Автономная некоммерческая образовательная организация высшего образования
"Сибирский институт бизнеса и информационных технологий"

Подписано цифровой подписью:
АНОО ВО "СИБИТ"
Причина: Я являюсь автором этого документа
DN: ИНН ЮЛ=7707329152, E=uc@tax.gov.ru, ОГРН=1047707030513, C=RU, S=77 Москва, L=г. Москва, STREET="ул. Неглинная, д. 23", O=Федеральная налоговая служба, CN=Федеральная налоговая служба

УТВЕРЖДЕНО
Ректор
Родионов М. Г.
протокол от 28.10.2026 № 2

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Уровень высшего образования: бакалавриат

Направление подготовки: 39.03.09 Организация работы с молодёжью

Направленность (профиль)подготовки: Государственная молодёжная политика

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Формы обучения: очная, очно-заочная, заочная

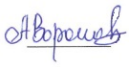
Год набора (приема на обучение): 2027

Срок получения образования: Очная форма обучения – 4 года
Очно-заочная форма обучения – 4 года 6 месяца(-ев)
Заочная форма обучения – 4 года 6 месяца(-ев)

Объем: в зачетных единицах: 2 з.е.
в академических часах: 72 ак.ч.

г. Омск, 2026

Разработчики:
Доцент, департамент очного обучения, кандидат педагогических наук, профессор Воронов А. И.



Рецензенты:
Сагиев Т.А., и.о. доцента кафедры «Физическая культура и спорт» Евразийского национального университета имени Л.Н. Гумилева г. Астана, канд. пед. наук

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 39.03.03 Организация работы с молодежью, утвержденного приказом Минобрнауки от 05.02.2018 № 77, с учетом трудовых функций профессиональных стандартов: "Социолог: специалист по фундаментальным и прикладным социологическим исследованиям", утвержден приказом Минтруда России от 21.10.2021 № 751н; "Специалист по социальной работе", утвержден приказом Минтруда России от 06.09.2024 № 455н; "Специалист по оказанию государственных услуг в области занятости населения", утвержден приказом Минтруда России от 20.09.2021 № 642н; "Специалист по работе с молодежью", утвержден приказом Минтруда России от 11.11.2025 № 640н.

Согласование и утверждение

№	Подразделение или коллегиальный орган	Ответственное лицо	ФИО	Виза	Дата, протокол (при наличии)
1		Руководитель образовательной программы	Симонова Н. Ю.	Согласовано	28.10.2026, № 2

Содержание

1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

3. Место дисциплины в структуре ОП

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

5. Содержание дисциплины
   5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий
   5.2. Содержание разделов, тем дисциплины

6. Рекомендуемые образовательные технологии

7. Оценочные материалы текущего контроля

8. Оценочные материалы промежуточной аттестации

9. Порядок проведения промежуточной аттестации

10. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины
   10.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы
   10.2. Профессиональные базы данных и ресурсы «Интернет», к которым обеспечивается доступ обучающихся
   10.3. Программное обеспечение и информационно-справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине
   10.4. Специальные помещения, лаборатории и лабораторное оборудование

11. Методические указания по освоению дисциплины (модуля)

1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины - формирование способности использовать средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; развитии у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений

Задачи изучения дисциплины:

- получение знаний в области теории и методики физического воспитания, анатомии, физиологии, гигиены и валеологии;
- приобретение умений поиска средств и методов физического совершенствования и оздоровления, а также анализа целесообразности и эффективности их применения;
- овладение навыками формирования личной физической культуры.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Компетенции, индикаторы и результаты обучения

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

УК-7.1 Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни

Знать:

УК-7.1/Зн1 Теоретические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни

УК-7.1/Зн2 Цели и задачи общей физической подготовки и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки

УК-7.2 Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни

Уметь:

УК-7.2/Ум1 Применять средства физической культуры для общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки

УК-7.2/Ум2 Использовать технологии формирования здорового образа и стиля жизни

3. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина (модуль) «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части образовательной программы и изучается в семестре(ах): Очная форма обучения - 1, Очно-заочная форма обучения - 1, Заочная форма обучения - 1.

Освоение компетенций начинается с изучения текущей дисциплины.

Последующие дисциплины (практики) по связям компетенций:

Адаптационный модуль по физической культуре и спорту для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья;

Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы;

Прикладная физическая культура и спорт;

В процессе изучения дисциплины студент готовится к решению типов задач профессиональной деятельности, предусмотренных ФГОС ВО и образовательной программой.

4. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Очная форма обучения

Период обучения	Общая трудоемкость (часы)	Общая трудоемкость (ЗЕТ)	Контактная работа (часы, всего)	Консультации (часы)	Лекционные занятия (часы)	Практические занятия (часы)	Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация (часы)
Первый семестр	72	2	38	2	18	18	25	Зачет (9)
Всего	72	2	38	2	18	18	25	9

Очно-заочная форма обучения

Период обучения	Общая трудоемкость (часы)	Общая трудоемкость (ЗЕТ)	Контактная работа (часы, всего)	Консультации (часы)	Лекционные занятия (часы)	Практические занятия (часы)	Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация (часы)
Первый семестр	72	2	26	2	12	12	42	Зачет (4)
Всего	72	2	26	2	12	12	42	4

Заочная форма обучения

Период обучения	Общая трудоемкость (часы)	Общая трудоемкость (ЗЕТ)	Контактная работа (часы, всего)	Консультации (часы)	Лекционные занятия (часы)	Практические занятия (часы)	Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация (часы)
Первый семестр	72	2	6	2	2	2	62	Зачет (4)
Всего	72	2	6	2	2	2	62	4

5. Содержание дисциплины (модуля)

5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий

(часы промежуточной аттестации не указываются)

Очная форма обучения

Наименование раздела, темы	Всего	Консультации	Лекционные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Планируемые результаты обучения, соотнесенные с результатами освоения программы
Раздел 1. Физическая культура как часть общей культуры человечества	**6**		**2**	**2**	**2**	УК-7.1 УК-7.2
Тема 1.1. Физическая культура как часть общей культуры человечества	6		2	2	2	
Раздел 2. Строение и функционирование организма человека	**6**		**2**	**2**	**2**	УК-7.1 УК-7.2
Тема 2.1. Строение и функционирование организма человека	6		2	2	2	
Раздел 3. Культура питания	**6**		**2**	**2**	**2**	УК-7.1 УК-7.2
Тема 3.1. Культура питания	6		2	2	2	
Раздел 4. Биологические ритмы и работоспособность	**6**		**2**	**2**	**2**	УК-7.1 УК-7.2
Тема 4.1. Биологические ритмы и работоспособность	6		2	2	2	
Раздел 5. Двигательные способности и методика их совершенствования	**7**		**2**	**2**	**3**	УК-7.1 УК-7.2
Тема 5.1. Двигательные способности и методика их совершенствования	7		2	2	3	
Раздел 6. Упражнение как основное средство физического воспитания и спорта	**8**		**2**	**2**	**4**	УК-7.1 УК-7.2
Тема 6.1. Упражнение как основное средство физического воспитания и спорта	8		2	2	4	
Раздел 7. Физическая и спортивная подготовка	**8**		**2**	**2**	**4**	УК-7.1 УК-7.2
Тема 7.1. Физическая и спортивная подготовка	8		2	2	4	
Раздел 8. Окружающая среда и ее влияние на человека	**8**		**2**	**2**	**4**	УК-7.1 УК-7.2

Тема 8.1. Окружающая среда и ее влияние на человека	8		2	2	4	
Раздел 9. Здоровье и здоровый образ жизни	**8**	**2**	**2**	**2**	**2**	УК-7.1 УК-7.2
Тема 9.1. Здоровье и здоровый образ жизни	8	2	2	2	2	
Итого	**63**	**2**	**18**	**18**	**25**	

Очно-заочная форма обучения

Наименование раздела, темы	Всего	Консультации	Лекционные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Планируемые результаты обучения, соотнесенные с результатами освоения программы
Раздел 1. Физическая культура как часть общей культуры человечества	**6**	**1**	**1**	**1**	**3**	УК-7.1 УК-7.2
Тема 1.1. Физическая культура как часть общей культуры человечества	6	1	1	1	3	
Раздел 2. Строение и функционирование организма человека	**6**	**1**	**1**	**1**	**3**	УК-7.1 УК-7.2
Тема 2.1. Строение и функционирование организма человека	6	1	1	1	3	
Раздел 3. Культура питания	**5**		**1**	**1**	**3**	УК-7.1 УК-7.2
Тема 3.1. Культура питания	5		1	1	3	
Раздел 4. Биологические ритмы и работоспособность	**5**		**1**	**1**	**3**	УК-7.1 УК-7.2
Тема 4.1. Биологические ритмы и работоспособность	5		1	1	3	
Раздел 5. Двигательные способности и методика их совершенствования	**7**		**1**	**1**	**5**	УК-7.1 УК-7.2
Тема 5.1. Двигательные способности и методика их совершенствования	7		1	1	5	
Раздел 6. Упражнение как основное средство физического воспитания и спорта	**8**		**1**	**1**	**6**	УК-7.1 УК-7.2
Тема 6.1. Упражнение как основное средство физического воспитания и спорта	8		1	1	6	
Раздел 7. Физическая и спортивная подготовка	**8**		**1**	**1**	**6**	УК-7.1 УК-7.2

Тема 7.1. Физическая и спортивная подготовка	8		1	1	6	
Раздел 8. Окружающая среда и ее влияние на человека	**8**		**1**	**1**	**6**	УК-7.1 УК-7.2
Тема 8.1. Окружающая среда и ее влияние на человека	8		1	1	6	
Раздел 9. Здоровье и здоровый образ жизни	**15**		**4**	**4**	**7**	УК-7.1 УК-7.2
Тема 9.1. Здоровье и здоровый образ жизни	15		4	4	7	
Итого	**68**	**2**	**12**	**12**	**42**	

Заочная форма обучения

Наименование раздела, темы	Всего	Консультации	Лекционные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Планируемые результаты обучения, соотнесенные с результатами освоения программы
Раздел 1. Физическая культура как часть общей культуры человечества	**6**				**6**	УК-7.1 УК-7.2
Тема 1.1. Физическая культура как часть общей культуры человечества	6				6	
Раздел 2. Строение и функционирование организма человека	**8**		**2**		**6**	УК-7.1 УК-7.2
Тема 2.1. Строение и функционирование организма человека	8		2		6	
Раздел 3. Культура питания	**8**				**8**	УК-7.1 УК-7.2
Тема 3.1. Культура питания	8				8	
Раздел 4. Биологические ритмы и работоспособность	**6**				**6**	УК-7.1 УК-7.2
Тема 4.1. Биологические ритмы и работоспособность	6				6	
Раздел 5. Двигательные способности и методика их совершенствования	**10**			**2**	**8**	УК-7.1 УК-7.2
Тема 5.1. Двигательные способности и методика их совершенствования	10			2	8	
Раздел 6. Упражнение как основное средство физического воспитания и спорта	**8**				**8**	УК-7.1 УК-7.2

Тема 6.1. Упражнение как основное средство физического воспитания и спорта	8				8	
Раздел 7. Физическая и спортивная подготовка	**6**				**6**	УК-7.1 УК-7.2
Тема 7.1. Физическая и спортивная подготовка	6				6	
Раздел 8. Окружающая среда и ее влияние на человека	**6**				**6**	УК-7.1 УК-7.2
Тема 8.1. Окружающая среда и ее влияние на человека	6				6	
Раздел 9. Здоровье и здоровый образ жизни	**10**	**2**			**8**	УК-7.1 УК-7.2
Тема 9.1. Здоровье и здоровый образ жизни	10	2			8	
Итого	**68**	**2**	**2**	**2**	**62**	

5.2. Содержание разделов, тем дисциплин

Раздел 1. Физическая культура как часть общей культуры человечества

Тема 1.1. Физическая культура как часть общей культуры человечества

Место и роль физической культуры в общей культуре общества. Личная физическая культура. Исторический аспект развития физической культуры и спорта.
Физическое воспитание. Спорт. Ценности спорта. Спорт высших достижений. Общедоступный спорт. Студенческий спорт.
Системы физического воспитания и спорта в Российской Федерации. Организация физического воспитания и спорта в молодежной среде высших учебных заведений.

Раздел 2. Строение и функционирование организма человека

Тема 2.1. Строение и функционирование организма человека

Организм человека и уровни его организации. Костная система. Мышечная система. Сердечнососудистая система. Дыхательная система. Нервная система. Эндокринная система. Система пищеварения и выделения.
Внутренняя среда организма. Гомеостаз. Механизм саморегуляции организма.
Общие закономерности роста и развития организма. Физическое развитие. Возрастная периодизация.

Раздел 3. Культура питания

Тема 3.1. Культура питания

Питание и его значение для организма. Становление и развитие теорий питания. Теория сбалансированного питания.
Типы пищевых веществ, их функции и источники. Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Биологически значимые элементы. Вода.

Раздел 4. Биологические ритмы и работоспособность

Тема 4.1. Биологические ритмы и работоспособность

Биологические ритмы и их основные функции. Полуторачасовой ритм. Суточный ритм. Недельный ритм. Месячный ритм. Годовой ритм. Десинхроноз и его профилактика.
Работоспособность человека. Фазы работоспособности.
Усталость. Утомление и его признаки. Активный и пассивный отдых. Сон и профилактика его нарушений.

Раздел 5. Двигательные способности и методика их совершенствования

Тема 5.1. Двигательные способности и методика их совершенствования

Двигательные способности, средства и методы их совершенствования. Силовые способности. Скоростные способности. Выносливость. Гибкость. Ловкость. Тесты для оценки уровня развития двигательных способностей.
Физиологические механизмы воздействия направленной физической нагрузки на совершенствование отдельных систем организма.
Оптимальная двигательная активность. Гипокинезия. Гиподинамия.

Раздел 6. Упражнение как основное средство физического воспитания и спорта

Тема 6.1. Упражнение как основное средство физического воспитания и спорта

Физические упражнения и техника их выполнения. Классификации упражнений. Этапы обучения движениям. Двигательные умения и навыки.
Виды и формы занятий физическими упражнениями. Структура учебно-тренировочного занятия. Объем и интенсивность физической нагрузки. Мониторинг эффективности учебно-тренировочных занятий.
Врачебный контроль и самоконтроль за состоянием здоровья. Объективные и субъективные показатели контроля реакции организма на физическую нагрузку.
Формирование морально-волевых черт характера в процессе физического воспитания и занятий спортом.

Раздел 7. Физическая и спортивная подготовка

Тема 7.1. Физическая и спортивная подготовка

Принципы физического воспитания и спортивной тренировки.
Физическая подготовка. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая подготовленность и тесты для ее оценки.
Спортивная подготовка. Перспективное и текущее планирование в спорте. Классификации видов спорта. Спортивные соревнования. Спортивная квалификация.
Общая характеристика спортивных игр, единоборств, циклических и сложнокоординационных видов спорта.

Раздел 8. Окружающая среда и ее влияние на человека

Тема 8.1. Окружающая среда и ее влияние на человека

Внешняя среда организма и факторы ее составляющие. Физические факторы. Химические факторы. Биологические факторы. Экологические факторы. Социальные факторы.
Стресс и его влияние на организм. Адаптация. Срочная адаптация. Долговременная адаптация.
Эмоции и их функции. Потребности человека и их связь с проявлением эмоций. Признаки эмоционального благополучия и условия его достижения.

Раздел 9. Здоровье и здоровый образ жизни

Тема 9.1. Здоровье и здоровый образ жизни

Здоровье и его критерии. Проявление психических и функциональных возможностей человека в различных сферах деятельности.
Психосексуальная сфера жизни человека. Культура сексуального поведения.
Нравственные ценности и добродетели. Принципы духовного совершенствования.
Влияние образа жизни на здоровье. Пагубные пристрастия и их последствия. Здоровый образ жизни и способы его формирования. Мотивы стиля.

6. Рекомендуемые образовательные технологии

При преподавании дисциплины применяются разнообразные образовательные технологии в зависимости от вида и целей учебных занятий.
Теоретический материал излагается на лекционных занятиях в следующих формах:
- проблемные лекции;
- лекция-беседа;
- лекции с разбором практических ситуаций.

Семинарские занятия по дисциплине ориентированы на закрепление теоретического материала, изложенного на лекционных занятиях, а также на приобретение дополнительных знаний, умений и практических навыков осуществления профессиональной деятельности посредством активизации и усиления самостоятельной деятельности обучающихся.
Большинство практических занятий проводятся с применением активных форм обучения, к которым относятся:
1) устный опрос студентов с элементами беседы и дискуссии по вопросам, выносимым на практические занятия;
2) групповая работа студентов, предполагающая совместное обсуждение какой-либо проблемы (вопроса) и выработку единого мнения (позиции) по ней (метод группового обсуждения, круглый стол);
3) контрольная работа по отдельным вопросам, целью которой является проверка знаний студентов и уровень подготовленности для усвоения нового материала по дисциплине.
На семинарских занятиях оцениваются и учитываются все виды активности студентов: устные ответы, дополнения к ответам других студентов, участие в дискуссиях, работа в группах, инициативный обзор проблемного вопроса, письменная работа.

7. Порядок проведения промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация: Очная форма обучения, Зачет, Первый семестр.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачёта в виде выполнения тестирования и итоговой работы.
Итоговые задания разрабатываются по основным вопросам теоретического материала и позволяют осуществлять промежуточный контроль знаний и степени усвоения материала.
При проведении промежуточной аттестации студентов по дисциплине могут формироваться варианты тестов, относящихся ко всем темам дисциплины.

Промежуточная аттестация: Очно-заочная форма обучения, Зачет, Первый семестр.
Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачёта в виде выполнения тестирования и итоговой работы.
Итоговые задания разрабатываются по основным вопросам теоретического материала и позволяют осуществлять промежуточный контроль знаний и степени усвоения материала.
При проведении промежуточной аттестации студентов по дисциплине могут формироваться варианты тестов, относящихся ко всем темам дисциплины.

Промежуточная аттестация: Заочная форма обучения, Зачет, Первый семестр.
Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачёта в виде выполнения тестирования и итоговой работы.
Итоговые задания разрабатываются по основным вопросам теоретического материала и позволяют осуществлять промежуточный контроль знаний и степени усвоения материала.
При проведении промежуточной аттестации студентов по дисциплине могут формироваться варианты тестов, относящихся ко всем темам дисциплины.

8. Оценочные материалы текущего контроля

Раздел 1. Физическая культура как часть общей культуры человечества
Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2

Тема 1.1. Физическая культура как часть общей культуры человечества
Форма контроля/оценочное средство: Посещение и работа на лекционных и практических занятиях
Вопросы/Задания:
1. Посещение занятий:
а) посещение лекционных и практических занятий,
б) соблюдение дисциплины.
2. Работа на лекционных занятиях:
а) ведение конспекта лекций,
б) уровень освоения теоретического материала,
в) активность на лекции, умение формулировать вопросы лектору.
3. Работа на практических занятиях.
Вопросы для обсуждения:
1. Олимпийские игры и универсиады, история их возникновения и развития.
2. Общая характеристика олимпийских видов спорта.
3. Мировые рекорды и высшие мировые достижения в спорте.

Раздел 2. Строение и функционирование организма человека
Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2

Тема 2.1. Строение и функционирование организма человека
Форма контроля/оценочное средство: Посещение и работа на лекционных и практических занятиях
Вопросы/Задания:

1. Посещение занятий:

а) посещение лекционных и практических занятий,

б) соблюдение дисциплины.

2. Работа на лекционных занятиях:

а) ведение конспекта лекций,

б) уровень освоения теоретического материала,

в) активность на лекции, умение формулировать вопросы лектору.

3. Работа на практических занятиях.

Вопросы для обсуждения:

1. Методы исследования физического развития, функционального состояния и физической работоспособности организма.

2. Антропометрия.

3. Метод индексов.

4. Функциональные пробы.

Раздел 3. Культура питания

Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2

Тема 3.1. Культура питания

Форма контроля/оценочное средство: Посещение и работа на лекционных и практических занятиях

Вопросы/Задания:

1. Посещение занятий:

а) посещение лекционных и практических занятий,

б) соблюдение дисциплины.

2. Работа на лекционных занятиях:

а) ведение конспекта лекций,

б) уровень освоения теоретического материала,

в) активность на лекции, умение формулировать вопросы лектору.

3. Работа на практических занятиях.

1. Расход энергии организмом человека.

2. Энергия основного обмена.

3. Основные продукты питания, их состав и калорийность.

4. Рацион и режим питания.

Раздел 4. Биологические ритмы и работоспособность

Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2

Тема 4.1. Биологические ритмы и работоспособность

Форма контроля/оценочное средство: Посещение и работа на лекционных и практических занятиях

Вопросы/Задания:

1. Посещение занятий:

а) посещение лекционных и практических занятий,

б) соблюдение дисциплины.

2. Работа на лекционных занятиях:

а) ведение конспекта лекций,

б) уровень освоения теоретического материала,

в) активность на лекции, умение формулировать вопросы лектору.

3. Работа на практических занятиях:

Вопросы для обсуждения:

1. Адекватная биоритмам организация жизнедеятельности.
2. Режим труда и отдыха.
3. Средства физической культуры в оптимизации работоспособности.

Раздел 5. Двигательные способности и методика их совершенствования
Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2

Тема 5.1. Двигательные способности и методика их совершенствования

Форма контроля/оценочное средство: Посещение и работа на лекционных и практических занятиях

Вопросы/Задания:

1. Посещение занятий:

а) посещение лекционных и практических занятий,
б) соблюдение дисциплины.

2. Работа на лекционных занятиях:

а) ведение конспекта лекций,
б) уровень освоения теоретического материала,
в) активность на лекции, умение формулировать вопросы лектору.

3. Работа на практических занятиях:

Вопросы для обсуждения: Средства и методы физической культуры в коррекции физической и функциональной видов подготовленности.

Раздел 6. Упражнение как основное средство физического воспитания и спорта
Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2

Тема 6.1. Упражнение как основное средство физического воспитания и спорта

Форма контроля/оценочное средство: Посещение и работа на лекционных и практических занятиях

Вопросы/Задания:

1. Посещение занятий:

а) посещение лекционных и практических занятий,
б) соблюдение дисциплины.

2. Работа на лекционных занятиях:

а) ведение конспекта лекций,
б) уровень освоения теоретического материала,
в) активность на лекции, умение формулировать вопросы лектору.

3. Работа на практических занятиях:

1. Планирование и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
2. Гигиена занятий.

Раздел 7. Физическая и спортивная подготовка
Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2

Тема 7.1. Физическая и спортивная подготовка

Форма контроля/оценочное средство: Посещение и работа на лекционных и практических занятиях

Вопросы/Задания:

1. Посещение занятий:

а) посещение лекционных и практических занятий,
б) соблюдение дисциплины.

2. Работа на лекционных занятиях:

а) ведение конспекта лекций,

б) уровень освоения теоретического материала,

в) активность на лекции, умение формулировать вопросы лектору.

3. Работа на практических занятиях:

1. Мотивы занятий физическими упражнениями и индивидуального выбора вида двигательной активности.

2. Планы и программы физической и спортивной самоподготовки.

Раздел 8. Окружающая среда и ее влияние на человека

Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2

Тема 8.1. Окружающая среда и ее влияние на человека

Форма контроля/оценочное средство: Посещение и работа на лекционных и практических занятиях

Вопросы/Задания:

1. Посещение занятий:

а) посещение лекционных и практических занятий,

б) соблюдение дисциплины.

2. Работа на лекционных занятиях:

а) ведение конспекта лекций,

б) уровень освоения теоретического материала,

в) активность на лекции, умение формулировать вопросы лектору.

3. Работа на практических занятиях:

Вопросы для обсуждения:

1. Природные факторы в укреплении здоровья.
2. Методики закаливания организма воздухом, солнцем, землей, водой.
3. Регуляция психоэмоционального состояния средствами физического воспитания и спорта.
4. Релаксация.
5. Аутогенная тренировка.
6. Психофизическая тренировка.

Раздел 9. Здоровье и здоровый образ жизни

Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2

Тема 9.1. Здоровье и здоровый образ жизни

Форма контроля/оценочное средство: Посещение и работа на лекционных и практических занятиях

Вопросы/Задания:

1. Посещение занятий:

а) посещение лекционных и практических занятий,

б) соблюдение дисциплины.

2. Работа на лекционных занятиях:

а) ведение конспекта лекций,

б) уровень освоения теоретического материала,

в) активность на лекции, умение формулировать вопросы лектору.

3. Работа на практических занятиях:

1. Физическая культура в повседневной жизни студента.
2. Формирование студентом личной физической культуры: пути и способы.

9. Оценочные материалы промежуточной аттестации

Очная форма обучения, Первый семестр, Зачет
Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2
Вопросы/Задания:

1. Работа с тестовыми заданиями.

Тестовые задания представлены в приложении 6.

2. Выполнение итоговой работы.

Задания для выполнения итоговой работы представлены в приложении 7.

Очно-заочная форма обучения, Первый семестр, Зачет
Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2
Вопросы/Задания:

1. Работа с тестовыми заданиями.

Тестовые задания представлены в приложении 6.

2. Выполнение итоговой работы.

Задания для выполнения итоговой работы представлены в приложении 7.

Заочная форма обучения, Первый семестр, Зачет
Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2
Вопросы/Задания:

1. Работа с тестовыми заданиями.

Тестовые задания представлены в приложении 6.

2. Выполнение итоговой работы.

Задания для выполнения итоговой работы представлены в приложении 7.

10. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

10.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Физическая культура: учебник по дисциплине «Физическая культура и спорт»: учебник / А. С. Гречко, Ю. И. Сиренко, Т. В. Синельникова, Ю. В. Мурзин. - Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского (ОмГУ), 2023. - 200 с. - 978-5-7779-2663-0. - Текст: электронный // Директ-Медиа: [сайт]. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=714116 (дата обращения: 30.01.2025). - Режим доступа: по подписке

2. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, И. А. Калиниченко, Д. А. Платонов; под ред. В. Я. Кикоть. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Юнити-Дана, 2020. - 456 с. - 978-5-238-03366-2. - Текст: электронный // Директ-Медиа: [сайт]. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=692047 (дата обращения: 30.01.2025). - Режим доступа: по подписке

3. Анисимов, М. П. Физическая культура в современной России: учебное пособие для обучающихся по направлениям подготовки бакалавриата: учебное пособие / М. П. Анисимов. - Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный аграрный университет (СПбГАУ), 2020. - 86 с. - Текст: электронный // Директ-Медиа: [сайт]. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=613175 (дата обращения: 30.01.2025). - Режим доступа: по подписке

Дополнительная литература

1. Физическая культура: учебное пособие / В. М. Суханов, О. Н. Крюкова, А. А. Курченков, А. А. Пауков. - Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2023. - 85 с. - 978-5-00032-651-0. - Текст: электронный // Директ-Медиа: [сайт]. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=712766 (дата обращения: 30.01.2025). - Режим доступа: по подписке

2. Шеенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности): учебное пособие / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев. - Москва, Берлин: Директ-Медиа, 2020. - 80 с. - 978-5-4499-1472-9. - Текст: электронный // Директ-Медиа: [сайт]. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370 (дата обращения: 30.01.2025). - Режим доступа: по подписке

3. Физическая культура и спорт в аспекте хронобиологии: учебное пособие / А. А. Клименко, А. И. Усенко, А. Ю. Болтовский, Е. И. Шеенко. - Москва: Директ-Медиа, 2023. - 155 с. - 978-5-4499-3750-6. - Текст: электронный // Директ-Медиа: [сайт]. - URL: https://doi.org/10.23681/701512 (дата обращения: 30.01.2025). - Режим доступа: по подписке

10.2. Профессиональные базы данных и ресурсы «Интернет», к которым обеспечивается доступ обучающихся

Профессиональные базы данных

Не используются.

Ресурсы «Интернет»

1. http://www.sibit.sano.ru - Официальный сайт образовательной организации
2. http://do.sano.ru - Система дистанционного обучения Moodle (СДО Moodle)
3. http://президент.рф - Сайт Президента Российской Федерации
4. http://mdms.omskportal.ru - Министерство по делам молодежи, физической культуры и спорта Омской области
5. http://www.who.int/ru/home - Всемирная организация здравоохранения
6. http://www.takzdorovo.ru - Официальный портал Минздрава России о Вашем здоровье
7. http://www.gto.ru - Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне"
8. https://www.sportedu.ru - Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»
9. http://www.sibsport.ru - Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Сибирский государственный университет физической культуры и спорта"
10. http://kultura-fiz.vspu.ac.ru - Научно-методический журнал "Культура физического здоровья"
11. http://fismag.ru/pub.php - Журнал «Физкультура и спорт

10.3. Программное обеспечение и информационно-справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

При подготовке и проведении учебных занятий по дисциплине студентами и преподавателями используются следующие современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

1. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» (http://www.biblioclub.ru).
2. Интегрированная библиотечно-информационная система ИРБИС64 (http://lib.sano.ru).
3. Справочно-правовая система КонсультантПлюс.
4. Электронная справочная система ГИС Омск.

10.4. Специальные помещения, лаборатории и лабораторное оборудование

Институт располагает материально-технической базой, соответствующей действующим противопожарным правилам и нормам и обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работ обучающихся, предусмотренных учебным планом.
Для проведения учебных занятий по дисциплине используются следующие помещения, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения:

Для лекций, семинаров (практических), групповых, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, ГИА
Мультимедийная учебная аудитория № 210

Перечень оборудования
- Аудиоколонка - 5 шт.
- Доска маркерная - 1 шт.
- Компьютер с выходом в Интернет - 1 шт.
- Проектор - 1 шт.
- Стол - 37 шт.
- Стол преподавателя - 1 шт.
- Стул - 74 шт.
- Стул преподавателя - 1 шт.
- Трибуна - 1 шт.
- Экран - 1 шт.

Перечень программного обеспечения
(обновление производится по мере появления новых версий программы)
- Adobe Acrobat Reader
- Kaspersky Endpoint Security для Windows
- Microsoft Office 2007 standart Win32 Russian
- Microsoft Windows XP Professional Russian

Перечень информационно-справочных систем
(обновление выполняется еженедельно)
- Consultant Plus
- 2GIS

Мультимедийная учебная аудитория № 211

Перечень оборудования
- Аудиоколонка - 5 шт.
- Доска маркерная - 1 шт.
- Компьютер с выходом в Интернет - 1 шт.
- Проектор - 1 шт.
- Стол - 27 шт.
- Стол преподавателя - 1 шт.
- Стул - 54 шт.
- Стул преподавателя - 1 шт.
- Трибуна - 1 шт.
- Экран - 1 шт.

Перечень программного обеспечения
(обновление производится по мере появления новых версий программы)
- Adobe Acrobat Reader
- Kaspersky Endpoint Security для Windows
- Microsoft Office 2007 standart Win32 Russian

Microsoft Windows XP Professional Russian

Перечень информационно-справочных систем
(обновление выполняется еженедельно)
Consultant Plus
2GIS
Мультимедийная учебная аудитория № 312

Перечень оборудования
Аудиоколонка - 2 шт.
Компьютер с выходом в Интернет - 1 шт.
Проектор - 1 шт.
Тематические иллюстрации - 0 шт.
Учебно-наглядные пособия - 0 шт.
Экран - 1 шт.

Перечень программного обеспечения
(обновление производится по мере появления новых версий программы)
Adobe Acrobat Reader
Kaspersky Endpoint Security для Windows
Microsoft Office 2007 standart Win32 Russian
Microsoft Windows XP Professional Russian

Перечень информационно-справочных систем
(обновление выполняется еженедельно)
Consultant Plus
2GIS

Для семинаров (практических), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, ГИА
Учебная аудитория № 123 - спортивный зал

Перечень оборудования
Баскетбольные мячи - 30 шт.
Воланы - 36 шт.
Волейбольная сетка - 0 шт.
Волейбольные мячи - 20 шт.
Гантели (1; 1,5; 2 кг) - 20 шт.
Коврики для занятия аэробикой - 30 шт.
Кольца для баскетбола - 4 шт.
Маты - 15 шт.
Мячи для большого тенниса - 8 шт.
Мячи набивные - 10 шт.
Обручи гимнастические - 20 шт.
Ракетки для бадминтона - 24 шт.
Ракетки для тенниса - 6 шт.
Скакалки - 30 шт.
Стойки телескопические для волейбольной сетки - 20 шт.
Табло перекидное - 1 шт.
Тренажеры - 0 шт.
Футбольные мячи - 10 шт.
Щиты баскетбольные навесные - 4 шт.
Щиты баскетбольные с фермами - 2 шт.
Электронное табло - 1 шт.
Эспандеры лыжные - 8 шт.

Перечень программного обеспечения
(обновление производится по мере появления новых версий программы)
Не используется.

Перечень информационно-справочных систем
(обновление выполняется еженедельно)
Не используется.
Учебная аудитория № 007 - спортивный зал 2

Перечень оборудования
Гантели (1; 1,5; 2 кг) - 10 шт.
Коврики для занятия аэробикой - 15 шт.
Музыкальный центр - 1 шт.
Мячи гимнастические (Д100) - 5 шт.

Перечень программного обеспечения
(обновление производится по мере появления новых версий программы)
Не используется.

Перечень информационно-справочных систем
(обновление выполняется еженедельно)
Не используется.
Спортивная площадка

Перечень оборудования
Окрытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: "Забор с наклонной доской" - 0 шт.
Окрытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: "Лабиринт" - 0 шт.
Окрытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: "Линия начала полосы" - 0 шт.
Окрытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: "Разрушенная лестница" - 0 шт.
Окрытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: "Стенка с двумя полосами" - 0 шт.
Окрытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: "Стенка" - 0 шт.
Открытая площадка со специальным покрытием - 0 шт.
Футбольные ворота - 2 шт.

Перечень программного обеспечения
(обновление производится по мере появления новых версий программы)
Не используется.

Перечень информационно-справочных систем
(обновление выполняется еженедельно)
Не используется.

Для лекций, семинаров (практических), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации
Мультимедийная учебная аудитория № 305

Перечень оборудования
Аудиоколонка - 2 шт.
Доска маркерная - 1 шт.

Информационная доска - 1 шт.
Компьютер с выходом в Интернет - 1 шт.
Круглый стол - 3 шт.
Ноутбук DELL - 8 шт.
Ноутбук HP - 2 шт.
Персональный компьютер - 1 шт.
Проектор - 1 шт.
Стеллаж - 2 шт.
Стол одноместный - 10 шт.
Стол преподавателя - 1 шт.
Стул - 27 шт.
Стул преподавателя - 1 шт.
Трибуна - 1 шт.
Экран - 1 шт.

Перечень программного обеспечения
(обновление производится по мере появления новых версий программы)
MariaDB 10.11 (x64)
Microsoft Office 2016 standart Win64 Russian
Adobe Acrobat Reader
Kaspersky Endpoint Security для Windows

Перечень информационно-справочных систем
(обновление выполняется еженедельно)
Consultant Plus
2GIS

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного, компьютерного оборудования и хранения элементов мультимедийных лабораторий
Специальное помещение № 420

Перечень оборудования
Запасные части для компьютерного оборудования - 0 шт.
Наушники для лингафонного кабинета - 0 шт.
Паяльная станция - 1 шт.
Персональный компьютер - 4 шт.
Планшетный компьютер - 15 шт.
Сервер - 10 шт.
Стеллаж - 0 шт.
Стол - 4 шт.
Стул - 4 шт.

Перечень программного обеспечения
(обновление производится по мере появления новых версий программы)
Не используется.

Перечень информационно-справочных систем
(обновление выполняется еженедельно)
Не используется.

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования
Специальное помещение № 003

Перечень оборудования
Запасные части для столов и стульев - 0 шт.

Материалы для сопровождения учебного процесса - 0 шт.
Наборы слесарных инструментов для обслуживания учебного оборудования - 0 шт.
Станок для сверления - 0 шт.
Стеллаж - 0 шт.
Угловая шлифовальная машина - 0 шт.

Перечень программного обеспечения
(обновление производится по мере появления новых версий программы)
Не используется.

Перечень информационно-справочных систем
(обновление выполняется еженедельно)
Не используется.

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования - спортивного инвентаря
Специальное помещение № 123-1

Перечень оборудования
Спортивный инвентарь - 0 шт.
Средства обслуживания спортивного инвентаря - 0 шт.

Перечень программного обеспечения
(обновление производится по мере появления новых версий программы)
Не используется.

Перечень информационно-справочных систем
(обновление выполняется еженедельно)
Не используется.

11. Методические указания по освоению дисциплины (модуля)

ВИДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ
Успешное освоение теоретического материала по дисциплине требует самостоятельной работы, нацеленной на усвоение лекционного теоретического материала, расширение и конкретизацию знаний по разнообразным вопросам дисциплины. Самостоятельная работа студентов предусматривает следующие виды:
1. Аудиторная самостоятельная работа студентов – выполнение на практических занятиях и лабораторных работах заданий, закрепляющих полученные теоретические знания либо расширяющие их, а также выполнение разнообразных контрольных заданий индивидуального или группового характера (подготовка устных докладов или сообщений о результатах выполнения заданий, выполнение самостоятельных проверочных работ по итогам изучения отдельных вопросов и тем дисциплины);
2. Внеаудиторная самостоятельная работа студентов – подготовка к лекционным, практическим занятиям, лабораторным работам, повторение и закрепление ранее изученного теоретического материала, конспектирование учебных пособий и периодических изданий, изучение проблем, не выносимых на лекции, написание тематических рефератов, выполнение индивидуальных практических заданий, подготовка к тестированию по дисциплине, выполнение итоговой работы.
Большое значение в преподавании дисциплины отводится самостоятельному поиску студентами информации по отдельным теоретическим и практическим вопросам и проблемам.
При планировании и организации времени для изучения дисциплины необходимо руководствоваться п. 5.1 или 5.2 рабочей программы дисциплины и обеспечить

последовательное освоение теоретического материала по отдельным вопросам и темам (Приложение 2).

Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оценка компетенций на различных этапах их формирования осуществляется в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации, Положением о балльной и рейтинговой системах оценивания и технологической картой дисциплины (Приложение1).
Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе текущего и промежуточного контроля представлены в Приложении 3.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме экзамена/зачета в виде выполнения тестирования и/или итоговой работы.
Итоговые задания разрабатываются по основным вопросам теоретического материала и позволяют осуществлять промежуточный контроль знаний и степени усвоения материала.
При проведении промежуточной аттестации студентов по дисциплине могут формироваться варианты тестов, относящихся ко всем темам дисциплины (Приложение 6)
Оценка знаний студентов осуществляется в соответствии с Положением о балльной и рейтинговой системах оценивания, принятой в Институте, и технологической картой дисциплины

ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ НА ЭТАПЕ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ
1) Посещение и работа на лекционных и практических занятиях (собеседование, контрольная работа, круглый стол и дискуссия)
При преподавании дисциплины «Физическая культура и спорт» применяются разнообразные образовательные технологии в зависимости от вида и целей учебных занятий.
Теоретический материал излагается на лекционных занятиях в следующих формах:
- проблемные лекции;
- лекция-беседа;
- лекции с разбором практических ситуаций.
Практические занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» ориентированы на закрепление теоретического материала, изложенного на лекционных занятиях, а также на приобретение дополнительных знаний, умений и практических навыков осуществления профессиональной деятельности посредством активизации и усиления самостоятельной деятельности обучающихся.
Большинство практических занятий проводятся с применением активных форм обучения, к которым относятся:
1) устный опрос студентов с элементами беседы и дискуссии по вопросам, выносимым на практические занятия;
2) групповая работа студентов, предполагающая совместное обсуждение какой-либо проблемы (вопроса) и выработку единого мнения (позиции) по ней (метод группового обсуждения, круглый стол);
3) контрольная работа по отдельным вопросам, целью которой является проверка знаний студентов и уровень подготовленности для усвоения нового материала по дисциплине.
На практических занятиях оцениваются и учитываются все виды активности студентов: устные ответы, дополнения к ответам других студентов, участие в дискуссиях, работа в группах, инициативный обзор проблемного вопроса, письменная работа.

2) Письменное задание
Формируемые компетенции: УК-7
Выполнение письменных заданий согласно критериям указанным в приложении 4.
Требования к оформлению письменных работ представлены в Методических указаниях к содержанию, оформлению и критериям оценивания письменных, практических и курсовых

работ, одобренных решением Ученого совета (протокол № 8 от 29.04.2020 г.).

3) Практическое задание
Формируемые компетенции: УК-7
Практические задание представлено в приложении 5.
Требования к оформлению практических работ представлены в Методических указаниях к содержанию, оформлению и критериям оценивания письменных, практических и курсовых работ, одобренных решением Ученого совета (протокол № 8 от 29.04.2020 г.).

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций
Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся по дисциплине основана на использовании Положения о балльной и рейтинговой системах оценивания, принятой в институте, и технологической карты дисциплины.

Текущий контроль:
- посещение и работа на лекционных и практических занятиях (собеседование, контрольная работа, круглый стол и дискуссия) - 0-35 баллов;
- письменное задание (реферат) - 0-25 баллов;
- практическое задание (кейс) - 0-50 баллов.
Промежуточная аттестация:
- итоговая работа - 25 баллов.
Максимальное количество баллов по дисциплине – 100.
Максимальное количество баллов по результатам текущего контроля – 75.
Максимальное количество баллов на экзамене – 25.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ
В процессе изучения учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» следует:
1. Ознакомиться с рабочей программой дисциплины. Рабочая программа содержит перечень тем, которые необходимо изучить, планы лекционных и семинарских занятий, вопросы к текущей и промежуточной аттестации, перечень основной, дополнительной литературы и ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет» и т. д.
2. Ознакомиться с календарно-тематическим планом самостоятельной работы обучающихся.
3. Посещать теоретические (лекционные) и практические (семинарские) занятия.
4. При подготовке к практическим (семинарским) занятиям и выполнении самостоятельной работы следует использовать методические указания для обучающихся.
Учебный план курса «Физическая культура и спорт» предполагает в основе изучения дисциплины использовать лекционный материал и основные источники литературы, а в дополнение – практические занятия.
Кроме традиционных лекций и практических занятий (перечень и объем которых указаны) целесообразно в процессе обучения использовать и активные формы обучения.
Примерный перечень активных форм обучения:
1) беседы и дискуссии;
2) кейсы и практические ситуации;
3) индивидуальные творческие задания;
4) творческие задания в группах;
5) практические работы.
На лекциях студенты должны получить систематизированный материал по теме занятия: основные понятия и положения, классификации изучаемых явлений и процессов, алгоритмы и методики организации дисциплины и т. д.
Практические занятия предполагают более детальную проработку темы по каждой изучаемой проблеме, анализ теоретических и практических аспектов дисциплины. Для этого разработаны подробные вопросы, обсуждаемые на семинарских занятиях, практические задания, темы эссе и тесты. При подготовке к семинарским занятиям следует акцентировать внимание на значительную часть самостоятельной практической работы студентов.

Для более успешного изучения курса преподавателю следует постоянно отсылать студентов к учебникам, периодической печати. Освоение всех разделов курса предполагает приобретение студентами навыков самостоятельного анализа инструментов и механизмов дисциплины, умения работать с научной литературой.
Основная учебная литература, представленная учебниками и учебными пособиями, охватывает все разделы программы по дисциплине «Физическая культура и спорт». Она изучается студентами в процессе подготовки к практическим занятиям, зачету. Дополнительная учебная литература рекомендуется для самостоятельной работы по подготовке к семинарским и практическим занятиям.
При изучении курса наряду с овладением студентами теоретическими положениями курса уделяется внимание приобретению практических навыков с тем, чтобы они могли успешно применять их в своей профессиональной деятельности

Описание возможностей изучения дисциплины лицами с ОВЗ и инвалидами

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных технологий:
- для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); в печатной форме на языке Брайля; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.
- для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.
- для лиц с нарушениями опорнодвигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.
При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Эти средства могут быть предоставлены вузом или могут использоваться собственные технические средства. Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.
При необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на выполнение заданий текущего контроля. Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и обучающихся инвалидов устанавливается с учётом индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

Приложение 1

Технологическая карта дисциплины

Наименование дисциплины	Физическая культура и спорт
Количество зачетных единиц	2
Форма промежуточной аттестации	Зачет

№	Виды учебной деятельности студентов	Форма отчетности	Баллы (максимум)
Текущий контроль			
1	Посещение и работа на лекционных и практических занятиях (собеседование, контрольная работа, круглый стол и дискуссия)		
2	Выполнение письменного задания (реферат)	Письменная работа	
3	Выполнение практического задания (кейс)	Письменная работа	
Промежуточная аттестация			
4	Выполнение итоговой работы	Итоговая работа, тест	
		Итого по дисциплине:	100

«____» _____ 20___ г.

Преподаватель _____ / _____

(уч. степень, уч. звание, должность, ФИО преподавателя) Подпись

Приложение 2

Тематическое планирование самостоятельной работы студентов

Тема, раздел	Очная форма	Очно-заочная форма	Заочная форма	Задания для самостоятельной работы	Форма контроля
1. Физическая культура как часть общей культуры человечества	2	3	4	- изучение и конспектирование учебных пособий и периодических изданий; - подготовка и написание доклада; - выполнение презентаций по теме; - написание тематических эссе; - подготовка к контрольной работе; - подготовка к тестированию; - подготовка к зачету	- беседы; - проведение практических занятий; - проверка рефератов; - проведение тестирования
2. Строение и функционирование организма человека	2	3	4	- изучение и конспектирование учебных пособий и периодических изданий; - подготовка и написание доклада; - выполнение презентаций по теме; - написание тематических эссе; - подготовка к контрольной работе; - подготовка к тестированию; - подготовка к зачету	- беседы; - проведение практических занятий; - проверка рефератов; - проведение тестирования.
3. Культура питания	2	3	4	- изучение и конспектирование учебных пособий и периодических изданий; - подготовка и написание доклада; - выполнение презентаций по теме; - написание тематических эссе; - подготовка к контрольной работе; - подготовка к тестированию; - подготовка к зачету	- беседы; - проведение практических занятий; - проверка рефератов; - проведение тестирования.

4. Биологические ритмы и работоспособность	2	3	4	- изучение и конспектирование учебных пособий и периодических изданий; - подготовка и написание доклада; - выполнение презентаций по теме; - написание тематических эссе; - подготовка к контрольной работе; - подготовка к тестированию; - подготовка к зачету	- беседы; - проведение практических занятий; - проверка рефератов; - проведение тестирования.
5. Двигательные способности и методика их совершенствования	3	5	7	- изучение и конспектирование учебных пособий и периодических изданий; - подготовка и написание доклада; - выполнение презентаций по теме; - написание тематических эссе; - подготовка к контрольной работе; - подготовка к тестированию; - подготовка к зачету	- беседы; - проведение практических занятий; - проверка рефератов; - проведение тестирования.
6. Упражнение как основное средство физического воспитания и спорта	4	6	9	- изучение и конспектирование учебных пособий и периодических изданий; - подготовка и написание доклада; - выполнение презентаций по теме; - написание тематических эссе; - подготовка к контрольной работе; - подготовка к тестированию; - подготовка к зачету	- беседы; - проведение практических занятий; - проверка рефератов; - проведение тестирования.
7. Физическая и спортивная подготовка	4	6	9	- изучение и конспектирование учебных пособий и периодических изданий; - подготовка и написание доклада; - выполнение презентаций по теме; - написание тематических эссе; - подготовка к контрольной работе; - подготовка к тестированию; - подготовка к зачету	- беседы; - проведение практических занятий; - проверка рефератов; - проведение тестирования.

8. Окружающая среда и ее влияние на человека	4	6	9	- изучение и конспектирование учебных пособий и периодических изданий; - подготовка и написание доклада; - выполнение презентаций по теме; - написание тематических эссе; - подготовка к контрольной работе; - подготовка к тестированию; - подготовка к зачету	- беседы; - проведение практических занятий; - проверка рефератов; - проведение тестирования.
9. Здоровье и здоровый образ жизни	2	7	12	- изучение и конспектирование учебных пособий и периодических изданий; - подготовка и написание доклада; - выполнение презентаций по теме; - написание тематических эссе; - подготовка к контрольной работе; - подготовка к тестированию; - подготовка к зачету	- беседы; - проведение практических занятий; - проверка рефератов; - проведение тестирования.
ИТОГО	25	42	62		

Приложение 3

Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе текущего контроля

№ п/п	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Шкала оценивания
1	Посещение и работа на лекционных и практических занятиях (собеседование, контрольная работа, круглый стол и дискуссия)	1. Посещение занятий: а) посещение лекционных и практических занятий, б) соблюдение дисциплины. 2. Работа на лекционных занятиях: а) ведение конспекта лекций, б) уровень освоения теоретического материала, в) активность на лекции, умение формулировать вопросы лектору. 3. Работа на практических занятиях: а) уровень знания учебно-программного материала, б) умение выполнять задания, предусмотренные программой курса, в) практические навыки работы с освоенным материалом.	0-35
2	Письменное задание	1. Новизна текста: а) актуальность темы исследования; б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей (межпредметных, внутрипредметных, интеграционных); в) умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал; г) явленность авторской позиции, самостоятельность оценок и суждений; д) стилевое единство текста, единство жанровых черт. 2. Степень раскрытия сущности вопроса: а) соответствие плана теме письменного задания; б) соответствие содержания теме и плану письменного задания; в) полнота и глубина знаний по теме; г) обоснованность способов и методов работы с материалом; д) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме). 3. Обоснованность выбора источников: а) оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних	0-25

		лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.). 4. Соблюдение требований к оформлению: а) насколько верно оформлены ссылки на используемую литературу, список литературы; б) оценка грамотности и культуры изложения (в т.ч. орфографической, пунктуационной, стилистической культуры), владение терминологией; в) соблюдение требований к объёму письменного задания.	
3	Практическое задание	1. Анализ проблемы: а) умение верно, комплексно и в соответствии с действительностью выделить причины возникновения проблемы, описанной в практическом задании. 2. Структурирование проблем: а) насколько четко, логично, последовательно были изложены проблемы, участники проблемы, последствия проблемы, риски для объекта. 3. Предложение стратегических альтернатив: а) количество вариантов решения проблемы, б) умение связать теорию с практикой при решении проблем. 4. Обоснование решения: а) насколько аргументирована позиция относительно предложенного решения практического задания; б) уровень владения профессиональной терминологией. 5. Логичность изложения материала: а) насколько соблюдены общепринятые нормы логики в предложенном решении, б) насколько предложенный план может быть реализован в текущих условиях.	0-50

Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе промежуточной аттестации

№ п/п	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Шкала оценивания
1	Итоговая работа	Количество баллов за тест пропорционально количеству правильных ответов на тестовые задания. После прохождения теста суммируются результаты выполнения всех заданий для выставления общей оценки за тест.	0-25

Приложение 4

Письменная работа 1 - Доклад

Целью работы по подготовке доклада является обобщение и систематизация теоретического материала в рамках определенной предметной области.

В процессе выполнения работы решаются следующие задачи:

1. Формирование информационной базы:

- анализ точек зрений зарубежных и отечественных специалистов в области дисциплины;
- конспектирование и реферирование первоисточников в качестве базы для сравнения, противопоставления, обобщения;
- анализ и обоснование степени изученности исследуемой проблемы;
- подготовка библиографического списка исследования.

2. Формулировка актуальности темы:

- отражение степени важности исследуемой проблемы в современной теории и практике;
- выявление соответствия задачам теории и практики, решаемым в настоящее время;
- определение места выбранной для исследования проблемы в дисциплине.

3. Формулировка цели и задач работы:

- изложение того, какой конечный результат предполагается получить при проведении теоретического исследования;
- четкая формулировка цели и разделение процесса ее достижения на этапы;
- выявление особенностей решения задач (*задачи* - это те действия, которые необходимо предпринять для достижения поставленной в работе цели).

В результате написания доклада обучающийся изучает и анализирует информационную базу с целью установления теоретических зависимостей, формулирует понятийный аппарат, определяет актуальность, цель и задачи работы.

Обязательными составляющими элементами доклада являются:

- титульный лист;
- содержание;
- введение;
- основное содержание, разделенное на разделы (параграфы, пункты, подпункты), расположенные и поименованные согласно плану; в них аргументировано и логично раскрывается избранная тема в соответствии с поставленной целью; обзор литературы; описание применяемых методов, инструментов, методик, процедур в рамках темы исследования; анализ примеров российского и зарубежного опыта, отражающих тему исследования и т.д.
- заключение;
- список использованных источников;
- приложения.

Тема для подготовки и написания доклада выбирается студентом самостоятельно из предложенного списка:

1. Формы и виды физических упражнений УК – 7.1 З1
2. Оздоровительные и спортивные виды гимнастики УК – 7.2 З1

3. Циклические виды спорта УК – 7.3 З2
4. Игровые виды спорта УК – 7.3 З2
5. Силовые способности и методика их совершенствования УК – 7.3 З2
6. Скоростные способности и методика их совершенствования УК – 7.3 З2
7. Выносливость и методика ее совершенствования УК – 7.3 З2
8. Гибкость и методика ее совершенствования УК – 7.3 З2
9. Координационные способности и методика их совершенствования УК – 7.3 З2
10. Использование природной силы воды в оздоровлении человека УК – 7.2 З2
11. Использование природной силы воздуха в оздоровлении человека УК – 7.2 З2
12. Использование природной силы солнца в оздоровлении человека УК – 7.2 З2
13. Использование природной силы земли в оздоровлении человека УК – 7.2 З2
14. Курение табака и механизм его действия на организм УК – 7.2 З2
15. Алкоголизм и механизм его действия на организм УК – 7.2 З2
16. Наркомания и механизм ее действия на организм УК – 7.2 З2
17. Концепции и теории питания УК – 7.3 З1
18. Белки в рационе питания УК – 7.3 З1
19. Жиры в рационе питания УК – 7.3 З1
20. Углеводы в рационе питания УК – 7.3 З1
21. Вода в рационе питания УК – 7.3 З1
22. Водорастворимые витамины и их источники УК – 7.3 З1
23. Жирорастворимые витамины и их источники УК – 7.3 З1
24. Макроэлементы и их источники УК – 7.3 З1
25. Микроэлементы и их источники УК – 7.3 З1
26. Классификация физических упражнений УК – 7.1 З1
27. Виды и формы занятий физическими упражнениями УК – 7.1 З1
28. Малые формы занятий физическими упражнениями УК – 7.1 З1
29. Рекреационная физическая культура: содержание и формы занятий УК – 7.1 З1
30. Оздоровительная физическая культура: содержание и формы занятий УК – 7.1 З1
31. Лечебная физическая культура: содержание и формы занятий УК – 7.1 З1
32. Физическое воспитание и спорт УК – 7.1 З1
33. Общедоступный спорт УК – 7.1 З1
34. Спорт высших достижений УК – 7.1 З1
35. Студенческий спорт УК – 7.1 З1
36. Спортивные соревнования УК – 7.1 З1
37. Классификация видов спорта УК – 7.1 З1
38. Личная и общественная гигиена занятий физическими упражнениями УК – 7.2 З1
39. Тестирование физической подготовленности УК – 7.2 З1
40. Тестирование функциональной подготовленности УК – 7.2 З1
41. Врачебный контроль и самоконтроль за состоянием здоровья УК – 7.2 З1
42. Физическая подготовка УК – 7.2 З1
43. Спортивная подготовка УК – 7.2 З1
44. Регуляция психоэмоционального состояния средствами физической культуры. УК – 7.2 З1

Критерии выполнения и оценивания:

Структурными элементами доклада являются:

- титульный лист;
- ответы на теоретические вопросы и теоретический анализ темы;
- список использованной литературы.

Титульный лист является первым листом доклада и служит источником информации, необходимой для обработки, хранения и поиска работы.

Выполняя задания доклада, необходимо делать ссылки на источники литературы в качестве подстрочника, размещенного в виде сноски внизу страницы. Главное, чтобы оформление ссылок отличалось единообразием.

Ответы на теоретические вопросы и анализ требуют внимательного изучения литературы по данной теме. Ответ должен занимать не менее 10 страниц. Следует раскрыть суть явления, объяснить их значение с точки зрения теории и практики.

Список литературы составляется в алфавитной последовательности. В списке указывается фамилия, инициалы автора, наименования работы, место издания, издательство, год издания и страницы материала, относящиеся к теме исследования. При выполнении письменной работы рекомендуется использовать не менее 5 источников.

Страницы текста работы должны быть формата А4. Текст следует выполнять, соблюдая следующие размеры полей: левое-30 мм, правое-10 мм, верхнее-20 мм, нижнее-20 мм. Шрифт 14, междустрочное расстояние – 1,5. Страницы нумеруются арабскими цифрами, соблюдая сквозную нумерацию по всему тексту. Если работа не соответствует указанным требованиям, то она возвращается на доработку.

Письменная работа 2 – эссе

Цель эссе состоит в формировании навыков самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей.

В результате написания эссе обучающийся учится четко и грамотно формулировать мысли, структурировать информацию, использовать основные понятия, выделять причинноследственные связи, иллюстрировать опыт соответствующими примерами, аргументировать свои выводы.

Эссе – это прозаическое сочинение небольшого объема и свободной композиции, выражающее индивидуальные впечатления и соображения по конкретному поводу или вопросу и заведомо не претендующее на определяющую или исчерпывающую трактовку предмета.

Некоторые признаки эссе:

- наличие конкретной темы или вопроса (произведение, посвященное анализу широкого круга проблем, не может быть выполнено в жанре эссе);
- эссе выражает индивидуальные впечатления и соображения по конкретному вопросу и не претендует на определяющую и исчерпывающую трактовку предмета;
- эссе предполагает новое, субъективно окрашенное слово о чем-либо, оно может иметь философский, историкобиографический, публицистический, литературно-критический, научно популярный или чисто беллетристический характер;
- в содержании эссе оцениваются, в первую очередь, мировоззрение, мысли, чувства автора.

Структура эссе:

- вступление;
- тезис, аргументы;
- тезис, аргументы;
- заключение.

Основные требования к написанию работы:

1. Вступление и заключение должны фокусировать внимание на проблеме (во вступлении она ставится, в заключении - резюмируется мнение автора).

2. Мысли автора по проблеме излагаются в форме кратких тезисов (Т).

3. Мысль должна быть подкреплена доказательствами - поэтому за тезисом следуют аргументы (А). Аргументы - это факты, явления общественной жизни, события, жизненные

ситуации и жизненный опыт, научные доказательства, ссылки на мнение ученых и др. Лучше приводить два аргумента в пользу каждого тезиса: один аргумент кажется неубедительным, три аргумента могут "перегрузить" изложение, ориентированное на краткость и образность.

4. Количество тезисов и аргументов зависит от темы, избранного плана, логики развития мысли.

5. Необходимо выделение абзацев, красных строк, установление логической связи абзацев.

Тема для выполнения эссе выбирается студентом самостоятельно из списка:

1. Формирование студентом личной физической культуры: пути и способы
2. Оздоровительная физическая культура в повседневной жизни студента: современное состояние и перспективы
3. Здоровье и здоровый образ жизни студента: проблемы и тенденции
4. Применение средств физической культуры для общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки.

Требования к оформлению практических работ представлены в методических указаниях к содержанию, оформлению и критериям оценивания письменных, практических и лабораторных работ, утвержденных решением Научно-методического совета.

Выполнение письменного задания:

Ответ в виде файла в формате doc, pdf

Максимальный балл – 10

- Наличие собственной аргументированной точки зрения – 0-4 б.
- Логичность и последовательность изложения – 0-2 б.
- Оформление – 0-2 б.

Защита письменной работы:
- Краткое и понятное объяснение темы – 0-2б

Приложение 5

Практическое задание 1 – заполнение таблицы
«Классификации соревновательных упражнений»

Распределите перечисленные соревновательные упражнения по группам в каждой из трех видов классификаций: 1-я – по условиям состязательности, 2-я – по структуре соревновательного упражнения, 3-я – по преимущественному проявлению определенных двигательных способностей. Цифрой 1 обозначайте свой выбор.

№ п/п	*Соревновательные упражнения*	**1**		**2**			**3**			*Число правильных ответов*
		Алгоритмические	**Ситуационные**	**Ациклические**	**Циклические**	**Комбинированные**	**Скоростно-силовые**	**На выносливость**	**Сложнокоординационные**	
1	Акробатика									
2	Бег на 100 м									
3	Бокс									
4	Греко-римская борьба									
5	Кёрлинг									
6	Лыжная гонка на 30 км									
7	Метание копья									
8	Прыжки в воду									
9	Прыжки в высоту									
10	Самбо									
11	Фехтование									

12	Фигурное катание									
13	Фристайл									
14	Ходьба на 50 км									
15	Хоккей с шайбой									
									Общая сумма правильных ответов:	

Критерии оценивания:

- максимальный балл – 15;

- общая сумма правильных ответов, поделенная на 3 – это число баллов за выполненное практическое задание.

Практическое задание 2 – заполнение таблицы
«Средства и методы совершенствования двигательных способностей»

Сопоставьте средства и методы с развиваемыми ими двигательными способностями. Цифрой 1 обозначайте свой выбор.

№ п/п	Средства и методы совершенствования двигательных способностей	**Силовые способности**	**Скоростные способности**	**Скоростно-силовые способности**	**Силовая выносливость**	**Скоростная выносливость**	**Скоростно-силовая выносливость**	**Общая выносливость**	**Гибкость**	**Ловкость**	**Силовая ловкость**
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Бег на 10-20 м 4 раза повторным методом с максимальной скоростью										
2	Стартовый разбег из разных исходных положений										
3	Подтягивания в висе до максимального числа повторений										
4	Приседания со штангой на плечах весом 90-100 % от максимума										
5	Бег на 100-200 м 1 раз с максимальной скоростью										
6	Кроссовый бег 3-5 км в равномерном темпе и ЧСС 150 уд/мин										
7	Наклоны, выпады, махи, шпагаты										
8	Многократное метание копья, гранаты или мяча										
9	Борцовский поединок										
10	Бег на 10-60 м 1 раз с максимальной скоростью										
Количество правильных сопоставлений:											

Критерии оценивания:
- максимальный балл – 10;
- одно правильное сопоставление – 1 балл;
- общая сумма правильных ответов – число баллов за выполненное практическое задание.

Приложение 6

Тестовые задания по дисциплине

1.Физическое воспитание представляет собой:
а) способ повышения работоспособности и укрепления здоровья.
б) процесс воздействия на развитие индивида.
в) процесс выполнения физических упражнений.
г) обеспечение общего уровня физической подготовленности.

2. Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни принято называть:
а) физическим совершенствованием,
б) физическим развитием,
в) физическим воспитанием,
г) физической подготовкой.

3.Физическая подготовка представляет собой:
а) физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом,
б) уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью,
в) процесс обучения движениям и воспитания физических качеств,
г) процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

4.Какое из определений наиболее полно характеризует состояние здоровья человека? Здоровье это:
а) отсутствие наследственных хронических заболеваний и вредных привычек;
б) высокая устойчивость организма к неблагоприятным факторам среды. к инфекционным и вирусным заболеваниям;
в) состояние полного физического, духовного и социального благополучия, сочетающегося с активной творческой деятельностью и максимальной продолжительностью жизни.

5. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому, что:
а) позволяет избежать неоправданных физических напряжений;
б) обеспечивает ритмичность работы организма;
в) позволяет правильно планировать дела в течение дня.

6. Главным для определения нагрузки при выполнении физических упражнений является:
а) напряжение определенных мышечных групп;
б) величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся;
в) чувство усталости

7. Нагрузка физических упражнений характеризуется:
а) подготовленностью занимающихся в соответствии с их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием во время занятий;
б) величиной их воздействия на организм;
в) временем и количеством повторений двигательных действий;
г) напряжением определенных мышечных групп.

8. Нагрузка физических упражнений характеризуется…
а) величиной их воздействия на организм.
б) напряжением определенных мышечных групп.
в) временем и количеством повторений двигательных действий.
г) подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.

9. Величина физической нагрузки дозируется:
а) регулированием объема и интенсивности выполнения физических упражнений
б) регулированием степени утомления, возникающего в результате выполнения физических упражнений;
в) регулированием состояния самочувствия при выполнении физических упражнений;
г) регулированием интервалов отдыха при выполнении физических упражнений.

10. При развитии силы используют специальные упражнения с отягощениями. Их отличительная особенность заключается в том, что:
а) в качестве отягощения используется собственный вес человека,
б) они выполняются до утомления,
в) они вызывают значительное напряжение мышц,
г) они выполняются медленно.

11. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания
а) горячей водой;
б) теплой водой;
в) водой, имеющей температуру тела;
г) прохладной водой.

12. Какое из представленных утверждений не соответствует действительности?
а) сочетая упражнения с закаливанием, можно повысить общую устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов.
б) проведение занятий «на природе» создает благоприятный фон, повышает привлекательность занятий, способствует формированию эстетических восприятий.
в) оздоровительной эффект природных факторов обладает способностью к «переносу», он проявляется в различных условиях повседневной жизни и труда.
г) все представленные утверждения соответствуют действительности

13. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:
а) во время занятий выполняются двигательные действия, содействующие развитию силы и выносливости;
б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;
в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;
г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить большой объем физической работы за отведенный отрезок времени.

14. Способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается с относительно большой эффективностью, принято называть...
а) формой физического упражнения;
б) моделью техники движений;
в) соотношением методов обучения и воспитания;
г) индивидуальными особенностями обучаемого.

15. Техникой физических упражнений принято называть…

а) совершенные формы двигательных действий.
б) способ целесообразного решения двигательной задачи.
в) способ организации движений при выполнении упражнений.
г) состав и последовательность движений при выполнении упражнений

16.Отличительным признаком умения является…
а) участие автоматизмов при осуществлении операций.
б) нестандартность параметров и результатов действия.
в) стереотипность параметров действия.
г) сокращение времени выполнения действия.

17.Отличительным признаком навыка является…
а) нарушение техники под влиянием сбивающих факторов.
б) растянутость действия во времени.
в) направленность сознания на реализацию цели действия.
г) нестандартность параметров и результатов действия.

18.Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляет основу…
а) физической культуры.
б) физического развития.
в) физического воспитания.
г.) укрепления здоровья.

19.Состав и последовательность действий, необходимых для решения двигательной задачи определенным, принято называть…
а) деталями техники.
б) главным звеном техники.
в) корнем техники.
г) основой техники.

20. Лучшие условия для развития взрывной силы мышц ног создаются во время:
а) челночного бега,
б) прыжков в глубину,
в) подвижных игр,
г) приседаний со штангой.

21. Под быстротой как физическим качеством человека понимается:
а) скорость перемещения тела человека в пространстве и времени;
б) комплекс психофизических свойств, позволяющих перемещать тело человека или отдаленные его звенья за минимально короткий отрезок времени;
в) способность человека ускорять перемещение тела на коротком отрезке дистанции;
г) быстрота реакции человека в ответ на неожиданно возникающий внешний раздражитель.

22. Под быстротой как физическим качеством человека понимается:
а) комплекс свойств, позволяющих передвигаться с большой скоростью.
б) комплекс свойств, позволяющих выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени.
в) способность быстро набирать скорость,
г) комплекс свойств, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой.

23. При развитии выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?
а) 110 - 120 ударов в минуту;
б) 120 - 140 ударов в минуту;
в**)** 140 - 160 ударов в минуту;
г**)** свыше 160 ударов в минуту.

24. При развитии гибкости следует стремиться к:
а) к гармоничному увеличению подвижности в основных суставах,
б) достижению максимальной амплитуды движений в основных суставах.
в) оптимальной амплитуде движений в плечевом, тазобедренном, коленном суставах,
г) восстановлению нормальной амплитуды движений суставов.

25. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:
а) подвижных и спортивных игр,
б) челночного бега,
в) прыжков в высоту,
г) метаний.

26. Двигательное умение – это:
а) уровень владения знаниями о движениях
б) уровень владения двигательным действием
в) уровень владения тактической подготовкой
г) уровень владения системой движений

27.Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:
а) двигательных, гигиенических и просветительских задач
б) закаливающих, психологических и философских задач
в) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем
г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач

28.Временное снижение работоспособности принято называть:
а) усталостью
б) напряжением
в) утомлением
г) передозировкой

29.Что является основными средствами физического воспитания?
а) учебные занятия
б) физические упражнения
в) средства обучения
г) средства закаливания

30.Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?
а) метания
б) прыжки
в) кувырки
г) бег

31.Одним из основных физических качеств является:
а) внимание

б) работоспособность
в) сила
г) здоровье

32.Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?
а) сила
б) выносливость
в) быстрота
г) ловкость

33.Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:
а) тяжелая атлетика
б) гимнастика
в) современное пятиборье
г) легкая атлетика

34.Лучшие условия для развития ловкости создаются во время…
а) подвижных и спортивных игр
б) прыжков в высоту
в) бега с максимальной скоростью
г) занятий легкой атлетикой

35.Назовите основные физические качества.
а) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость
в) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

36.Что характеризуют тесты, проводимые на уроках физической культуры?
а) уровень физического развития
б) уровень физической работоспособности
в) уровень физического воспитания
г) уровень физической подготовленности
37.Волейбол как спортивная игра появился в конце 19 века в ….
а) Канаде
б) Японии
в) США
г) Германии

38.В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при «переходе» перемещается в зону…
а) 2
б) 3
в) 5
г) 6

39. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?
а) В 1956 г
б) в 1957 г
в) В 1958 г
г) В 1959 г

40. Укажите полный состав волейбольной команды:

а) 6 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
б) 10 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
в) 8 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
г) 12 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач

41. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?
а) произвольно
б) по часовой стрелке
в) против часовой стрелки
г) по указанию тренера

42. Можно ли менять расстановку игроков в волейболе?
а) Да, по указанию тренера
б) нет
в) да, по указанию судьи
г) да, но только в начале каждой партии

43. Ошибками в волейболе считаются…
а) «три удара касания»
б) «четыре удара касания», удар при поддержке «двойное касание»
в) игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча
г) мяч соприкоснулся с любой частью тела

44. Высота волейбольной сетки для мужских команд:
а) 2м 44см
б) 2м 43см
в) 2м 45см
г) 2м 24см

45. Высота волейбольной сетки для женских команд:
а) 2м 44см
б) 2м 43см
в) 2м 45см
г) 2м 24см

46. Игра в баскетболе начинается….
а) со времени, указанного в расписании игр
б) с начала разминки
в) с приветствия команд
г) спорным броском в центральном круге.

47. Игра в баскетболе заканчивается…
а) когда звучит сигнал секундометриста, указывающий на истечение игрового времени
б) уходом команд с площадки
в) в момент подписания протокола старшим судьей
г) мяч вышел за пределы площадки

48. Мяч в баскетболе «входит» в игру, когда…
а) судья входит в круг, чтобы провести спорный бросок
б) мячом владеет игрок, находящийся в месте вбрасывания, вне пределов площадки
в) мяча касается игрок на площадке после вбрасывания из-за пределов площадки
г) судья дает свисток

49. Укажите количество игроков баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке.
а) 5
б) 6
в) 7
г) 4

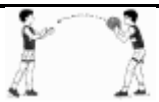
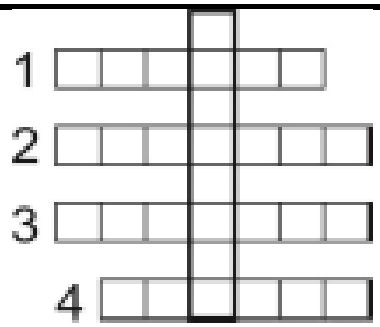
50. Что обозначает в баскетболе термин «пробежка»?
а) выполнение с мячом в руках более одного шага
б) выполнение с мячом в руках двух шагов
в) выполнение с мячом в руках трех шагов
г) выполнение с мячом в руках более двух шагов

Приложение 7

Итоговая контрольная работа

1. Проверка теоретических знаний.

№	Вопросы	Ответы	Максимальный балл за правильный ответ
1	Назовите способы закаливания организма		1
2	Назовите требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом		1
3	Назовите условия укрепления, сохранения своего здоровья		1
4	Раскройте смысл понятий основных физических качеств, команды при низком старте		1
5	Определите исторические сведения о зарождении и развитии современных Олимпийских игр, символику, ритуалы Олимпийских игр.		1
6	Охарактеризуйте способы безопасного поведения на уроках физической культуры		1
7	Назовите правильную последовательность выполнения упражнений		1
8	Назовите исходное		1

<table>
<tr><td></td><td>положение упражнений</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>9</td><td>Соотнесите названия технических элементов игры</td><td>
<table>
<tr><td>А) </td><td>Передача мяча двумя руками от груди</td></tr>
<tr><td>Б) </td><td>Удар по мячу</td></tr>
<tr><td>В) </td><td>Ведение мяча</td></tr>
</table>
</td><td>2</td></tr>
<tr><td>10</td><td>Решите кроссворд</td><td>


Спортивная игра, где побеждает команда, забившая наибольшее количество шайб в ворота соперника.
Командная спортивная игра на ледяной площадке.
Вид спорта, сочетающий лыжную гонку со стрельбой из винтовки.
Спортивный инвентарь, необходимый для занятий фигурным катанием и шорт-треком.

Слово по вертикали: вид спорта.
</td><td>5</td></tr>
</table>

2. Проверка знаний по здоровьесбережению

    1. Перечислите технологии сохранения и стимулирования здоровья.

    2. Назовите технологии обучения здоровому образу жизни.

    3. Охарактеризуйте здоровьесберегающие технологии в вузе.

Критерии выполнения:

В пункте №1 нужно заполнить таблицу, в пункте № 2 ответить на заданные вопросы и вписать ответы в рамки. Ответы принимаются в печатном виде файла в формате doc, pdf

Критерии оценивания:

За 1 пункт можно получить максимально 15 баллов

За 2 пункт можно получить максимально 10 баллов

Итого общее количество баллов 25.