru/126997.html</a> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3.	Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под редакцией А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. — 372 с. — ISBN 978-5-8064-2668-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/98630.html">https://www.iprbookshop.ru/98630.html</a> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
Список дополнительной литературы	
1.	Красильников, А. Н. Физическая культура и спорт - средство укрепления здоровья студентов : учебное пособие / А. Н. Красильников, Е. Г. Кожевникова. — Самара : Самарский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2019. — 53 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/111441.html">https://www.iprbookshop.ru/111441.html</a> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2.	Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / составители С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. — 56 с. — ISBN 978-5-7638-4027-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/100141.html">https://www.iprbookshop.ru/100141.html</a> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

## 7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети

### «Интернет»

<https://www.cochrane.org/ru/evidence> - Кокрейновская библиотека

<http://fcior.edu.ru> - Региональное представительство ФЦИОР - СГТУ

<http://elibrary.ru> - Научная электронная библиотека.

## 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 2. Visual Studio 2008, 2010, 2013, 2019 5. Visio 2007, 2010, 2013 6. Project 2008, 2010, 2013 7. Access 2007, 2010, 2013 и т. д.	Идентификатор подписчика: 1203743421 Срок действия: 30.06.2022  (продление подписки)
MS Office 2003, 2007, 2010, 2013	Сведения об Open Office: 63143487, 63321452, 64026734, 6416302, 64344172, 64394739, 64468661, 64489816, 64537893, 64563149, 64990070, 65615073 Лицензия бессрочная
Антивирус Dr.Web Desktop Security Suite	Лицензионный сертификат Серийный № 8DVG-V96F-H8S7-NRBC Срок действия: с 20.10.2022 до 22.10.2023
Консультант Плюс	Договор № 272-186/С-23-01 от 20.12.2022 г.
Цифровой образовательный ресурс IPRsmart	Лицензионный договор № 9368/22П от 01.07.2022 г. Срок действия: с 01.07.2022 до 01.07.2023
Бесплатное ПО	
Sumatra PDF, 7-Zip	

## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

**1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.**

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

экран на штативе -1 шт.

проектор - 1 шт.

ноутбук -1 шт.

### **2. 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

### **3. Спортивный блок с актовым залом**

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

### **4. Плавательный бассейн с крытой ванной**

Чаша бассейна.

### **5. Помещение для самостоятельной работы.**

#### **Электронный читальный зал (БИЦ)**

Комплект проекционный, мультимедийный интерактивный: интерактивная доска, проектор, универсальное настенное крепление. Персональный компьютер-моноблок - 18 шт. Персональный компьютер - 1 шт.

Стол на 1 рабочее место - 20 шт. Столы на 2 рабочих места - 9 шт. Стулья - 38 шт. МФУ - 2 шт.

#### **Читальный зал (БИЦ)**

Стол на 2 рабочих места - 12 шт. Стулья - 24 шт.

#### **Отдел обслуживания печатными изданиями (БИЦ)**

Комплект проекционный, мультимедийный оборудование:

Экран настенный. Проектор. Ноутбук.

Рабочие столы на 1 место - 21 шт. Стулья - 55 шт.

Специализированная мебель (столы и стулья): Рабочие столы на 1 место - 24 шт.

Стулья - 24 шт.

Компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением

доступа в электронную информационно-образовательную среду ФГБОУ ВО «СевКавГА»: Персональный компьютер - 1 шт. Сканер - 1 шт. МФУ - 1 шт.

#### **Электронный читальный зал**

Специализированная мебель (столы и стулья): компьютерный стол - 20 шт., ученический стол - 14 шт, стулья - 47 шт., стол руководителя со спикером - 1 шт, двухтумбовый стол - 2 шт. Компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ФГБОУ ВО «СКГА»: моноблок - 18 шт., Персональный компьютер - 1 шт. МФУ - 2 шт.

#### **Читальный зал**

Специализированная мебель (столы и стулья): ученический стол - 12 шт, стулья - 24 шт., картотека - 2 шт, шкаф железный - 1 шт., стеллаж выставочный - 1 шт.

### **8.2. Требования к оборудованию рабочих мест преподавателя и обучающихся**

1. Рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в интернет.
2. Рабочие места обучающихся, оснащенные компьютером с доступом в интернет, предназначенные для работы в цифровом образовательном ресурсе.

### **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.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Физическая культура и спорт

---

# 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Физическая культура и спорт

## 1. Компетенции, формируемые в процессе изучения дисциплины

Индекс	Формулировка компетенции
ОК-6	способность использовать методы и средства физической культуры 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)
	ОК-6
Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	+
Раздел 2. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	+

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

**ОК-6 - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения (уровни формирования компетенций)				Средства оценивания результатов обучения	
Показатели	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
<p><b>Знать:</b> теоретические и методико-практические основы физической культуры и организацию занятий физическими упражнениями. Шифр: 3 (ОК-6) - 1</p>	<p>Отсутствие знаний и представлений теоретико-методических основ физической культуры и организации занятий физическими упражнениями</p>	<p>Теоретические знания разрознены, частичные знания в области физической культуры, теории и методики в процессе занятий физическими упражнениями.</p>	<p>Хорошее знание и владение терминологией и основ физической культуры, организацией занятий физическими упражнениями.</p>	<p>В полной мере осознает необходимость процесса познания, обучения и самоконтроля для интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования</p>	<p>Тестирование</p>	<p>Контрольная работа Зачет</p>

<p><b>Уметь:</b> использовать творческие средства и методы физической культуры для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирование здорового образа жизни. Шифр: У (ОК-6) - 1</p>	<p>Отсутствие умения и не готовность использовать творчески средства и методы физической культуры, навыков формирования здорового образа жизни.</p>	<p>Грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений физической(двигательной) способности, недостаточное владение необходимыми навыками и приемами на практических занятиях.</p>	<p>Имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности ,хорошо владеет необходимыми навыками и приемами в решении практических вопросов</p>	<p>В полной мере осознает необходимость процесса познания, обучения и самоконтроля для интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования</p>
<p><b>Владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. Шифр: В (ОК-6) - 1</p>	<p>Соответствует низкому уровню владения средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для профессиональной деятельности.</p>	<p>Соответствует среднему уровню физической подготовленности самосовершенствования и ценностям физической культуры личности для профессиональной деятельности.</p>	<p>Соответствует хорошему уровню физической подготовленности самосовершенствования и ценностями физической культуры личности для профессиональной деятельности.</p>	<p>В полной мере осознает необходимость процесса познания, обучения и самоконтроля для интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего</p>



				здоровья, нравственного и физического самосовершенствован ия	
--	--	--	--	--	--

#### 4. Комплект контрольно-оценочных средств по дисциплине

##### Вопросы к зачету

##### 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 студентов 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.

##### **(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.
16. История развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней.
17. Рассказать об основных понятиях теории физической культуры.
18. Какая структура и функции физической культуры.
19. Теория физической культуры как наука и учебная дисциплина.
20. Физическая культура как социальная система. Цель, задачи, общие принципы и основы функционирования физической культуры в обществе.
21. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
22. Физические качества и методики их развития.
23. Основы здорового образа жизни.
24. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Критерии оценки:

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

**Вопросы к контрольной работе  
по дисциплине: «Физическая культура и спорт»**

**(1 семестр):**

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

**(2 семестр):**

1. Социально-биологические основы физической культуры.
2. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
3. Физические качества и методики их развития.
4. Основы здорового образа жизни.
5. Физическая культура в обеспечении здоровья.
6. Основы специальной физической подготовки в системе физического воспитания.
7. Предмет, цели, задачи и содержание физической культуры и спорта.
8. Основные понятия физической культуры и спорта.
9. История развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней.
10. Рассказать об основных понятиях теории физической культуры.
11. Какая структура и функции физической культуры.
12. Теория физической культуры как наука и учебная дисциплина.
13. Физическая культура как социальная система. Цель, задачи, общие принципы и основы функционирования физической культуры в обществе.
14. Физиологическая характеристика циклических и ациклических упражнений.
15. Физическая культура в стране и обществе.

16. Формирование сборных команд студентов очной формы в игровых видах спорта
17. на занятиях по физической культуре.
18. Перечислить средства формирования физической культуры личности.
19. Назовите принципы занятий физическими упражнениями.
20. Методы формирования физической культуры личности.
21. Основы обучения двигательным действиям.
22. Значение мотивации в сфере физической культуры.
23. Социально-биологические основы физической культуры.
24. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

**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 лечения при заболеваниях органов зрения.
35. Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления.

**Тестовые вопросы  
по дисциплине: «Физическая культура и спорт»**

**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
- 1) Утром



- 2) Вечером
- 3) 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) Техникou 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.**

Формируемые компетенции (коды)	Номер тестового задания (Вариант 1)
ОК-6	1-30

### 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.**

**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.**

<b>Формируемые компетенции (коды)</b>	<b>Номер тестового задания (Вариант 1)</b>
ОК-6	1-30

## **5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания компетенции**

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

### **5.1 Критерии оценивания результатов освоения дисциплины на зачете**

#### **Промежуточная аттестация (зачет)**

Зачет по результатам изучения дисциплины «Физическая культура» 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 – 1-2 курсов минимальное количество обязательных посещений занятий составляет 4 академических часа в неделю; для обучающихся 3 курса 2 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.

#### **Для устного и письменного ответа на зачете**

«зачтено» - студент 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.

### **5.2 Критерии оценивания выполнения реферата**

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.

### **5.3 Критерии оценивания 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

#### **5.4 Критерии оценивания выполнения контрольной работы**

Критерии оценивания:

«зачтено» - студент 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.

## Аннотация дисциплины

Дисциплина (модуль)	<b>Физическая культура и спорт</b>
Реализуемые компетенции	<b>ОК-6</b>
Результаты освоения дисциплины (модуля)	<p><b>Знать:</b> теоретические и методико-практические основы физической культуры и организацию занятий физическими упражнениями. Шифр: З (ОК-6) - 1</p> <p><b>Уметь:</b> использовать творческие средства и методы физической культуры для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирование здорового образа жизни. Шифр: У (ОК-6) - 1</p> <p><b>Владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. Шифр: В (ОК-6) - 1</p>
Трудоемкость, з.е. /час	2 / 72
Формы отчетности (в т.ч. по семестрам)	1 семестр – контрольная работа 2 семестр - зачет