



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Физическая культура и спорт»

(протокол решения Ученого совета № 4/Д от 11.01.2021 г.)

Направление подготовки
38.03.04 Государственное и муниципальное управление

Направленность
«Государственное и муниципальное управление»

Квалификация выпускника
«бакалавр»

Форма обучения (год набора)
очная (2021, 2022)
очно-заочная (2021, 2022)
заочная (2021, 2022)

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт».

Автор(ы):

старший преподаватель



Е.А. Гогин

Рецензент(ы):

Т.А. Сагиев, доцент кафедры «Физическое воспитание и спорт» Омского государственного технического университета, канд. пед. наук

Рабочая программа рассмотрена руководителем ОПОП:

Доцент факультета
очного обучения, к.э.н., доцент
(должность, ученая степень и ученое звание)



(подпись)

Н.Ю. Симонова
(ФИО разработчика)

Рабочая программа одобрена Ученым советом института (протокол № 4/Д от 11 января 2021 г.)

(с изменениями и дополнениями от 01 сентября 2021 г., протокол решения УС № 1)

(с изменениями и дополнениями от 26.01.2022 г., протокол решения УС № 6)

Нормативно-правовую базу разработки рабочей программы дисциплины составляют:

- Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление (приказ Минобрнауки России от 13.08.2020 г. № 1016)
- Приказ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры» от 05 апреля 2017 г. № 301.
- Приказ «Об утверждении порядка перечней специальностей и направлений подготовки высшего образования» от 12 сентября 2013 г. № 1061.
- Основная профессиональная образовательная программа высшего образования направления подготовки бакалавриата 38.03.04 Государственное и муниципальное управление (направленность «Государственное и муниципальное управление»), утвержденная ректором 11.01.2021.
- Положение о комплектах оценочных материалов основной профессиональной образовательной программы высшего образования в АНОО ВО «Сибирский институт бизнеса и информационных технологий», утвержденное ректором 31.08.2020 г.

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОПОП БАКАЛАВРИАТА

Цель дисциплины «Физическая культура и спорт» - формирование способности использовать средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; развития у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений.

Задачи 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.

В результате освоения ОПОП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

| Код и наименование компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине |
|---|---|---|
| Универсальные компетенции (УК) | | |
| 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: 1. Теоретические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни 2. 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: 1. Применять средства физической культуры для общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки 2. Использовать технологии формирования здорового образа и стиля жизни |

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП БАКАЛАВРИАТА

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в обязательную часть учебного плана блока «Дисциплины, модули» основной профессиональной образовательной программы (Б1.О.06).

Данная дисциплина предусмотрена учебным планом в 1 семестре по очной, очно-заочной и заочной формам обучения.

При изучении данного курса студенты опираются на знания и умения, полученные в результате освоения следующих дисциплин:

"Прикладная физическая культура и спорт"

Знания и умения, полученные в результате изучения данной дисциплины, используются в последующем для изучения:

"Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена"

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 2 з.е., 72 ч.

| Вид учебной работы | Очная форма | Очно-заочная форма | Заочная форма |
|--|-------------|--------------------|---------------|
| | 1 семестр | 1 семестр | 1 семестр |
| Общая трудоемкость дисциплины | 72 | 72 | 72 |
| Контактная работа, в том числе в электронной информационно-образовательной среде (всего): | 38 | 26 | 6 |
| Лекционные занятия | 18 | 12 | 2 |
| Практические занятия | 18 | 12 | 2 |
| Консультации | 2 | 2 | 2 |
| Самостоятельная работа обучающихся (всего), в том числе: | 25 | 42 | 62 |
| Форма промежуточной аттестации обучающегося - зачет | 9 | 4 | 4 |

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

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

1 семестр, очная форма обучения

| Раздел/тема дисциплины, содержание | Всего, час. | Объем часов (по видам учебных занятий) | | | | | | Код индикатора достижения компетенции | |
|--|-------------|--|---|---------------------|----------------------|--------------|-------------------------------|---------------------------------------|----------|
| | | Всего, час. | Контактная работа (по учебным занятиям), час. | | | | Самостоятельная работа, всего | | Контроль |
| | | | Лекции | Лабораторные работы | Практические занятия | Консультации | | | |
| 1. Физическая культура как часть общей культуры человечества | 6 | 4 | 2 | | 2 | | 2 | УК-7.1, УК-7.2 | |

| | | | | | | | | | |
|--|----|----|----|--|----|---|----|---|-------------------|
| 2. Строение и функционирование организма человека | 6 | 4 | 2 | | 2 | | 2 | | УК-7.1, УК-7.2 |
| 3. Культура питания | 6 | 4 | 2 | | 2 | | 2 | | УК-7.1, УК-7.2 |
| 4. Биологические ритмы и работоспособность | 6 | 4 | 2 | | 2 | | 2 | | УК-7.1, УК-7.2 |
| 5. Двигательные способности и методика их совершенствования | 7 | 4 | 2 | | 2 | | 3 | | УК-7.1, УК-7.2 |
| 6. Упражнение как основное средство физического воспитания и | 8 | 4 | 2 | | 2 | | 4 | | УК-7.1, УК-7.2 |
| 7. Физическая и спортивная подготовка | 8 | 4 | 2 | | 2 | | 4 | | УК-7.1, УК-7.2 |
| 8. Окружающая среда и ее влияние на человека | 8 | 4 | 2 | | 2 | | 4 | | УК-7.1, УК-7.2 |
| 9. Здоровье и здоровый образ жизни | 8 | 6 | 2 | | 2 | 2 | 2 | | УК-7.1, УК-7.2 |
| ВСЕГО | 72 | 38 | 18 | | 18 | 2 | 25 | 9 | |

Формы текущего контроля – Посещение и работа на лекционных и практических занятиях (собеседование, контрольная работа, дискуссия)

Форма промежуточной аттестации – зачёт.

1 семестр, очно-заочная форма обучения

| Раздел/тема дисциплины, содержание | Всего, час. | Объем часов (по видам учебных занятий) | | | | | | Код индикатора достижения компетенции | |
|---|-------------|--|---|---------------------|----------------------|--------------|-------------------------------|---------------------------------------|-------------------|
| | | Всего, час. | Контактная работа (по учебным занятиям), час. | | | | Самостоятельная работа, всего | | Контроль |
| | | | Лекции | Лабораторные работы | Практические занятия | Консультации | | | |
| 1. Физическая культура как часть общей культуры человечества | 6 | 3 | 1 | | 1 | 1 | 3 | | УК-7.1, УК-7.2 |
| 2. Строение и функционирование организма человека | 6 | 3 | 1 | | 1 | 1 | 3 | | УК-7.1, УК-7.2 |
| 3. Культура питания | 5 | 2 | 1 | | 1 | | 3 | | УК-7.1, УК-7.2 |
| 4. Биологические ритмы и работоспособность | 5 | 2 | 1 | | 1 | | 3 | | УК-7.1, УК-7.2 |
| 5. Двигательные способности и методика их совершенствования | 7 | 2 | 1 | | 1 | | 5 | | УК-7.1, УК-7.2 |
| 6. Упражнение как основное средство физического воспитания и спорта | 8 | 2 | 1 | | 1 | | 6 | | УК-7.1, УК-7.2 |

| | | | | | | | | | |
|--|----|----|----|--|----|---|----|---|-------------------|
| 7. Физическая и спортивная подготовка | 8 | 2 | 1 | | 1 | | 6 | | УК-7.1, УК-7.2 |
| 8. Окружающая среда и ее влияние на человека | 8 | 2 | 1 | | 1 | | 6 | | УК-7.1, УК-7.2 |
| 9. Здоровье и здоровый образ жизни | 15 | 8 | 4 | | 4 | | 7 | | УК-7.1, УК-7.2 |
| ВСЕГО | 72 | 26 | 12 | | 12 | 2 | 42 | 4 | |

1 семестр, заочная форма обучения

| Раздел/тема дисциплины, содержание | Всего, час. | Объем часов (по видам учебных занятий) | | | | | | | Код индикатора достижения компетенции |
|---|----------------|--|---|---------------------|----------------------|--------------|-------------------------------|----------|---------------------------------------|
| | | Всего, час. | Контактная работа (по учебным занятиям), час. | | | | Самостоятельная работа, всего | Контроль | |
| | | | Лекции | Лабораторные работы | Практические занятия | Консультации | | | |
| 1. Физическая культура как часть общей культуры человечества | 6 | | | | | | 6 | | УК-7.1, УК-7.2 |
| 2. Строение и функционирование организма человека | 8 | 2 | 2 | | | | 6 | | УК-7.1, УК-7.2 |
| 3. Культура питания | 8 | | | | | | 8 | | УК-7.1, УК-7.2 |
| 4. Биологические ритмы и работоспособность | 6 | | | | | | 6 | | УК-7.1, УК-7.2 |
| 5. Двигательные способности и методика их совершенствования | 10 | 2 | | | 2 | | 8 | | УК-7.1, УК-7.2 |
| 6. Упражнение как основное средство физического воспитания и спорта | 8 | | | | | | 8 | | УК-7.1, УК-7.2 |
| 7. Физическая и спортивная подготовка | 6 | | | | | | 6 | | УК-7.1, УК-7.2 |
| 8. Окружающая среда и ее влияние на человека | 6 | | | | | | 6 | | УК-7.1, УК-7.2 |
| 9. Здоровье и здоровый образ жизни | 10 | 2 | | | | 2 | 8 | | УК-7.1, УК-7.2 |
| ВСЕГО | 72 | 6 | 2 | | 2 | 2 | 62 | 4 | |

4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Тема 1. Физическая культура как часть общей культуры человечества

Лекционные занятия 1.

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.

Практические занятия 2.

Олимпийские игры и универсиады, история их возникновения и развития.

Общая характеристика олимпийских видов спорта.

Мировые рекорды и высшие мировые достижения в спорте.

Тема 2. Строение и функционирование организма человека

Лекционные занятия 1.

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.

Практические занятия 2.

Методы исследования физического развития, функционального состояния и физической работоспособности организма. Антропометрия. Метод индексов. Функциональные пробы.

Тема 3. Культура питания

Лекционные занятия 1.

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.

Практические занятия 2.

Расход энергии организмом человека. Энергия основного обмена.

Основные продукты питания, их состав и калорийность. Рацион и режим питания.

Тема 4. Биологические ритмы и работоспособность

Лекционные занятия 1.

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.

Практические занятия 2.

Адекватная биоритмам организация жизнедеятельности. Режим труда и отдыха.

Средства физической культуры в оптимизации работоспособности.

Тема 5. Двигательные способности и методика их совершенствования

Лекционные занятия 2.

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.

Практические занятия 3.

Средства и методы физической культуры в коррекции физической и функциональной видов подготовленности.

Тема 6. Упражнение как основное средство физического воспитания и спорта

Лекционные занятия 2.

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.

Практические занятия 3.

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

Тема 7. Физическая и спортивная подготовка

Лекционные занятия 2.

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.

Практические занятия 3.

Мотивы занятий физическими упражнениями и индивидуального выбора вида двигательной активности.

Планы и программы физической и спортивной самоподготовки.

Тема 8. Окружающая среда и ее влияние на человека

Лекционные занятия 2.

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.

Практические занятия 3.

Природные факторы в укреплении здоровья. Методики закаливания организма воздухом, солнцем, землей, водой.

Регуляция психоэмоционального состояния средствами физического воспитания и спорта. Релаксация. Аутогенная тренировка. Психофизическая тренировка.

Тема 9. Здоровье и здоровый образ жизни

Лекционные занятия 3.

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

Практические занятия 4.

Физическая культура в повседневной жизни студента.

Формирование студентом личной физической культуры: пути и способы.

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

5.1. Виды и организация самостоятельной работы обучающихся

Успешное освоение теоретического материала дисциплины «Физическая культура и спорт» требует самостоятельной работы, нацеленной на усвоение лекционного материала, расширение и конкретизацию знаний по разнообразным вопросам дисциплины. Самостоятельная работа студентов предусматривает следующие виды:

1. Аудиторная самостоятельная работа студентов – выполнение на семинарских занятиях 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 и семинарским занятиям, повторение и закрепление ранее изученного теоретического материала, конспектирование учебных пособий и периодических изданий, изучение проблем, не выносимых на лекции, написание эссе, выполнение практических заданий, подготовка к тестированию по дисциплине.

| 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 | <ul style="list-style-type: none"> - 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 | <ul style="list-style-type: none"> - беседы; - проведение практических занятий; - проверка рефератов; - проведение тестирования. |
| 3. Культура питания | 2 | 3 | 4 | <ul style="list-style-type: none"> - 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 | <ul style="list-style-type: none"> - беседы; - проведение практических занятий; - проверка рефератов; - проведение тестирования. |
| 4. Биологические ритмы и работоспособность | 2 | 3 | 4 | <ul style="list-style-type: none"> - 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 | <ul style="list-style-type: none"> - беседы; - проведение практических занятий; - проверка рефератов; - проведение тестирования. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|
| 5. Двигательные способности и методика их совершенствования | 3 | 5 | 7 | <ul style="list-style-type: none"> - 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 | <ul style="list-style-type: none"> - беседы; - проведение практических занятий; - проверка рефератов; - проведение тестирования. |
| 6. Упражнение как основное средство физического воспитания и спорта | 4 | 6 | 9 | <ul style="list-style-type: none"> - 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 | <ul style="list-style-type: none"> - беседы; - проведение практических занятий; - проверка рефератов; - проведение тестирования. |
| 7. Физическая и спортивная подготовка | 4 | 6 | 9 | <ul style="list-style-type: none"> - 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 | <ul style="list-style-type: none"> - 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 | | |

5.2. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся отражено в п.7 рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт».

6. КОМПЛЕКТЫ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Освоение дисциплины направлено на формирование:
универсальных компетенций

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

Данные компетенции формируются в процессе изучения дисциплины на двух этапах:

этап 1 – текущий контроль;

этап 2 – промежуточная аттестация.

6.2. 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 (Приложение 1), принятыми в Институте.

6.2.1. 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 лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.). 4. Соблюдение требований к оформлению: а) насколько верно оформлены ссылки на используемую литературу, список литературы; | 0-25 |

| | | | |
|---|----------------------|--|------|
| | | 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 | <p>1. Анализ проблемы: а) умение верно, комплексно и в соответствии с действительностью выделить причины возникновения проблемы, описанной в практическом задании.</p> <p>2. Структурирование проблем: а) насколько четко, логично, последовательно были изложены проблемы, участники проблемы, последствия проблемы, риски для объекта.</p> <p>3. Предложение стратегических альтернатив: а) количество вариантов решения проблемы, б) умение связать теорию с практикой при решении проблем.</p> <p>4. Обоснование решения: а) насколько аргументирована позиция относительно предложенного решения практического задания; б) уровень владения профессиональной терминологией.</p> <p>5. Логичность изложения материала: а) насколько соблюдены общепринятые нормы логики в предложенном решении, б) насколько предложенный план может быть реализован в текущих условиях.</p> | 0-50 |

6.2.2. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачёта 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 «Физическая культура и спорт» могут формироваться варианты тестов, относящихся ко всем темам дисциплины.

Оценка знаний студентов осуществляется в соответствии с Положением о балльной и рейтинговой системах оценивания, принятой в Институте, и технологической картой дисциплины

| № 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 |

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

6.3.1. Типовые контрольные задания или иные материалы на этапе текущего контроля

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.

Более подробно с содержанием лекционных занятий и формами практических занятий можно ознакомиться в п. 4.2 рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт».

Письменное задание

(Формируемые компетенции: УК-7)

Выполнение письменных заданий согласно критериям указанным в Приложении 2.

Практическое задание

(Формируемые компетенции: УК-7)

Практические задание смотри в Приложении 3.

6.3.2. Типовые контрольные задания или иные материалы на этапе промежуточной аттестации

(Формируемые компетенции: УК-7)

Тестовые задания по дисциплине «Физическая культура и спорт» см. в Приложении 4

Итоговое контрольное задание расположено в Приложении 5.

6.4. 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 «Физическая культура и спорт» основана на использовании Положения о балльной и рейтинговой системах оценивания, принятой в институте, и технологической карты дисциплины.

| № п/п | Показатели оценивания | Шкала оценивания |
|---------------------------------------|--|------------------|
| Текущий контроль | | |
| 1 | Посещение и работа на лекционных и практических занятиях (собеседование, контрольная работа, круглый стол и дискуссия) | 0-35 |
| 2 | Письменное задание (реферат) | 0-25 |
| 3 | Практическое задание (кейс) | 0-50 |
| <i>Итого текущий контроль</i> | | 75 |
| Промежуточная аттестация | | |
| 4 | Итоговая работа | 25 |
| <i>Итого промежуточная аттестация</i> | | 25 |
| ИТОГО по дисциплине | | 100 |

Максимальное количество баллов по дисциплине – 100.

Максимальное количество баллов по результатам текущего контроля – 75.

Максимальное количество баллов на экзамене – 25.

Уровень подготовленности обучающегося соответствует трехуровневой оценке компетенций в зависимости от набранного количества баллов по дисциплине.

| | Уровень овладения | | |
|------------------------|--------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| | Пороговый уровень | Продвинутый уровень | Превосходный уровень |
| Набранные баллы | 50-69 | 70-85 | 86-100 |

Шкала итоговых оценок успеваемости по дисциплине «Физическая культура и спорт» соответствует Положению о балльной и рейтинговой системах оценивания и отражена в технологической карте дисциплины.

Зачёт

| Количество баллов | Оценка |
|-------------------|------------|
| 50-100 | зачтено |
| 0-49 | не зачтено |

Экзамен

| Количество баллов | Оценка |
|-------------------|---------------------|
| 86-100 | отлично |
| 70-85 | хорошо |
| 50-69 | удовлетворительно |
| 0-49 | неудовлетворительно |

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература:

1. Порядок организации оказания медицинской помощи занимающимся физической культурой и спортом [Электронный ресурс]:. - Москва: Спорт, 2017. - 108 с. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454525>

2. Ланда Б. Х. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Москва: Спорт, 2017. - 129 с. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471216>

8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО- ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ "ИНТЕРНЕТ", НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Информационные ресурсы образовательной организации:

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> - .

5. <http://www.who.int/ru/home> - .

6. <http://www.takzdorovo.ru> - .

7. <http://www.gto.ru> - .

8. <https://www.sportedu.ru> - .

9. <http://www.sibsport.ru> - .

10. <http://kultura-fiz.vspu.ac.ru> - .

11. <http://fismag.ru/pub.php> - .

9. 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

10. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

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» (договор № 109-08/2021 на оказание услуг по предоставлению доступа к электронным изданиям базовой коллекции ЭБС «Университетская библиотека онлайн» от 01 сентября 2021 г. (<http://www.biblioclub.ru>).

2. Интегрированная библиотечно-информационная система ИРБИС64 (договор № С 2-08-20 о поставке научно-технической продукции – Системы Автоматизации Библиотек ИРБИС64 – от 19 августа 2020 г., в состав которой входит База данных электронного каталога библиотеки СИБИТ Web-ИРБИС 64 (<http://lib.sano.ru>).

3. Справочно-правовая система КонсультантПлюс (дополнительное соглашение №1 к договору № 11/01-09 от 01.09.2009).

4. Электронная справочная система ГИС Омск.

11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, НЕОБХОДИМОЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Для проведения учебных занятий по дисциплине используются следующие помещения, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения:

| Наименование учебных аудиторий и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность оборудованием и техническими средствами обучения |
|--|--|
| Учебная аудитория № 007 - спортивный зал 2. для проведения занятий семинарского типа (практических занятий), групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, государственной итоговой аттестации | Коврики для занятия аэробикой - 15 шт., гантели (1; 1,5; 2 кг) - 10 шт., мячи гимнастические (Д100) – 5 шт. Музыкальный центр. |

| | |
|---|--|
| <p>Учебная аудитория № 101. для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа (практических занятий), групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, государственной итоговой аттестации</p> | <p>Учебная мебель (16 столов, 32 стула, доска маркерная, трибуна, стол и стул преподавателя). Учебно-наглядные пособия. Тематические иллюстрации</p> |
| <p>Мультимедийная учебная аудитория № 102. для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа (практических занятий), групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, государственной итоговой аттестации</p> | <p>Учебная мебель (17 столов, 42 стула, доска маркерная, трибуна, стол и стул преподавателя). Мультимедийное демонстрационное оборудование (проектор, экран, компьютер с выходом в Интернет, аудиокolonки - 2шт.). Программное обеспечение: MicrosoftWindows 8.1 (32) ProfessionalRussian. ID продукта 00261-80356-95595-AA367 (коммерческая лицензия, иностранный производитель); MicrosoftOfficeStandart 2007 Win32 Russian, NumberLicense 42024141 OPEN 61960499ZZE0903 (коммерческая лицензия, иностранный производитель); AdobeAcrobatReader, лицензия freeware; KasperskyEndpointSecurity - RussianEdition, лицензия № 1356-181109-064939-827-947 (коммерческая лицензия, отечественный производитель ПО); Skype, версия 8.65 (свободно распространяемое ПО, иностранный производитель). Обеспечен доступ к сети Интернет и в электронную информационно-образовательную среду организации.</p> |
| <p>Учебная аудитория № 123 - спортивный зал. для проведения занятий семинарского типа (практических занятий), групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, государственной итоговой аттестации</p> | <p>Спортивный комплекс: спортивный зал, тренажеры. Электронное табло - 1 шт., кольца для баскетбола - 4 шт., баскетбольные мячи - 30 шт., волейбольные мячи - 20 шт., футбольные мячи - 10 шт., коврики для занятия аэробикой - 30 шт., волейбольная сетка - 1 шт., щиты баскетбольные с фермами - 2 шт., щиты баскетбольные навесные - 4 шт., стойки телескопические для волейбольной сетки, обручи гимнастические - 20 шт., скакалки - 30 шт., гантели (1; 1,5; 2 кг) - 20 шт., эспандеры лыжные - 8 шт., мячи набивные - 10 шт., табло перекидное - 1 шт., ракетки для бадминтона - 24 шт., ракетки для тенниса - 6 шт., воланы - 36 шт., мячи для большого тенниса - 8 шт., маты - 15 шт.</p> |
| <p>Спортивная площадка. для проведения занятий семинарского типа (практических занятий), групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, государственной итоговой аттестации</p> | <p>Открытая площадка со специальным покрытием для проведения спортивных игр. Футбольные ворота - 2 шт. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: «Линия начала полосы», «Лабиринт», «Забор с наклонной доской», «Стенка», «Разрушенная лестница», «Стенка с двумя полосами»</p> |

| | |
|---|--|
| <p>Мультимедийная учебная аудитория № 210. для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа (практических занятий), групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, государственной итоговой аттестации</p> | <p>Учебная мебель (36 столов, 74 стула, доска маркерная, трибуна, стол и стул преподавателя). Мультимедийное демонстрационное оборудование (проектор, экран, компьютер с выходом в Интернет, аудиокolonки - 5шт.). Программное обеспечение: Microsoft Windows XP Professional Russian, Number License: 42024141 OPEN 61960499ZZE0903 (коммерческая лицензия, иностранный производитель); Microsoft Office Standart 2007 Win32 Russian, Number License 42024141 OPEN 61960499ZZE0903 (коммерческая лицензия, иностранный производитель); Consultant Plus - Договор 11/01-09 от 01.09.2009 г. Доп.соглашение №1 (автопродлонгация) (коммерческая лицензия, отечественный производитель); Adobe Acrobat Reader, лицензия freeware; (свободно распространяемое ПО, иностранный производитель) Kaspersky Endpoint Security – Russian Edition, лицензия № 1356-181109-064939-827-947 (коммерческая лицензия, отечественный производитель ПО); 2GIS, лицензия freeware (свободно распространяемое ПО, отечественный производитель). Обеспечен доступ к сети Интернет и в электронную информационно-образовательную среду организации.</p> |
| <p>Мультимедийная учебная аудитория № 211. для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа (практических занятий), групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, государственной итоговой аттестации</p> | <p>Учебная мебель (27 столов, 54 стула, маркерная доска, трибуна, стол и стул преподавателя). Мультимедийное демонстрационное оборудование (проектор, экран, компьютер с выходом в Интернет, аудиокolonки - 5шт.). Программное обеспечение: Microsoft Windows XP Professional Russian, Number License: 42024141 OPEN 61960499ZZE0903 (коммерческая лицензия, иностранный производитель); Microsoft Office Standart 2007 Win32 Russian, Number License 42024141 OPEN 61960499ZZE0903 (коммерческая лицензия, иностранный производитель); Consultant Plus - Договор 11/01-09 от 01.09.2009 г. Доп.соглашение №1 (автопродлонгация); (коммерческая лицензия, отечественный производитель); Adobe Acrobat Reader, лицензия freeware; Kaspersky Endpoint Security – Russian Edition, лицензия № 1356-181109-064939-827-947 (коммерческая лицензия, отечественный производитель ПО); 2GIS, лицензия freeware (свободно распространяемое ПО, отечественный производитель). Обеспечен доступ к сети Интернет и в электронную информационно-образовательную среду организации.</p> |

| | |
|---|--|
| <p>Мультимедийная учебная аудитория № 312. для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа (практических занятий), групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, государственной итоговой аттестации</p> | <p>Учебная мебель (50 столов, 100 стульев, доска маркерная, трибуна, стол и стул преподавателя); Мультимедийное оборудование (проектор, экран, компьютер, колонки - 2 шт.). Учебно-наглядные пособия. Тематические иллюстрации. Программное обеспечение: Microsoft Windows XP Professional Russian, Number License: 42024141 OPEN 61960499ZZE0903 (коммерческая лицензия, иностранный производитель); Microsoft Office Standart 2007 Win32 Russian, Number License 42024141 OPEN 61960499ZZE0903 (коммерческая лицензия, иностранный производитель); Consultant Plus - Договор 11/01-09 от 01.09.2009 г. Доп.соглашение №1 (автопродлонгация); Adobe Acrobat Reader, лицензия freeware; Kaspersky Endpoint Security - Russian Edition, лицензия № 1356-181109-064939-827-947 (коммерческая лицензия, отечественный производитель ПО); 2GIS, лицензия freeware (свободно распространяемое ПО, отечественный производитель). Обеспечен доступ к сети Интернет и в электронную информационно-образовательную среду организации.</p> |
| <p>Аудитория № 123-1. помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования - спортивного инвентаря</p> | <p>Спортивный инвентарь, средства обслуживания спортивного инвентаря (289 позиций)</p> |
| <p>Аудитория № 420. помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования - компьютерного оборудования и хранения элементов мультимедийных лабораторий</p> | <p>Мебель (4 стола, 4 стула, стеллажи), 4 персональных компьютера для системного администратора, ведущего специалиста информационного отдела, инженера-электронщика, 10 серверов. Паяльная станция, стеллаж, 15 планшетных компьютеров, наушники для лингафонного кабинета, запасные части для компьютерного оборудования.</p> |
| <p>Аудитория № 003. помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования</p> | <p>Станок для сверления, угловая шлифовальная машина, наборы слесарных инструментов для обслуживания учебного оборудования, запасные части для столов и стульев. Стеллаж, материалы для сопровождения учебного процесса.</p> |
| <p>Аудитория для самостоятельной работы студентов № 305. помещение для самостоятельной работы обучающихся, научно-исследовательской работы обучающихся, курсового проектирования (выполнения курсовых работ)</p> | <p>Учебная мебель (10 столов одноместных, 3 круглых стола, 27 стульев, доска маркерная, доска информационная, трибуна, стеллаж - 2 шт., стол и стул преподавателя). Мультимедийное оборудование (проектор, экран, компьютер с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Института, колонки - 2 шт.). Ноутбук DELL - 8 шт. Ноутбук HP - 2 шт. Персональный компьютер - 1 шт. СПС «Консультант Плюс».</p> |

| | |
|--|--|
| | <p>Программное обеспечение: Microsoft Windows 10 Pro Russian, Number License: 69201334 OPEN 99384269ZZE1912 (коммерческая лицензия, иностранный производитель); Microsoft Office 2016 standart Win64 Russian, Number License 67568455 OPEN 97574928ZZE1810 (коммерческая лицензия, иностранный производитель); Consultant Plus - Договор 11/01-09 от 01.09.2009 г. Доп.соглашение №1 (автопродлонгация); Adobe Acrobat Reader, лицензия freeware (свободно распространяемое ПО, иностранный производитель); Kaspersky Endpoint Security – Russian Edition, лицензия № 1356-181109- 064939-827-947; (коммерческая лицензия, отечественный производитель ПО); 2GIS, лицензия freeware. (свободно распространяемое ПО, отечественный производитель). Обеспечен доступ к сети Интернет и в электронную информационно-образовательную среду организации.</p> |
| <p>Аудитория для самостоятельной работы студентов № 413. библиотека (читальный зал), помещение для самостоятельной работы обучающихся, научно-исследовательской работы обучающихся, курсового проектирования (выполнения курсовых работ)</p> | <p>Учебная мебель (9 столов, 23 стула, мягкая зона). Персональные компьютеры с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Института - 6 шт. Программное обеспечение: Microsoft Windows 8.1 Pro Russian, Number License: 63726920 OPEN 91563139ZZE1502 (коммерческая лицензия, иностранный производитель); Microsoft Windows 10 Pro Number License 67568455 OPEN 97574928ZZE1810 (коммерческая лицензия, иностранный производитель); Microsoft Office 2007 standart Win32 Russian, Number License 42024141 OPEN 61960499ZZE0903 (коммерческая лицензия, иностранный производитель); Microsoft Office Standart 2019 Number License 67568455 OPEN 97574928ZZE1810 (коммерческая лицензия, иностранный производитель); Consultant Plus (коммерческая лицензия, отечественный производитель); Adobe Acrobat Reader (свободно распространяемое ПО, иностранный производитель); Kaspersky Endpoint Security - Russian Edition, лицензия № 1356-181109-064939-827-947 (коммерческая лицензия, отечественный производитель); 2GIS (свободно распространяемое ПО, отечественный производитель). Обеспечен доступ к сети Интернет и в электронную информационно-образовательную среду организации.</p> |

Для проведения учебных занятий по дисциплине используются следующие комплекты лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

| Наименование | Основание | Описание |
|---|---|--|
| 2GIS | Freeware | Электронная справочная система ГИС Омск |
| Consultant Plus | Доп.соглашение №1 к договору № 11/01-09 от 01.09.2009 | ЭСС Консультант+ |
| Microsoft Office Standard 2007 | Open License 42024141 | Пакет электронных редакторов |
| Microsoft Office Professional Plus 2013 | Open License 62668528 | Пакет электронных редакторов |
| Microsoft Office Standard 2016 | Open License 66020759 | Пакет электронных редакторов |
| OpenOffice 4.1.1 | Freeware | Пакет электронных редакторов |
| Microsoft Office Standard 2013 | Open License 637269920 | Пакет электронных редакторов |
| LibreOffice | Freeware | Пакет электронных редакторов |
| Adobe Acrobat Reader | Freeware | Пакет программ для создания и просмотра электронных публикаций в формате PDF |

12. СРЕДСТВА АДАПТАЦИИ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ К ПОТРЕБНОСТЯМ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

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.

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

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 зрения 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 31
2. Оздоровительные и спортивные виды гимнастики УК – 7.2 31
3. Циклические виды спорта УК – 7.3 32
4. Игровые виды спорта УК – 7.3 32
5. Силовые способности и методика их совершенствования УК – 7.3 32
6. Скоростные способности и методика их совершенствования УК – 7.3 32
7. Выносливость и методика ее совершенствования УК – 7.3 32
8. Гибкость и методика ее совершенствования УК – 7.3 32
9. Координационные способности и методика их совершенствования УК – 7.3 32
10. Использование природной силы воды в оздоровлении человека УК – 7.2 32
11. Использование природной силы воздуха в оздоровлении человека УК – 7.2 32
12. Использование природной силы солнца в оздоровлении человека УК – 7.2 32
13. Использование природной силы земли в оздоровлении человека УК – 7.2 32
14. Курение табака и механизм его действия на организм УК – 7.2 32
15. Алкоголизм и механизм его действия на организм УК – 7.2 32
16. Наркомания и механизм ее действия на организм УК – 7.2 32
17. Концепции и теории питания УК – 7.3 31
18. Белки в рационе питания УК – 7.3 31
19. Жиры в рационе питания УК – 7.3 31
20. Углеводы в рационе питания УК – 7.3 31
21. Вода в рационе питания УК – 7.3 31
22. Водорастворимые витамины и их источники УК – 7.3 31
23. Жирорастворимые витамины и их источники УК – 7.3 31
24. Макроэлементы и их источники УК – 7.3 31
25. Микроэлементы и их источники УК – 7.3 31
26. Классификация физических упражнений УК – 7.1 31
27. Виды и формы занятий физическими упражнениями УК – 7.1 31

28. Малые формы занятий физическими упражнениями УК – 7.1 31
29. Рекреационная физическая культура: содержание и формы занятий УК – 7.1 31
30. Оздоровительная физическая культура: содержание и формы занятий УК – 7.1 31
31. Лечебная физическая культура: содержание и формы занятий УК – 7.1 31
32. Физическое воспитание и спорт УК – 7.1 31
33. Общедоступный спорт УК – 7.1 31
34. Спорт высших достижений УК – 7.1 31
35. Студенческий спорт УК – 7.1 31
36. Спортивные соревнования УК – 7.1 31
37. Классификация видов спорта УК – 7.1 31
38. Личная и общественная гигиена занятий физическими упражнениями УК – 7.2 31
39. Тестирование физической подготовленности УК – 7.2 31
40. Тестирование функциональной подготовленности УК – 7.2 31
41. Врачебный контроль и самоконтроль за состоянием здоровья УК – 7.2 31
42. Физическая подготовка УК – 7.2 31
43. Спортивная подготовка УК – 7.2 31
44. Регуляция психоэмоционального состояния средствами физической культуры. УК – 7.2 31

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, межстрочное 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

| | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 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.

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

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 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|--|---|--|---|--------------|---|--------------|---|
| | положение упражнений | | | | | | | | |
| 9 | Соотнесите названия технических элементов игры | <table border="1"> <tr> <td data-bbox="603 309 896 470"> А)  </td> <td data-bbox="896 309 1200 470">Передача мяча двумя руками от груди</td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 470 896 555"> Б)  </td> <td data-bbox="896 470 1200 555">Удар по мячу</td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 555 896 797"> В)  </td> <td data-bbox="896 555 1200 797">Ведение мяча</td> </tr> </table> | А)  | Передача мяча двумя руками от груди | Б)  | Удар по мячу | В)  | Ведение мяча | 2 |
| А)  | Передача мяча двумя руками от груди | | | | | | | | |
| Б)  | Удар по мячу | | | | | | | | |
| В)  | Ведение мяча | | | | | | | | |
| 10 | Решите кроссворд | <div style="text-align: center;"> <p>1 <input type="text"/><input type="text"/><input type="text"/><input type="text"/><input type="text"/><input type="text"/><input type="text"/></p> <p>2 <input type="text"/><input type="text"/><input type="text"/><input type="text"/><input type="text"/><input type="text"/><input type="text"/></p> <p>3 <input type="text"/><input type="text"/><input type="text"/><input type="text"/><input type="text"/><input type="text"/><input type="text"/></p> <p>4 <input type="text"/><input type="text"/><input type="text"/><input type="text"/><input type="text"/><input type="text"/><input type="text"/></p> </div> <ol style="list-style-type: none"> 1. Спортивная игра, где побеждает команда, забившая наибольшее количество шайб в ворота соперника. 2. Командная спортивная игра на ледяной площадке. 3. Вид спорта, сочетающий лыжную гонку со стрельбой из винтовки. 4. Спортивный инвентарь, необходимый для занятий фигурным катанием и шорт-треком. <p>Слово по вертикали: вид спорта.</p> | 5 | | | | | | |

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.

