Негосударственное частное некоммерческое
образовательное учреждение высшего образования
«Армавирский гуманитарно-социальный институт»

УТВЕРЖДАЮ:
Ректор НЧНОУ ВО «АГСИ»

Документ подписан электронной подписью
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Сертификат: 01AAFAC20090AF99AA4A1E44931B643029
Владелец: Токарь Александр Сергеевич
Действителен: с 20.01.2023 по 20.04.2024

_____ А.С.Токарь

«28» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Б.1.О.28 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки: 40.03.01 - Юриспруденция (бакалавр)
Профиль: гражданско-правовой
Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная
(2023 год набора)

Армавир, 2023

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины – формирование способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Воспитательная цель – развитие личности гражданина, ориентированной на традиционные духовные, культурные, нравственные и семейные ценности общества, способной к активной социальной адаптации в обществе и проактивной жизненной позиции, а также готовой к трудовой деятельности, продолжению профессионального образования, самообразованию и самосовершенствованию.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части блока 1 «Дисциплины (модули)» основной профессиональной образовательной программы.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» изучается в 1 семестре очной формы обучения, в 4 семестре заочной формы обучения, в 3 семестре очно-заочной формы обучения.

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Код и наименование компетенции	**Наименование индикатора достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций**
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК 7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни;	**Знать:** основы здорового образа жизни обучающегося; особенности использования средств и методов физической культуры для оптимизации работоспособности; общую физическую и специальную подготовку обучающихся в системе физического воспитания; **Уметь:** применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и

		укрепления здоровья и психофизической подготовки; **Владеть:** личным опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;
	УК 7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;	**Знать:** роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; **Уметь:** использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; **Владеть:** системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

– роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;

– сущность физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;

– социально-биологические основы физической культуры и спорта;

– основы здорового образа жизни обучающегося;

– особенности использования средств и методов физической культуры для оптимизации работоспособности;

– общую физическую и специальную подготовку обучающихся в системе физического воспитания

Уметь:

– индивидуально выбирать вид спорта или систему физических упражнений для своего физического совершенствования;

– применять на практике профессионально-прикладную физическую подготовку обучающихся;

Владеть:

– личным опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;

– системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);

– методиками самостоятельных занятий и самоконтроля над состоянием своего организма.

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

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	1 семестр
1.Контактная работа обучающихся с преподавателем:	**40.2**	**40.2**
Аудиторные занятия всего, в том числе:	**36**	**36**
Лекции	36	36
Лабораторные	-	-
Практические занятия	-	-
Контактные часы на аттестацию (зачет)	0,2	0,2
Консультация	2	2
Контроль самостоятельной работы	2	2
2. Самостоятельная работа	**31.8**	**31.8**
Контроль		
ИТОГО:	**72**	**72**
Общая трудоемкость	**2**	**2**

Очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	3 семестр
1.Контактная работа обучающихся с преподавателем:	**28.2**	**28.2**
Аудиторные занятия всего, в том числе:	**24**	**24**
Лекции	24	24
Лабораторные	-	-
Практические занятия	-	-
Контактные часы на аттестацию (зачет)	0,2	0,2
Консультация	2	2
Контроль самостоятельной работы	2	2
2. Самостоятельная работа	**43.8**	**43.8**
Контроль		
ИТОГО:	**72**	**72**
Общая трудоемкость	**2**	**2**

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	4 семестр

1.Контактная работа обучающихся с преподавателем:	**12.2**	**12.2**
Аудиторные занятия всего, в том числе:	**8**	8
Лекции	8	8
Лабораторные	-	-
Практические занятия	-	-
Контактные часы на аттестацию (зачет)	0,2	0,2
Консультация	2	2
Контроль самостоятельной работы	2	2
2. Самостоятельная работа	**55.8**	**55.8**
Контроль	**4**	**4**
ИТОГО:	**72**	**72**
Общая трудоемкость	**2**	**2**

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование раздела (темы) дисциплины	Содержание раздела (темы разделов)	Индекс компетенции
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении Антропогенные опасности. Виды взаимосвязей человека – оператора с технической системой. Восприятие внешних воздействий и ошибочные реакции человека. Социальная роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности. Роль двигательной функции в укреплении и сохранении здоровья человека.	УК-7
Тема 2. Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья	Здоровье человека как ценность. Факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образа жизни. Структура жизнедеятельности обучающихся и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.	УК-7

	Критерии эффективности здорового образа жизни.	
Тема 3. Основы физиологии труда и комфортные условия жизни. Основы техники безопасности на практических занятиях по физической культуре и спорту	Анатомо-физиологические последствия воздействия на человека травмирующих, вредных и поражающих факторов. Основы техники безопасности на практических занятиях по физической культуре и спорту, приемы и способы оказания первой медицинской помощи.	УК-7
Тема 4. Современное олимпийское движение	Попытки возрождения олимпийских игр. Пьер де Кубертен и его роль в возрождении олимпийских игр. Системы физического воспитания. Идеи Пьера де Кубертена по возрождению олимпийских игр. Французская Лига физического воспитания. Олимпийский конгресс 1894 г. и его историческое значение. Подготовка I Олимпийских игр. Роль I Олимпийских игр. Периодизация Олимпийских игр. Международный олимпийский комитет (МОК). Устав МОК. Концепция олимпизма. Хартия МОК. Структура МОК. Сущность и содержание современного олимпийского спорта. Влияние деловых и политических кругов на развитие олимпийского спорта. Единство олимпийского движения - главная задача МОК. Основные направления деятельности МОК. Основополагающие решения МОК в последние десятилетия. Коммерциализация олимпийского движения. Проблемы допинга и пути решения.	УК-7
Тема 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта	Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Массовый спорт. Его цели и задачи. Спорт высших достижений. Спортивная классификация, ее структура. Национальные виды спорта. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Особенности организации учебных занятий по видам спорта в основном и спортивном отделениях. Специальные зачетные требования и нормативы. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности. Система студенческих спортивных соревнований - внутривузовские, межвузовские, международные. Общественные студенческие спортивные организации и объединения. Международные студенческие спортивные соревнования. Всемирные студенческие спортивные игры (универсиады). Участие студентов в Олимпийском движении. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений. Оздоровительные системы физических упражнений по выбору цикла общих	УК-7

	гуманитарных и социально-экономических дисциплин. Особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время студентов. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий в учебное и свободное время. Выбор видов спорта и систем физических упражнений с целью: -укрепления здоровья, коррекции отдельных недостатков физического развития и телосложения; -повышения функциональных возможностей организма; -психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности и овладения жизненно необходимыми умениями и навыками; -достижения наивысших спортивных результатов. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, развивающих преимущественно выносливость, силу, скоростно-силовые качества и быстроту, гибкость, координацию движений (ловкость). Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающихся.	

6. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

Очная форма обучения

Наименование раздела (темы) дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу (в часах)			
	Л	ЛР	ПЗ	СРС
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	6	-	-	6
Тема 2. Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья	6		-	6
Тема 3. Основы физиологии труда и комфортные условия жизни. Основы техники безопасности на практических занятиях по физической культуре и спорту	8		-	6
Тема 4. Современное олимпийское движение	8		-	7
Тема 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта	8		-	6.8
Итого (часов)	36		-	31.8
Форма контроля	Зачет			

Очно-заочная форма обучения

Наименование раздела (темы) дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу (в часах)			
	Л	ЛР	ПЗ	СРС
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	4	-	-	8
Тема 2. Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья	4		-	9
Тема 3. Основы физиологии труда и комфортные условия жизни. Основы техники безопасности на практических занятиях по физической культуре и спорту	4		-	9
Тема 4. Современное олимпийское движение	6		-	9
Тема 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта	6		-	8.8
Итого (часов)	24		-	43.8
Форма контроля	Зачет			

Заочная форма обучения

Наименование раздела (темы) дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу (в часах)			
	Л	ЛР	ПЗ	СРС
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	2	-	-	11
Тема 2. Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья	1		-	11
Тема 3. Основы физиологии труда и комфортные условия жизни. Основы техники безопасности на практических занятиях по физической культуре и спорту	1		-	11
Тема 4. Современное олимпийское движение	2		-	11
Тема 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта	2		-	11.8
Итого (часов)	8		-	55.8
Форма контроля	Зачет			

7. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Самостоятельная работа обучающихся направлена на углубленное изучение разделов и тем рабочей программы и предполагает изучение литературных источников, выполнение домашних заданий и проведение исследований разного характера. Работа основывается на анализе литературных источников и материалов, публикуемых в интернете, а также реальных речевых и языковых фактов, личных наблюдений. Также самостоятельная работа включает подготовку и анализ материалов по темам пропущенных занятий.

Самостоятельная работа по дисциплине включает следующие виды деятельности:

- работа с лекционным материалом, предусматривающая проработку конспекта лекций и учебной литературы;
- поиск (подбор) и обзор литературы, электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме курса, написание доклада, исследовательской работы по заданной проблеме;
- выполнение задания по пропущенной или плохо усвоенной теме;
- самостоятельный поиск информации в Интернете и других источниках;
- выполнение домашней контрольной работы (решение заданий, выполнение упражнений);
- изучение материала, вынесенного на самостоятельную проработку (отдельные темы, параграфы);
- написание рефератов;
- подготовка к тестированию
- подготовка к практическим занятиям;
- подготовка к зачету.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Основная литература

1. Медведева, Л. Е. Организация и методика проведения занятий в специальной медицинской группе [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л. Е. Медведева, Ю. А. Мироненко. – 2-е изд. – Электрон. текстовые данные. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. – 144 с. – ISBN нет. – Режим доступа: https://www.iprbookshop.ru/109716.html. – ЭБС «IPRbooks», по паролю

2. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.]; под редакцией А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. – Электрон. текстовые данные. – Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. – 372 с. – ISBN 978-5-8064-2668-1. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/98630.html. – ЭБС «IPRbooks», по паролю

3. Физическая культура и спорт в современных профессиях [Электронный ресурс]: учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небратенко. – Электрон. текстовые данные. – Саратов: Вузовское образование, 2022. – 261 с. – ISBN 978-5-4487-0807-7. – Режим доступа: https://www.iprbookshop.ru/116615.html. – ЭБС «IPRbooks», по паролю.

8.2. Дополнительная литература

1. Бабушкин, Г. Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: учебное пособие / Г. Д. Бабушкин. – Электрон. текстовые данные. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012. – 328 с. – ISBN 2227-8397. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/65060.html. – ЭБС «IPRbooks», по паролю

2. Быченков, С. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. – Электрон. текстовые данные. – Саратов: Вузовское образование, 2016. – 270 с. – ISBN 2227-8397. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/49867.html. – ЭБС «IPRbooks», по паролю

3. Ветков, Н. Е. Спортивные и подвижные игры [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Н. Е. Ветков. – Электрон. текстовые данные. – Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. – 126 с. – ISBN

2227-8397. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/61049.html. – ЭБС «IPRbooks», по паролю

4. Карась, Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. – 2-е изд. – Электрон. текстовые данные. – Комсомольск-на-Амуре, Саратов: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 131 с. – ISBN 978-5-4497-0149-7. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/85832.html. – ЭБС «IPRbooks», по паролю

5. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. – Электрон. текстовые данные. – М.: Московский педагогический государственный университет, 2018. – 64 с. – ISBN 978-5-4263-0617-2. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/79030.html. – ЭБС «IPRbooks», по паролю

6. Мостовая, Т. Н. Физическая культура. Подвижные игры в системе физического воспитания в ВУЗе [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для высшего образования / Т. Н. Мостовая. – Электрон. текстовые данные. – Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. – 72 с. – ISBN 2227-8397. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/65717.html. – ЭБС «IPRbooks», по паролю

7. Мостовая, Т. Н. Физическая культура. Осанка и здоровье (методика формирования невербального поведения) [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для высшего образования / Т. Н. Мостовая. – Электрон. текстовые данные. – Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. – 48 с. – ISBN 2227-8397. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/65716.html. – ЭБС «IPRbooks», по паролю

8. Мрочко, О. Г. Физическая культура [Электронный ресурс]: методические рекомендации по подготовке рефератов / О. Г. Мрочко. – Электрон. текстовые данные. – М.: Московская государственная академия водного транспорта, 2016. – 30 с. – ISBN 2227-8397. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/65688.html. – ЭБС «IPRbooks», по паролю

9. Основы физической реабилитации [Электронный ресурс]: учебник / А. Н. Налобина, Т. Н. Федорова, И. Г. Таламова, Н. М. Курч; под редакцией А. Н. Налобиной. – Электрон. текстовые данные. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – 328 с. – ISBN 978-5-91930-078-6. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/74272.html. – ЭБС «IPRbooks», по паролю

10. Психология физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: практикум / составители И. А. Попова, Ю. В. Хайбуллин. – Электрон. текстовые данные. – Комсомольск-на-Амуре, Саратов: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 91 с. – ISBN 978-5-4497-0169-5. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/86453.html. – ЭБС «IPRbooks», по паролю

11. Сусикова, Т. С. Экономика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: практикум / Т. С. Сусикова, Н. Р. Арбузина. – Электрон. текстовые данные. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. – 116 с. – ISBN нет. – Режим доступа: https://www.iprbookshop.ru/109704.html. – ЭБС «IPRbooks», по паролю

12. Федорова, Т. Ю Физическая культура в системе высшего образования. Методические основы физического воспитания [Электронный ресурс] / Т. Ю Федорова, Ф. Р. Сибгатулина. – Электрон. текстовые данные. – Москва: Российский университет транспорта (МИИТ), 2021. – 80 с. – ISBN нет. – Режим доступа: https://www.iprbookshop.ru/122063.html. – ЭБС «IPRbooks», по паролю

13. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебное пособие. – Электрон. текстовые данные. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 110 с. –

ISBN 2227-8397. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/64984.html. – ЭБС «IPRbooks», по паролю

8.3 Лицензионное программное обеспечение

1. Windows 10 pro
2. Liber Office (free)
3. Open Office.org (free)
4. ABBYY FineReader 11 Professional Edition
5. 7Zip (free)
6. Google Chrome (free)
7. Mozilla Firefox (free)
8. VLC player (видео плейер)
9. AIMP (ауди оплейер)
10. GIMP (Графический редактор)
11. K-Lite (кодеки для воспроизведения видео)
12. Irfanview (просмотр фото)
13. Adobe Flash Player
14. Adobe Reader (просмотр PDF)

8.4 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Научная электронная библиотека www.elibrary.ru
2. Российская государственная библиотека. - http://www.rsl.ru
3. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru/
4. Официальный сайт газеты «Российская газета» https://rg.ru/
5. Официальный интернет-портал правовой информации http://www.pravo.gov.ru
6. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: https://www.minsport.gov.ru/
7. Федеральный портал «Российское образование»: http://www.edu.ru
8. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» http://www.infosport.ru/
9. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru
10. Сайт Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края Web: https://kubansport.krasnodar.ru/
11. Официальный сайт Российской шахматной Федерации: http://ruchess.ru
12. Официальный сайт Федерации шашек России: https://shashki.ru
13. Электронно-библиотечная система IPRbooks. http://www.iprbookshop.ru

Информационные справочные системы:

1. Справочно-правовая система «Консультант Плюс» - Режим доступа: http://www.consultant.ru;
2. Информационно-правовой сервер «Гарант» http://www.garant.ru/

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (ауд.4)	**Учебная мебель:** стол на 2 посадочных места (18шт.), стул (36 шт.), стол преподавателя (1шт.), доска маркерная (1шт.). **Технические средства обучения:** Компьютеры (8 шт.) с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную

	информационно-образовательную среду организации, мультмедийное оборудование (видеопроектор, экран).
Учебная аудитория для проведения практических занятий, лабораторных занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (ауд.1)	**Учебная мебель:** стол (9шт.), стул (18 шт.), доска маркерная (1шт.). **Технические средства обучения:** компьютер (ноутбук) с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду организации, телевизор
Помещение для самостоятельной работы обучающихся (ауд.7)	Учебная мебель: стол на 2 посадочных места (6шт.), стул (12 шт.). Технические средства обучения: оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации (12 шт)
Помещение для самостоятельной работы обучающихся (ауд.5)	Учебная мебель: стол на 2 посадочных места (1шт.), стул (2 шт.). Технические средства обучения: оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации (2 шт)
Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (ауд.8)	Стеллажи, инвентарь, учебное оборудование

10.ОСОБЕННОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАНИЙ ОБУЧАЮЩИМИСЯ-ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ПРИ НАЛИЧИИ)

Особые условия обучения и направления работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее обучающихся с ограниченными возможностями здоровья) определены на основании:

– Закона РФ от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Закона РФ от 24.11.1995г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;

– Приказ Минобрнауки России от 06.04.2021 N 245 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры».;

– методических рекомендаций по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса (утв. Минобрнауки России 08.04.2014 № АК-44/05вн).

Под специальными условиями для получения образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких обучающихся, включающие в себя использование адаптированных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения

коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания вуза и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

В целях доступности изучения дисциплины инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья организацией обеспечивается:

1. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

– наличие альтернативной версии официального сайта организации в сети «Интернет» для слабовидящих:

– размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме (с учетом их особых потребностей) справочной информации (информация должна быть выполнена крупным рельефно-контрастным шрифтом (на белом или желтом фоне) и продублирована шрифтом Брайля);

– присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь:

– обеспечение выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

– обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-поводыря. к зданию организации;

2. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

– дублирование звуковой справочной информации визуальной (установка мониторов с возможностью трансляции субтитров (мониторы, их размеры и количество необходимо определять с учетом размеров помещения);

– обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации:

3.Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата. Материально- технические условия обеспечивают возможность беспрепятственного доступа обучающихся в помещения организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, локальное понижение стоек-барьеров, наличие специальных кресел и других приспособлений).

Обучение лиц организовано как инклюзивно, так и в отдельных группах.

11.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

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

Этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПОП прямо связаны с местом дисциплин в образовательной программе. Каждый этап формирования компетенции характеризуется определенными знаниями, умениями и навыками и (или) опытом профессиональной деятельности, которые оцениваются в процессе текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по дисциплине (практике) и в процессе государственной итоговой аттестации.

Оценочные материалы включают в себя контрольные задания и (или) вопросы, которые могут быть предложены обучающемуся в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине. Указанные планируемые задания и (или) вопросы позволяют оценить достижение обучающимися планируемых результатов обучения по дисциплине, установленных в соответствующей рабочей программе дисциплины, а также

сформированность компетенций, установленных в соответствующей общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

На этапе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине показателями оценивания уровня сформированности компетенций являются результаты устных и письменных опросов, написание реферата, решения тестовых заданий.

Итоговая оценка сформированности компетенций определяется в период государственной итоговой аттестации.

Описание показателей и критериев оценивания компетенций

Показатели оценивания	Критерии оценивания компетенций	Шкала оценивания
Понимание смысла компетенции	Имеет базовые общие знания в рамках диапазона выделенных задач Понимает факты, принципы, процессы, общие понятия в пределах области исследования. В большинстве случаев способен выявить достоверные источники информации, обработать, анализировать информацию. Имеет фактические и теоретические знания в пределах области исследования с пониманием границ применимости	Минимальный уровень Базовый уровень Высокий уровень
Освоение компетенции в рамках изучения дисциплины	Наличие основных умений, требуемых для выполнения простых задач. Способен применять только типичные, наиболее часто встречающиеся приемы по конкретной сформулированной (выделенной) задаче Имеет диапазон практических умений, требуемых для решения определенных проблем в области исследования. В большинстве случаев способен выявить достоверные источники информации, обработать, анализировать информацию. Имеет широкий диапазон практических умений, требуемых для развития творческих решений, абстрагирования проблем. Способен выявлять проблемы и умеет находить способы решения, применяя современные методы и технологии.	Минимальный уровень Базовый уровень Высокий уровень
Способность применять на практике знания, полученные в ходе изучения дисциплины	Способен работать при прямом наблюдении. Способен применять теоретические знания к решению конкретных задач. Может взять на себя ответственность за завершение задач в исследовании, приспосабливает свое поведение к обстоятельствам в решении проблем. Затрудняется в решении сложных, неординарных проблем, не выделяет типичных ошибок и возможных сложностей при решении той или иной проблемы Способен контролировать работу, проводить оценку, совершенствовать действия работы. Умеет выбрать эффективный прием решения задач по возникающим проблемам.	Минимальный уровень Базовый уровень Высокий уровень

11. 2 Оценочные материалыдля проведения текущего контроля

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (контролируемый индикатор достижения УК 7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и

профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни; УК 7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности).

Типовые задания, для оценки сформированности знаний

Результаты обучения
Знает основы здорового образа жизни обучающегося; особенности использования средств и методов физической культуры для оптимизации работоспособности; общую физическую и специальную подготовку обучающихся в системе физического воспитания;
Знает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества;

Примерный комплект заданий для *текущего контроля* успеваемости

В-1

1.Основным специфическим средством физического воспитания являются:

А. Физические упражнения

Б. Гигиенические факторы

В. Тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры

2.В каком документе раскрываются все вопросы, связанные с организацией и проведением соревнований?

А. Положение о соревнованиях

Б. В Правилах соревнований

В. В Календаре соревнований

3. При развитии какого физического качества особо важная роль отводится разминке?

А. При развитии гибкости

Б. При развитии выносливости

В. При развитии ловкости

4. Под физической культурой понимают:

А. уроки физической культурой для совершенствования человека

Б. учебную дисциплину по формированию знаний о физической культуре

В. компонент общей культуры человека, деятельность, направленная на физическое развитие и совершенствование

5.Физическое развитие человека – это…

А. процесс изменения форм и функциональных систем в процессе жизнедеятельности

Б. изменение телосложения человека

В. развитие физических качеств человека

6.Выносливость определяется как…

А. способность к преодолению большой дистанции

Б. способность длительное время выполнять деятельность, не снижая при этом работоспособности

В. способность длительно выполнять определенную работу

7. Физическая способность «ловкость» это…

А. быстрое выполнение движений в изменяющейся ситуации

Б. координационные способности человека

В. выполнение упражнений с большой гибкостью за малый промежуток времени

8.Что понимается под быстротой человека?

А. Способность быстро передвигаться

Б. Способность человека выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени

В. Способность преодолевать внешнее сопротивление

9.Слово "атлетика" в переводе с греческого означает …
А. Борьба
Б. Бег
В. Метание
10. Что относится к основным физическим способностям человека?
А. Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость
Б. Сила, выносливость, скорость, координация движений, прыгучесть
В. Силовая выносливость, быстрота, ловкость, координация движений
11.Что в целом понимается под физическим упражнением?
А. Двигательное действие, используемое для формирования техники движений
Б. Двигательное действие, используемое для развития физических качеств и укрепления здоровья
В.Двигательные действия, выполняемые на уроках физической культуры и в самостоятельных занятиях
12. Назовите основные физические способности человека:
А. скорость, быстрота, подвижность, сила
Б. сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость
В. выносливость, скорость, сила, координация, гибкость
13.Под «силой» человека понимают…
А. способность преодолевать и противостоять внешним воздействиям
Б. максимальный вес, поднимаемый человеком
В. максимальные мышечные усилия человека
14.Быстрота человека характеризуется…
А. скоростью перемещения в пространстве
Б. способностью человека выполнять движения за короткий промежуток времени
В. быстрым выполнением движения
15.Под гибкостью понимают…
А. максимальную подвижность в суставах
Б. выполнение движений с большой амплитудой
В. максимальные наклоны
16. Телосложение человека характеризуется…
А. развитой мускулатурой
Б. соотношением размеров всего тела и его частей
В. размерами тела человека
17. Физкультминутки и физкультпаузы необходимы для…
А. снятия усталости и поддержания работоспособности
Б. повышения эмоциональности занятий
В. физического развития человека
18. Страховка при занятиях физической культурой обеспечивает…
А. безопасность занимающихся;
Б. лучшее выполнение упражнений;
В. рациональное использование инвентаря.
19. Что такое утомление в спорте?
А. Аэробная усталость
Б. Временное снижение работоспособности
В. Анаэробная усталость
20. Какое направление в развитии гибкости получило широкое распространение в последнее время?
А. Шейпинг
Б. Стретчинг
В. Каланетик

21. Какая страна является родоначальником студенческого спорта?
А. Англия
Б.США
В. Австралия
22. Что обеспечивает физическая культура?
А. высокий уровень здоровья и физическое развитие
Б.гармонизацию телесно-духовного единства человека
В. увеличение двигательной деятельности
23. Что формируется в результате выполнения техники двигательных действий?
А. сама техника
Б. двигательные действия
В. двигательные умения и навыки

В-2
1. Здоровье – это…
А. физическое, психическое и социальное благополучие человека
Б. отсутствие каких-либо заболеваний
В. способность организма противостоять болезням
2. Искривление позвоночника в правую или левую сторону называют…
А. Сколиоз
Б. Кифоз
В. Лордоз
3. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на…
А. Сохранение и укрепление здоровья людей
Б. Развитие физических качеств людей
В. Поддержание высокой работоспособности людей
4. Занятия на свежем воздухе, в основном обеспечивают:
А. закаливание организма
Б. повышение возможностей организма
В. улучшение развития организма
5.Какое время благоприятно для занятий спортом, учитывая биологические ритмы?
А. С 7 до 9 часов
Б. С 16 до 19 часов
В. С 12 до 15 часов
6. Утренняя гигиеническая гимнастика необходима для:
А. быстрейшего пробуждения человека;
Б. развития физических качеств;
В. оптимизации деятельности организма к предстоящим действиям в течение дня.
7.Для чего используются физкультминутки и физкультпаузы в режиме учебного дня?
А. для подготовки к урокам физической культуры
Б. для поддержания работоспособности
В. для отвлечения от основного вида деятельности

В-3
1. Состояние, при котором потоки за короткий период времени могут нанести травму, привести к летальному исходу:
А) опасное состояние
Б) чрезвычайно опасное состояние
В) комфортное состояние
Г) допустимое состояние
Г) 100%

2. Гомеостаз обеспечивается:
А) гормональными механизмами
Б) нейрогуморальными механизмами
В) барьерными и выделительными механизмами
Г) всеми механизмами, перечисленными выше
3. Анализаторы – это:
А) подсистемы ЦНС, которые обеспечивают получение и первичный анализ информационных сигналов
Б) совместимость сложных приспособительных реакций живого организма, направленных на устранение действия факторов внешней и внутренней среды, нарушающих относительное динамическое постоянство внутренней среды организма
В) совместимость факторов, способных оказывать прямое или косвенное воздействие на деятельность человека
Г) величина функциональных возможностей человека
5. К наружным анализаторам относятся:
А) зрение
Б) давление
В) специальные анализаторы
Г) слуховые анализаторы
6. К внутренним анализаторам относятся:
А) специальные
Б) обонятельные
В) болевой
Г) зрение
7. Рецептор специальных анализаторов:
А) кожа
Б) нос
В) мышцы
Г) внутренние органы
8. Рецепторы анализатора давления:
А) внутренние органы
Б) кожа
В) мышцы
Г) нос
9. Контрастная чувствительность – это функция анализатора:
А) слухового
Б) специального
В) зрения
Г) температурного
10.При помощи слухового анализатора человек воспринимает:
А) до 20% информации
Б) до 10% информации
В) до 50% информации
Г) до 30% информации
11. Возможность воспринимать форму, размер и яркость рассматриваемого предмета свойственна:
А) специальному анализатору
Б) анализатору зрения
В) анализатору слуха
Г) анализатору обонянию
12. Анализатор обоняния предназначен:

А) для восприятия человеком любых запахов
Б) для способности устанавливать места нахождения источника звука
В) способность быть готовым к восприятию информации в любое время
Г) контрастная чувствительность

13. Что относится к психическому раздражению?

А) рассеянность, резкость, воображение
Б) грубость, мышление, резкость
В) мышление, грубость, воображение
Г) рассеянность, резкость, грубость

14. К психическим процессам относятся:

А) память и воображение, моральные качества
Б) характер, темперамент, память
В) память, воображение, мышление
Г) резкость, грубость, рассеянность

15. При каких потребностях имеет большое значение экологическая чистота воды, воздуха, продуктов питания?

А) сексуальные потребности
Б) материально-энергетические
В) социально-психические
Г) экономические

16. Пространственный комфорт – это:

А) потребность в пище, кислороде, воде
Б) потребность в общении, семье
Г) необходимость в пространственном помещении
Д) достигается за счёт температуры и влажности помещения

17. Что обеспечивает защищённость человека от стресса?

А) пространственный комфорт
Б) тепловой комфорт
В) социально-психические потребности
Г) экономические потребности

18. Оптимальное сочетание параметров микроклимата в зонах деятельности и отдыха человека:

А) комфорт
Б) среда жизнедеятельности
В) допустимые условия
Г) тепловой комфорт

19. Что такое совместимость факторов, способных оказывать прямое или косвенное воздействие на деятельность человека, его здоровье и потомство?

А) деятельность
Б) жизнедеятельность
В) безопасность
Г) среда жизнедеятельности

20. Работоспособность характеризуется:

А) количеством выполнения работы
Б) количеством выполняемой работы
В) количеством и качеством выполняемой работы
Г) количеством и качеством выполняемой работы за определённое время

21. Первая фаза работоспособности:

А) высокая работоспособность
Б) утомление
В) врабатывание

Г) средняя работоспособность

22. Переохлаждение организма может быть вызвано:

А) повышением температуры

Б) понижением влажности

В) при уменьшении теплоотдачи

Г) при понижении температуры и увеличении влажности

23. Первая помощь при вывихах заключается в том, что необходимо:

А. попытаться вставить на свое место сустав

Б. снять боль

В. зафиксировать в неподвижном положении поврежденный сустав

24. В чем заключается первая помощь при ранениях?

А. Наложение повязки и транспортной шины;

Б. Введение противостолбнячной сыворотки;

В. Остановка кровотечения, защита раны от вторичности загрязнения.

В-4

1.Какая страна является родиной Олимпийских игр?

А.Рим

Б. Китай

В. Древняя Греция

2. Идея возрождения Олимпийских игр принадлежит?

А. П.Ф. Лесгафту;

Б. Пьер де Кубертену;

В. Лорду Килланину.

3. В каком году, и в каком городе взяла своё начало традиция зажигать Олимпийский огонь на стадионе?

А. 1900 году в Париже

Б. 1912 году в Стокгольме

В. 1936 году в Берлине

4. В каком году и где был создан Международный олимпийский комитет?

А. в 1894 году в Париже

Б. в 1896 году в Лондоне

В. В 1905 году в Греции

5. Что такое «Олимпийская хартия»?

А. Название оды спорту, написанной Пьером де Кубертеном

Б. документ, в котором изложены основополагающие задачи и принципы деятельности МОК

В. Правила соревнований, входящих в программу Олимпийских игр

6. Из каких соревнований состоят Олимпийские игры?

А.Соревнования по зимним и летним видам спорта

Б. Игры Олимпиады и зимние ОИ

В. Соревнования между странами

7. Что означал термин «Олимпиада» в античной Греции?

А.Соревнования

Б.Собрание спортсменов на Колизее

В. Четырехлетний период между Олимпийскими играми

8. Зимние Олимпийские игры — крупнейшие международные соревнования по зимним видам спорта, проводящиеся один раз в 4 года под эгидой Международного олимпийского комитета. В каком году и где состоялись первые Зимние Олимпийские Игры?

А. В 1924 году в Шамони

Б. В 1908 году в Лондоне

В. В 1948 году Санкт- Мориц

9. Международная организация, созданная (23 июня 1894 года) для возрождения Олимпийских игр и пропаганды олимпийского движения, штаб-квартира которой находится в г.Лозанна, Швейцария, называется…

А.РОК

Б. ФИФА

В. МОК

Критерии оценивания образовательных достижений для тестовых заданий

Оценка	Коэффициент К (%)	Критерии оценки
Отлично	Свыше 80% правильных ответов	глубокое познание в освоенном материале
Хорошо	Свыше 70% правильных ответов	материал освоен полностью, без существенных ошибок
Удовлетворительно	Свыше 50% правильных ответов	материал освоен не полностью, имеются значительные пробелы в знаниях
Неудовлетворительно	Менее 50% правильных ответов	материал не освоен, знания обучающегося ниже базового уровня

Примерная тематика рефератов:

1) Система физической культуры и спорта в Российской Федерации.
2) Физическая культура в профессиональной подготовке студентов.
3) Формирование профессионально-прикладных качеств у студентов на занятиях по физической культуре.
4) Основы законодательства в физической культуре и спорте.
5) Международные нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту.
6) Нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту Российской Федерации.
7) Нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту субъектов Российской Федерации.
8) Медико-биологические основы физического воспитания и здоровый образ жизни.
9) Общие требования врачебного контроля над здоровьем студентов.
10) Гигиенические требования и средства восстановления.
11) Основы медицинского контроля и самоконтроля.
12) Первая помощь при травмах.
13) Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни.
14) Психологические особенности студентов в процессе занятий физической культурой и спортом.
15) Формирование умственных, морально-волевых, психологических качеств на занятиях по физической культуре и спорту.
16) Информациология в физической культуре и спорте.
17) Финансовое обеспечение физической культуры и спорта.
18) Спортивный маркетинг, спортивное спонсорство, спортивное лицензирование.
19) Деятельность Международного олимпийского комитета, международных спортивных организаций, объединений, ассоциаций и союзов.
20) Деятельность Международной федерации университетского спорта (ФИСУ).
21) Деятельность Олимпийский комитет России, спортивных федераций России.

22) Принципы, методы и величина нагрузки в процессе тренировки по одному из видов спорта

23) Оригинальные методики развития и совершенствования физических и специальных качеств.

24) Методики ускоренного обучения студентов плаванию способом брасс.

25) Особенности тренировочного процесса на тренажерах.

26) Профилактика предупреждения травматизма в процессе спортивных тренировок и соревнований по отдельным видам спорта.

27) Организация и методика проведения физкультурно-спортивных мероприятий в вузе.

Критерии оценивания выполнения реферата

Оценка	Критерии
Отлично	полностью раскрыта тема реферата; указаны точные названия и определения; правильно сформулированы понятия и категории; проанализированы и сделаны собственные выводы по выбранной теме; использовалась дополнительная литература и иные материалы и др.;
Хорошо	недостаточно полное, раскрытие темы; несущественные ошибки в определении понятий и категорий и т. п., кардинально не меняющих суть изложения; использование устаревшей литературы и других источников;
Удовлетворительно	реферат отражает общее направление изложения лекционного материала и материала современных учебников; наличие достаточного количества несущественных или одной-двух существенных ошибок в определении понятий и категорий и т. п.; использование устаревшей литературы и других источников; неспособность осветить проблематику дисциплины и др.;
Неудовлетворительно	тема реферата не раскрыта; большое количество существенных ошибок; отсутствие умений и навыков, обозначенных выше в качестве критериев выставления положительных оценок и др.

11.3. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

Типовые задания, направленные на формирование профессиональных умений.

Результаты обучения
Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; Умеет использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

Типовые практические задания, направленные на формирование профессиональных навыков, владений

Результаты обучения
Владеет личным опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей; Владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;

Типовые задания для подготовки к зачету

1. Основные физические качества человека, дайте определение одному из них на ваше усмотрение.
2. Основные виды «базовой» физической культуры.
3. Какими факторами определяется физическое развитие человека.

4. Три критерия уровня физической культуры личности. Основные факторы риска для образа жизни.
5. 5 основных составляющих здорового образа жизни.
6. Гиподинамия и гипокинезия - суть отрицательного воздействия данных социально-биологических явлений на человека.
7. Процесс обмена веществ в организме человека, определение, суть.
8. В чем важность поддержания правильного баланса белков в организме.
9. Основное назначение углеводов для жизнедеятельности человека.
10. Что происходит с мышечной и костной тканью под воздействием физической нагрузки.
11. Из каких основных компонентов состоит кровь человека, кратко укажите их основное предназначение.
12. Что такое систолическое и диастолическое давление. Нормальные показатели давления для здорового человека.
13. Критические и сенситивные периоды развития человека.
14. Какие физические качества (способности) человека являются генетически зависимыми, а какие – тренируемые. Какое положение занимает качество «сила».
15. Дайте определение «паспортному» и «биологическому» возрасту.
16. Какие физические качества лучше всего развиваются средствами физической культуры в период детства и в юношеский период.
17. От каких факторов зависит интенсивность интеллектуальных функций человека.
18. Какие виды контроля для занимающихся физической культурой и спортом вам известны. Дайте основополагающую краткую характеристику каждому.
19. Наиболее важные и доступные для самостоятельной оценки показатели самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.
20. Отрицательные явления, сопутствующие неправильному планированию и условиям проведения занятий спортом и физической культурой, профилактика этих явлений.
21. Что такое «острый мышечный миозит». При нарушении, каких условий занятий он возникает. Почему необходимо продолжать занятия физкультурой при этом нежелательной явлении.
22. Перечислите факторы, которые необходимо учитывать при составлении планов самостоятельных занятий физической культурой (дозирование нагрузки и интенсивности).
23. Прежде, чем начать занятия, необходимо выполнить семь основных рекомендаций, в чем они заключаются.
24. Какие виды физической культуры и спорта можно использовать для развития выносливости. Дайте характеристику «циклическим» и «ациклическим» упражнениям.
25. Какие тренировочные средства подходят для любителей оздоровительного бега из всего арсенала бегунов на средние и длинные дистанции.
26. Перечислите основные группы мышц, требующие постоянной силовой тренировки. Составьте план самостоятельных занятий.
27. В каких формах проявляется быстрота человека.
28. Какие упражнения можно использовать для развития ловкости (координации движений).
29. Перечислите основные формы проявления гибкости.
30. Роль положительной мотивации студентов к занятиям физической культурой. Назовите понятия, образующие блок мотивации и охарактеризуйте их.
31. Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях.
32. Роль занятий физической культурой в предотвращении последствий стресса и нервозов.
33. Гигиена: определение понятия, цели и задачи.
34. Активный отдых: определение, понятия и виды.
35. Современное состояние физической культуры. Закон о физической культуре и спорте. Компетентностная физическая культура.
36. Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.
37. Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.
38. Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания. Спортивная подготовка.
39. Питание при занятиях оздоровительной тренировкой.

40. Восстановление здоровья с использованием средств и методов физической культуры (на примере конкретного заболевания).
41. Гигиена при занятиях физическими упражнениями
42. Правила оказания первой медицинской помощи.
43. Первая помощь при травматическом шоке.
44. Первая помощь при кровотечениях, способы остановки кровотечений.
45. Первая помощь при ранах.
46. Классификация ран, порядок действий при ранах.
47. Первая помощь при переломах костей, порядок действий.
48. Первая помощь при шоковом и обморочном состоянии.
49. Основные способы проведения искусственного дыхания.
50. Правила проведения непрямого массажа сердца.
51. Правила наложения повязок.
52. Способы транспортировки пострадавших.
53. Роль двигательной функции в укреплении и сохранении здоровья человека.
54. Социальная роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
55. Здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.

Критерии оценивания на зачете

Шкала оценивания	Показатели
Зачтено	Достаточный объем знаний в рамках изучения дисциплины В ответе используется научная терминология. Стилистическое и логическое изложение ответа на вопрос правильное Умеет делать выводы без существенных ошибок Владеет инструментарием изучаемой дисциплины, умеет его использовать в решении стандартных (типовых) задач. Ориентируется в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине. Активен на практических (лабораторных) занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий.
Не зачтено	Не достаточно полный объем знаний в рамках изучения дисциплины В ответе не используется научная терминология. Изложение ответа на вопрос с существенными стилистическими и логическими ошибками. Не умеет делать выводы по результатам изучения дисциплины Слабое владение инструментарием изучаемой дисциплины, не компетентность в решении стандартных (типовых) задач. Не умеет ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине. Пассивность на практических (лабораторных) занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий. Не сформированы компетенции, умения и навыки. Отказ от ответа или отсутствие ответа.

Типовые задания для самостоятельных занятий

женщины

Тесты
Тест на гибкость. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см– от 4 до 16)
Тест на силовую подготовленность. Пресс. Подъём туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты и закреплены (кол-во раз за 1 мин. – 25-43).

Координационный тест Челночный бег 3х10 м (сек. – 9.3-8.2)
Тест на прыгучесть. Прыжки в длину с разбега (см -250-320).
Прыжки со скакалкой (кол-во раз в 1 мин – 100-150).

мужчины

Тесты
Тест на силовую подготовленность. Сгибание и разгибание рук в упоре Отжимание (кол-во раз - 22-44)
Тест на гибкость. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см- 3-17)
Тест на силовую подготовленность. Пресс. Подъём туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты и закреплены (кол-во раз за 1 мин. – 28-48)
Тест на прыгучесть. Прыжки в длину с разбега (см – 350-430)
Прыжки со скакалкой (кол-во раз в 1 мин – 100-150).
Координационный тест Челночный бег 3х10 м (сек – 8.7-7.1)

ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ
рабочей программы дисциплины

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры (протокол от_____ №___) и одобрена на заседании Ученого совета (протокол от _____ №____) для исполнения в 20__-20__ учебном году
Внесены дополнения (изменения): _____
_____
_____
_____
Заведующий кафедрой

_____
(подпись, инициалы и фамилия)

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры (протокол от_____ №___) и одобрена на заседании Ученого совета (протокол от _____ №____) для исполнения в 20__-20__ учебном году
Внесены дополнения (изменения): _____
_____
_____
_____
Заведующий кафедрой

_____
(подпись, инициалы и фамилия)

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры (протокол от_____ №___) и одобрена на заседании Ученого совета (протокол от _____ №____) для исполнения в 20__-20__ учебном году
Внесены дополнения (изменения): _____
_____
_____
_____
Заведующий кафедрой

_____
(подпись, инициалы и фамилия)

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры (протокол от_____ №___) и одобрена на заседании Ученого совета (протокол от _____ №____) для исполнения в 20__-20__ учебном году
Внесены дополнения (изменения): _____
_____
_____
Заведующий кафедрой

_____
(подпись, инициалы и фамилия)