

**Автономная некоммерческая организация высшего образования
"Открытый университет экономики, управления и права"
(АНО ВО ОУЭП)**

Информация об актуализации
УТВЕРЖДАЮ

Сведения об электронной подписи	
Подписано:	Фокина Валерия Николаевна
Должность:	ректор
Пользователь:	vfokina

"11" февраля 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор

Л.С. Иванова

20 января 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

Наименование дисциплины Б1.О.32 «Физическая культура и спорт»
Образовательная программа направления подготовки 37.03.01 «Психология»,
направленность (профиль): «Практическая психология»

Рассмотрено к утверждению на заседании кафедры
педагогики и психологии
(протокол № 18-01 от 18.01.2021г.)

Квалификация - бакалавр

Разработчик: Щадилова И.С., к. пед. н., доц.

1. Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины - формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья.

Задачи дисциплины:

- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях 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;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

2 Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам обязательной части Блока 1.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

В результате изучения дисциплины обучающийся должен освоить:

универсальную компетенцию

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

Результаты освоения дисциплины, установленные индикаторы достижения компетенций

Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Показатели (планируемые) результаты обучения
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Анализирует и критически осмысляет влияние образа жизни на показатели здоровья и физическую подготовленность человека, в том числе собственных	<u>Знать:</u> • роль физической культуры в развитии человека и подготовке бакалавра; • сущность физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся; • социально-биологические основы физической культуры и спорта; • основы здорового образа жизни обучающихся; • особенности использования средств и методов физической культуры для оптимизации работоспособности; • общую физическую подготовку обучающихся в системе физического воспитания
	УК-7.2. Свободно ориентируется в нормах здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологиях, методах и средствах поддержания уровня физической подготовленности	<u>Уметь:</u> • индивидуально выбирать вид спорта или систему физических упражнений для своего физического совершенствования; • применять на практике физическую подготовку обучающихся.
	УК-7.3. Адекватно выбирает методы и средства физической культуры и спорта для поддержания собственного уровня физической подготовленности, восстановления работоспособности в условиях повышенного нервного напряжения, для коррекции собственного здоровья	<u>Владеть:</u> • 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
	УК-7.4. Имеет представление о рациональных способах и приемах профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления на рабочем месте	

Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Показатели (планируемые) результаты обучения
		укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической подготовке); • методиками самостоятельных занятий и самоконтроля над состоянием своего организма

Знания, умения и навыки, приобретаемые обучающимися в результате изучения дисциплины «Физическая культура и спорт», являются необходимыми для последующего поэтапного формирования компетенций и изучения дисциплин.

Междисциплинарные связи с дисциплинами

Компетенция	Этапы формирования компетенций, определяемые дисциплинами направления подготовки «Психология»		
	начальный	последующий	итоговый
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Физическая культура и спорт	Общая физическая культура	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы
	Общая физическая культура	Массовый спорт	
	Массовый спорт		

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Учебным планом предусматриваются следующие виды работы по дисциплине:

№ п/п	Виды учебных занятий	Всего часов по формам обучения, ак. ч			
		Очная		Очно-заочная	
		всего	в том числе	всего	в том числе
1	Контактная работа (объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем) (всего)			32,2	
1.1	занятия лекционного типа (лекции)			8	
1.2	занятия семинарского типа (практические)*, в том числе:			22	
1.2.1	семинар-дискуссия, практические занятия				4 18
1.2.2	занятия семинарского типа: лабораторные работы (лабораторные практикумы)				
1.2.3	курсовое проектирование (выполнение курсовой работы)				
1.3	контроль промежуточной аттестации и оценивание ее результатов, в том числе:			2,2	
1.3.1	консультация групповая по подготовке к промежуточной аттестации				2
1.3.2	прохождение промежуточной аттестации				0,2
2	Самостоятельная работа (всего)			39,8	
2.1	работа в электронной информационно-образовательной среде с образовательными ресурсами учебной библиотеки, компьютерными средствами обучения для подготовки к текущему контролю успеваемости и промежуточной аттестации, к курсовому проектированию (выполнению курсовых работ)			39,8	
2.2	самостоятельная работа при подготовке к				

	промежуточной аттестации				
3	Общая трудоемкость часы дисциплины зачетные единицы форма промежуточной аттестации			72	
				2	
		зачет			

Для проведения практических занятий по физической культуре и спорту (физической подготовке) формируются учебные группы численностью не более 20 человек с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности обучающихся.

*

Семинар – семинар-дискуссия

ГТ - практическое занятие - глоссарный тренинг

ТТ - практическое занятие - тест-тренинг

ПЗТ - практическое занятие - позитивное тестирование

ЛС - практическое занятие - логическая схема

УД - семинар-обсуждение устного доклада

РФ – семинар-обсуждение реферата

Ассесмент реферата - семинар-ассесмент реферата

ВБ - вебинар

УЭ - семинар-обсуждение устного эссе

АЛТ - практическое занятие - алгоритмический тренинг

Дневник по физической культуре и спорту - практическое занятие - заполнение дневника по физкультуре и спорту.

Ассесмент дневника - семинар-ассесмент дневника по физкультуре и спорту

5. Содержание дисциплины

5.1 Содержание разделов и тем

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
1	Основы физической культуры студента	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Физическая культура и спорт как социальные феномены. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры. Спорт – явление культурной жизни. Компоненты физической культуры. Физическая культура в структуре профессионального образования. Физическая культура студента. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта. Социально-биологические основы физической культуры Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие внешней среды на организм человека. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости в физической и умственной деятельности. Основы здорового образа жизни студента, физическая культура в обеспечении здоровья Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы, влияющие на здоровье. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни. Средства физической культуры в регулировании работоспособности Влияние на работоспособность студентов периодичности ритмических процессов в организме. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Методико-педагогические основы физической подготовки Принципы физического воспитания. Средства и методы физического воспитания. Основы совершенствования физических качеств. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Мотивация и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Выбор направленности и формы самостоятельных занятий. Врачебный контроль занимающихся физической культурой и спортом в вузе и самостоятельно, Выбор систем

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
		физических упражнений и видов спорта для самостоятельных тренировочных занятий
2	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра	<i>Индивидуальный выбор видов спорта и систем физических упражнений</i> Общая характеристика спорта. Определение понятия «спорт». Единая спортивная классификация. Национальные виды спорта в спортивной классификации. Основные направления в развитии международного спортивного движения. Система спортивных соревнований. Закономерности спортивной тренировки. Периодизация и планирование подготовки спортсмена. Индивидуальный выбор видов спорта и систем физических упражнений. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора видов спорта и систем физических упражнений студентов. Психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений. <i>Самоконтроль и гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями</i> Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Самоконтроль за физическим развитием, функциональным состоянием и физической подготовленностью. Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями. <i>Производственная физическая культура</i> Определение понятия производственной физической культуры, ее цели и задачи. Особенности выбора форм производственной физической культуры в рабочее и свободное время. Производственная физическая культура в рабочее время (производственная гимнастика). Физическая культура во внерабочее время. Физическая культура в профессиональной деятельности специалистов. Основные направления оптимизации трудовой профессиональной деятельности средствами физической культуры. Профессиональная деятельность как объект физической культуры. Изучение специальности для прикладных физкультурных целей. Профессиограммы. Система оценки профессиональной психофизической готовности бакалавра и специалиста. Адаптация к труду. Профилактическое и оздоровительное противодействие негативному влиянию факторов производственной среды

5.2 Занятия лекционного и семинарского типа

5.2.1 Темы лекций

Раздел 1 «Основы физической культуры студента»

1. Основы здорового образа жизни студента, физическая культура в обеспечении здоровья
2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Раздел 2 «Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра»

1. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

5.2.2 Вопросы для обсуждения на семинарах и практических занятиях

Раздел 1 «Основы физической культуры студента»

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Физическая культура личности.
3. Современное состояние физической культуры и спорта.
4. Основные положения организации физического воспитания в образовательной организации высшего образования.
5. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
6. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
7. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
8. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
9. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.

10. Принципы и методы физического воспитания.
11. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
12. Специальная физическая подготовка.
13. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
14. Структура подготовленности спортсмена.

Раздел 2 «Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра»

1. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям.
2. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
3. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
4. Спортивная классификация.
5. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
6. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в образовательной организации высшего образования.
7. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
8. Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями.
9. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

5.3 Определение соотношения объема занятий, проведенное путем непосредственного взаимодействия педагогического работника с обучающимися по очно-заочной форме

Виды контактной работы	Образовательные технологии		Контактная работа (всего ак.ч.)
	Объем занятий, проводимых путем непосредственного взаимодействия педагогического работника с обучающимися (ак.ч)	Объем занятий с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (ак.ч)	
1	2	3	4
Лекционного типа (лекции)	8	-	8
Семинарского типа (семинар дискуссия)	4	-	4
Семинарского типа (практические занятия)	-	18	18
Семинарского типа (курсовое проектирование (работа))	-	-	-
Семинарского типа (лабораторные работы)	-	-	-
Промежуточная аттестация (зачет)	2,2	-	2,2
Итого	14,2	18	32,2

Соотношение объема занятий, проводимых путем непосредственного взаимодействия педагогического работника с обучающимися по очно-заочной форме – 44 %

6. Методические указания по освоению дисциплины

6.1 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

Методические указания для преподавателя

Изучение дисциплины проводится в форме лекций, практических занятий, организации самостоятельной работы студентов, консультаций. Главное назначение лекции - обеспечить теоретическую

основу обучения, развить интерес студентов к учебной деятельности и к изучению конкретной учебной дисциплины, сформировать у обучающихся ориентиры для самостоятельной работы над дисциплиной.

Основной целью практических занятий является обсуждение наиболее сложных теоретических вопросов дисциплины, их методологическая и методическая проработка. Они проводятся в форме опроса, диспута, тестирования, обсуждения докладов и пр.

Самостоятельная работа с научной и учебной литературой дополняется работой с тестирующими системами, тренинговыми программами, информационными базами, образовательным ресурсом электронной информационно-образовательной среды и сети Интернет.

6.2 Методические материалы обучающимся по дисциплине, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

Методические материалы доступны на сайте «Личная студия» в разделе «Методические указания и пособия».

1. Методические указания «Введение в технологию обучения».
2. Методические указания по проведению учебного занятия «Вебинар».
3. Методические указания по проведению занятия «Семинар-обсуждение устного эссе», «Семинар-обсуждение устного доклада».
4. Методические указания по проведению занятия «Семинар – семинар-ассесмент реферата».
5. Методические указания по проведению занятия «Семинар – ассесмент дневника по физкультуре и спорту».
6. Методические указания по проведению занятия «Семинар – обсуждение реферата».
7. Методические указания по проведению учебного занятия с компьютерным средством обучения «Практическое занятие - тест-тренинг».
8. Методические указания по проведению учебного занятия с компьютерным средством обучения «Практическое занятие - глоссарный тренинг».
9. Методические указания по проведению занятия «Практическое занятие - позетовое тестирование».
10. Положение о реализации электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.
11. Методические указания по проведению занятия «Практическое занятие - алгоритмический тренинг».

Указанные методические материалы для обучающихся доступны в Личной студии обучающегося, в разделе ресурсы.

6.3 Особенности реализации дисциплины в отношении лиц из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Студенты с ограниченными возможностями здоровья, в отличие от остальных студентов, имеют свои специфические особенности восприятия и переработки учебного материала.

Подбор и разработка учебных материалов должны производиться с учетом того, чтобы предоставлять этот материал в различных формах так, чтобы инвалиды с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи) или с помощью тифлоинформационных устройств.

Выбор средств и методов обучения осуществляется самим преподавателем. При этом в образовательном процессе рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений студентов с ограниченными возможностями здоровья с преподавателями и другими студентами, создания комфортного психологического климата в студенческой группе.

Разработка учебных материалов и организация учебного процесса проводится с учетом следующих нормативных документов и локальных актов образовательной организации:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» // СЗ РФ. 2012. № 53 (ч. 1). Ст. 7598;

- Федерального закона от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» // СЗ РФ. 1995. № 48. Ст. 4563;

- Федерального закона от 03.05.2012 № 46-ФЗ «О ратификации Конвенции о правах инвалидов» // СЗ РФ. 2012. № 19. Ст. 2280;

- Приказа Минобрнауки России от 09.11.2015 № 1309 «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи» // Бюллетень нормативных актов федеральных органов исполнительной власти. 2016. № 4;

- приказа Минобрнауки России от 05.04.2017 № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры» // Зарегистрировано в Минюсте России 14.07.2017 № 47415;

- 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, утвержденных Минобрнауки России 08.04.2014 № АК-44/05вн;

- Положения об организации и осуществлении образовательной деятельности по реализации образовательных программ высшего образования с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (локальный нормативный акт утв. приказом АНО ВО ОУЭП от 20.01.2021 № 10;

- Положения об обучении инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (локальный нормативный акт утв. приказом от 20.01.2021 № 10. Рассмотрено и одобрено Ученым советом АНО ВО ОУЭП, протокол от 20.01.2021 № 5);

- Положения о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся (локальный нормативный акт утв. приказом от 20.01.2021 № 10. Рассмотрено и одобрено Ученым советом АНО ВО ОУЭП, протокол от 20.01.2021 № 5).

- Порядка разработки оценочных материалов и формирования фонда оценочных материалов для проведения промежуточной и итоговой (государственной итоговой) аттестации и критерии оценивания при текущем контроле успеваемости (локальный нормативный акт утв. приказом АНО ВО ОУЭП от 20.01.2021 № 10);

- Правил приема на обучение в автономную некоммерческую организацию высшего образования «Открытый университет экономики, управления и права» (АНО ВО ОУЭП) по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата и магистратуры на 2021-2022 учебный год (локальный нормативный акт утв. приказом от 20.01.2021 № 10. Рассмотрено и одобрено Ученым советом АНО ВО ОУЭП, протокол от 20.01.2021 № 5);

- Положения об экзаменационной комиссии (локальный нормативный акт утв. приказом от 20.01.2021 № 10. Рассмотрено и одобрено Ученым советом АНО ВО ОУЭП, протокол от 20.01.2021 № 5).

- Правил подачи и рассмотрения апелляций по результатам вступительных испытаний (локальный нормативный акт утв. приказом от 20.01.2021 № 10. Рассмотрено и одобрено Ученым советом АНО ВО ОУЭП, протокол от 20.01.2021 № 5);

- Положения о разработке и реализации адаптированных учебных программ АНО ВО ОУЭП (локальный нормативный акт утв. приказом от 20.01.2021 № 10. Рассмотрено и одобрено Студенческим советом протокол от 20.01.2021 № 13 и Ученым советом АНО ВО ОУЭП, протокол от 20.01.2021 № 5);

- Положения об организации обучения обучающихся по индивидуальному учебному плану (локальный нормативный акт утв. приказом от 20.01.2021 № 10. Рассмотрено и одобрено Ученым советом АНО ВО ОУЭП, протокол от 20.01.2021 № 5);

- Положения об оказании платных образовательных услуг для лиц с ограниченными возможностями (локальный нормативный акт утв. приказом от 20.01.2021 № 10. Рассмотрено и одобрено Ученым советом АНО ВО ОУЭП, протокол от 20.01.2021 № 5).

В соответствии с нормативными документами инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья по зрению имеют право присутствовать на занятиях вместе с ассистентом, оказывающим обучающемуся необходимую помощь; инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья по слуху имеют право на использование звукоусиливающей аппаратуры.

При проведении промежуточной аттестации по дисциплине обеспечивается соблюдение следующих общих требований:

- проведение аттестации для инвалидов в одной аудитории совместно с обучающимися, не являющимися инвалидами, если это не создает трудностей для инвалидов и иных обучающихся при прохождении государственной итоговой аттестации;

- присутствие в аудитории ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся инвалидам необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с экзаменатором);

- пользование необходимыми обучающимся инвалидам техническими средствами при прохождении аттестации с учетом их индивидуальных особенностей;

- обеспечение возможности беспрепятственного доступа обучающихся инвалидов в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях.

По письменному заявлению обучающегося инвалида продолжительность сдачи обучающимся инвалидом экзамена может быть увеличена по отношению к установленной продолжительности его сдачи:

- продолжительность сдачи экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;

- продолжительность подготовки обучающегося к ответу на экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут.

В зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья организация обеспечивает выполнение следующих требований при проведении аттестации:

а) для слепых:

- задания и иные материалы для сдачи экзамена оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением для слепых, либо зачитываются ассистентом;

- письменные задания выполняются обучающимися с использованием клавиатуры с азбукой Брайля, либо надиктовываются ассистенту;

б) для слабовидящих:

- задания и иные материалы для сдачи экзамена оформляются увеличенным шрифтом и/или использованием специализированным программным обеспечением Jaws;
- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- при необходимости обучающимся предоставляется увеличивающее устройство, допускается использование увеличивающих устройств, имеющихся у обучающихся;

в) для глухих и слабослышащих, с тяжелыми нарушениями речи:

- имеется в наличии информационная система "Исток" для слабослышащих коллективного пользования;

- по их желанию испытания проводятся в электронной или письменной форме;

г) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- тестовые и тренинговые задания по текущему контролю успеваемости и промежуточной аттестации выполняются обучающимися на компьютере через сайт «Личная студия» с использованием электронного обучения, дистанционных технологий;

- для обучения лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата используется электронный образовательный ресурс, электронная информационно-образовательная среда;

- по их желанию испытания проводятся в устной форме.

О необходимости обеспечения специальных условий для проведения аттестации обучающийся должен сообщить письменно не позднее, чем за 10 дней до начала аттестации. К заявлению прилагаются документы, подтверждающие наличие у обучающегося индивидуальных особенностей (при отсутствии указанных документов в организации).

6.4 Методические рекомендации по самостоятельной работе студентов

Цель самостоятельной работы - подготовка современного компетентного специалиста, формирование у него способностей и навыков к непрерывному самообразованию и профессиональному совершенствованию.

Реализация поставленной цели предполагает решение следующих задач:

- качественное освоение теоретического материала по изучаемой дисциплине, углубление и расширение теоретических знаний с целью их применения на уровне межпредметных связей;
 - систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических навыков;
 - формирование умений по поиску и использованию нормативной, правовой, справочной и специальной литературы, а также других источников информации;
 - развитие познавательных способностей и активности, творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
 - формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самообразованию, самосовершенствованию и самореализации;
1. развитие научно-исследовательских навыков;
 2. формирование умения решать практические задачи профессиональной деятельности, используя приобретенные знания, способности и навыки.

Самостоятельная работа является неотъемлемой частью образовательного процесса.

Самостоятельная работа предполагает инициативу самого обучающегося в процессе сбора и усвоения информации, приобретения новых знаний, умений и навыков и его ответственность за планирование, реализацию и оценку результатов учебной деятельности. Процесс освоения знаний при самостоятельной работе не обособлен от других форм обучения.

Самостоятельная работа должна:

- быть выполнена индивидуально (или являться частью коллективной работы). В случае, когда самостоятельная работа подготовлена в порядке выполнения группового задания, в работе делается соответствующая оговорка;

- представлять собой законченную разработку (этап разработки), в которой анализируются актуальные проблемы по определенной теме и ее отдельных аспектов;

3. отражать необходимую и достаточную компетентность автора;

4. иметь учебную, научную и/или практическую направленность;

- быть оформлена структурно и в логической последовательности: титульный лист, оглавление, основная часть, заключение, выводы, список литературы, приложения,

- содержать краткие и четкие формулировки, убедительную аргументацию, доказательность и обоснованность выводов;

- соответствовать этическим нормам (правила цитирования и парафраз; ссылки на использованные библиографические источники; исключение плагиата, дублирования собственного текста и использования чужих работ).

6.4.1 Формы самостоятельной работы обучающихся по разделам дисциплины

Раздел 1 «Основы физической культуры студента»

Темы устного доклада

Анализируя содержание основных понятий физической культуры и спорта, расскажите, что общего

и в чем различие понятий "физическая культура" и "физическое воспитание". Как соотносятся понятия "физическая культура" и "спорт"?

Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.

Анализируя содержание основных понятий физической культуры и спорта, расскажите, как соотносятся понятия "физическая подготовка" и "физическое развитие".

Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.

Анализируя социальные основы физической культуры, расскажите о развитии физической культуры в Древнем мире.

Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.

Анализируя место физической культуры в общекультурной подготовке обучающихся, раскройте цели и задачи физической культуры в высшем учебном заведении.

Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.

Анализируя социальные основы физической культуры, расскажите о развитии физической культуры в СССР.

Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.

Анализируя структуру физической культуры студентов, дайте ее характеристику.

Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.

Анализируя социальные основы физической культуры, расскажите о истории развития физической культуры в России.

Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.

Анализируя цели и задачи спортивной подготовки студентов, охарактеризуйте деятельность Российского студенческого спортивного союза.

Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.

Анализируя физическую культуру в ценностном аспекте, расскажите об интеллектуальных ценностях физической культуры и спорта.

Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.

Анализируя значение физической культуры и спорта для личности, расскажите о двигательных ценностях физической культуры и спорта.

Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.

Анализируя значение физической культуры и спорта для личности, охарактеризуйте интенционные ценности физической культуры и спорта. Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.

Анализируя физическую культуру в ценностном аспекте, расскажите о технологических ценностях физической культуры и спорта.

Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.

Анализируя физическую культуру в ценностном аспекте, расскажите о мобилизационных ценностях физической культуры и спорта.

Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.

Анализируя биологическое и социальное в человеке, раскройте социальные аспекты здоровья человека.

Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.

Анализируя социальные аспекты здоровья, дайте характеристику факторов риска.

Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.

Анализируя понятие культуры здоровья личности, охарактеризуйте ее компоненты.

Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.

Анализируя культуру здоровья с позиций системно-структурного подхода, раскройте содержание системообразующих и системонаполняющих факторов культуры здоровья.

Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.

Анализируя культуру здоровья с позиций системно-структурного подхода, охарактеризуйте системообуславливающие факторы культуры здоровья.

Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.

Назовите факторы, влияющие на здоровье человека. Какие факторы укрепляют, а какие ухудшают здоровье?

Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.

Назовите негативные факторы, влияющие на ведение здорового образа жизни. Какие мероприятия необходимы для их устранения?

Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.

Анализируя структуру здорового образа жизни, расскажите о значении и содержании валеологического образования.

Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.

Анализируя социально-биологические основы физической культуры, раскройте содержание биосоциальных критериев эффективности здорового образа жизни.

Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.

Анализируя положительные эффекты оздоровительной тренировки, опишите средства для тренировки сердечно-сосудистой системы.

Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.

Анализируя положительные эффекты оздоровительной тренировки, опишите средства для тренировки нервной системы.

Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.

Анализируя положительные эффекты оздоровительной тренировки, опишите средства для тренировки опорно-двигательного аппарата.

Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.

Анализируя условия и образ жизни студента, раскройте основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии.

Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.

Анализируя содержание оздоровительной физической культуры студентов, раскройте особенности использования средств физической культуры для повышения эффективности учебного труда.

Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.

Анализируя организацию оздоровительной физической культуры студентов, расскажите о формах организации двигательной активности работников умственного труда.

Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.

Анализируя методы физического воспитания, охарактеризуйте методические принципы физической тренировки.

Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.

Назовите формы самостоятельных занятий физической культурой, чем характеризуется утренняя гигиеническая гимнастика?

Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.

Охарактеризуйте методику самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой. Как определить оптимальную интенсивность ходьбы?

Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.

Анализируя методику самостоятельных занятий оздоровительным бегом, охарактеризуйте зоны тренировки при таких занятиях.

Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.

Анализируя методы управления самостоятельными занятиями, охарактеризуйте методику самостоятельных занятий силовыми упражнениями.

Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.

Анализируя методы управления самостоятельными занятиями, охарактеризуйте методику самостоятельных занятий на лыжах и велосипеде.

Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.

Анализируя методы управления самостоятельными занятиями, охарактеризуйте особенности самостоятельных занятий женщин.

Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.

Назовите факторы, учитываемые при дозировании физических нагрузок. Как характер содержания занятий зависит от возраста?

Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.

Назовите физиологические критерии различных видов нагрузок. Каковы признаки чрезмерной нагрузки? Охарактеризуйте пульсовый режим рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.

Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.

Анализируя процесс планирования самостоятельных занятий физическими упражнениями, раскройте содержание различных видов учета и контроля при самостоятельных занятиях физической культурой.

Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.

Анализируя сущность гигиены самостоятельных занятий, расскажите о методике закаливания.

Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.

Анализируя понятие самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом, раскройте содержание субъективных показателей самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.

Анализируя понятие самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом, раскройте содержание объективных показателей самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.

Назовите признаки живого организма. Какие показатели характеризуют физическое развитие организма?

Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.

Назовите системы организма. Какова роль каждой из систем в организме человека?

Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.

Анализируя понятие "гомеостаз", объясните, как происходит терморегуляция в организме человека.

Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.

Назовите функции крови. В чем заключается закон перераспределения крови в организме?

Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.

Назовите внешние признаки утомления в процессе умственной деятельности. Какие фазы утомления вы знаете? Чем они характеризуются?

Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.

Назовите признаки гравитационного шока. Каковы причины возникновения гравитационного шока?

Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.

Анализируя дыхательный аппарат человека, перечислите показатели работоспособности органов дыхания, каждому из них дайте краткую характеристику.

Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.

Анализируя круги кровообращения человека, раскройте понятия «дыхательный насос» и «мышечный насос»

Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.

Анализируя самоконтроль эффективности самостоятельных занятий, расскажите, Какие рекомендации по управлению дыханием следует выполнять во время занятий физкультурой?

Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.

Определите понятия "гиподинамия" и "гипокинезия". Как недостаток двигательной активности влияет на различные системы и органы?

Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.

Назовите критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Каковы основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии?

Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими

указаниями по данному виду занятия.

Анализируя факторы эффективной адаптации студентов к обучению в вузе, расскажите, как изменяется умственная работоспособность при использовании физических нагрузок?

Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.

Анализируя динамику умственной и физической работоспособности студентов, расскажите, как изменяется работоспособность студентов в течение учебно-трудового дня, в течение учебной недели, семестра, учебного года.

Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.

7. Фонд оценочных материалов для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

7.1. Система оценивания результатов текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, а также критерии выставления оценок, описание шкал оценивания

Критерии и описание шкал оценивания приведены в Порядке разработки оценочных материалов и формирования фонда оценочных материалов для проведения промежуточной и итоговой (государственной итоговой) аттестации и критерии оценивания при текущем контроле успеваемости (локальный нормативный акт утв. приказом АНО ВО ОУЭП 20.01.2021 № 10)

№ п/п	Наименование формы проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Описание показателей оценочного материала	Представление оценочного материала в фонде	Критерии и описание шкал оценивания (шкалы: 0-100%, четырёхбалльная, тахометрическая)
1	Позетовое тестирование (ПЗТ)	Контрольное мероприятие по учебному материалу каждой темы (раздела) дисциплины, состоящее в выполнении обучающимся системы стандартизированных заданий, которая позволяет автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося. Модульное тестирование включает в себя следующие типы заданий: задание с единственным выбором ответа из предложенных вариантов, задание на определение верных и неверных суждений; задание с множественным выбором ответов.	Система стандартизированных заданий	- от 0 до 49,9 % выполненных заданий – не удовлетворительно; - от 50% до 69,9% - удовлетворительно; - от 70% до 89,9% - хорошо; - от 90% до 100% - отлично.
2	Зачет	1-я часть зачета: выполнение практико-ориентированных заданий (аттестационное испытание промежуточной аттестации, проводимое устно с использованием телекоммуникационных технологий)	Практико-ориентированные задания	Критерии оценивания преподавателем практико-ориентированной части зачета: - соответствие содержания ответа заданию, полнота раскрытия темы/задания (оценка соответствия содержания ответа)

				теме/заданию); - умение проводить аналитический анализ прочитанной учебной и научной литературы, сопоставлять теорию и практику; - логичность, последовательность изложения ответа; - наличие собственного отношения обучающегося к теме/заданию; - аргументированность, доказательность излагаемого материала. <i>Описание шкалы оценивания практико-ориентированной части зачета</i> Оценка «зачтено» выставляется при соответствии содержания ответа поставленному заданию, при подробном, аргументированном раскрытии сущности вопроса; если обучающийся анализирует, умело систематизирует и структурирует излагаемый материал, высказывая свою точку зрения, обоснованно и правомерно использует методы классификации, сравнения и др.; демонстрирует умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме). Оценка «не зачтено»: - если содержание ответа не соответствует поставленному заданию; обучающийся не обладает знаниями по значительной части программного материала, испытывает трудности с обобщением, систематизацией изученного материала по дисциплине и не может грамотно изложить ответ на поставленное задание. Итоговая оценка за зачет выставляется преподавателем на основе оценивания результатов электронного тестирования обучающихся и выполнения ими практико-ориентированной части зачета
		2-я часть зачета: выполнение электронного тестирования (аттестационное испытание промежуточной аттестации)	Система стандартизированных заданий (тестов)	<i>Описание шкалы электронного тестирования:</i> - от 0 до 65,9% выполненного задания - не зачтено; - 66 до 100% выполненного

		с использованием информационных тестовых систем)		задания - зачтено.
--	--	--	--	--------------------

7.2. 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

Раздел 1

Задание

Порядковый номер задания	1.
Тип	4
Вес	1

Органическая часть культуры общества и личности; рациональное использование человеком _____ деятельности в качестве фактора оптимизации своего состояния и развития, физической подготовки к жизненной практике – это физическая культура
двигательной

Задание

Порядковый номер задания	2.
Тип	4
Вес	1

Результат материальной и духовной деятельности, материализованной в спортивных сооружениях, оборудовании, инвентаре, монографиях, учебниках – это _____ часть физической культуры
предметная

Задание

Порядковый номер задания	3.
Тип	4
Вес	1

Базовая физическая культура – это фундаментальная часть физической культуры, включенная в систему _____ и воспитания подрастающего поколения в качестве фактора обеспечения базового уровня физической подготовленности
образования

Задание

Порядковый номер задания	4.
Тип	1
Вес	1

Физическая культура и спорт – это мощные _____ феномены

	социальные
	политические
	идеологические
	экономические

Задание

Порядковый номер задания	5.
Тип	1
Вес	1

Основной предпосылкой развития личности является удовлетворение базисных потребностей человека

	социально-биологических
	социальных
	биологических
	экономических

Задание

Порядковый номер задания	6.
Тип	1
Вес	1

Кому принадлежит фраза: «...движение как таковое может по своему действию заменить любое лекарство, любое лечебное средство. Но все лечебные средства не могут заменить движение...»	
	Тиссо
	Бэкону
	Ломоносову
	Аристотелю

Задание

Порядковый номер задания	7.
Тип	2
Вес	1

Физическая культура:	
	результат человеческой деятельности
	средство физического совершенствования личности
	способ физического совершенствования личности
	метод физического совершенствования личности

Задание

Порядковый номер задания	8.
Тип	1
Вес	1

В основе физической культуры лежит	
	двигательная деятельность
	двигательная активность
	двигательное действие
	двигательная структура

Задание

Порядковый номер задания	9.
Тип	1
Вес	1

В первобытном обществе физическим упражнениям свойствен	
	прикладной характер
	военный характер
	спортивный характер
	танцевальный характер

Задание

Порядковый номер задания	10.
Тип	1
Вес	1

Термин «физическая культура» появился в конце прошлого века	
	в Англии
	в Германии
	во Франции
	в Соединенных штатах Америки

Задание

Порядковый номер задания	11.
Тип	4
Вес	1

Спорт – это составная часть физической культуры, соревновательная _____, подготовка к ней, специфические отношения, нормы и достижения, связанные с этой деятельностью	
деятельность	

Задание

Порядковый номер задания	12.
--------------------------	-----

Тип	4
Вес	1

Соревнования – это различные по характеру деятельности, масштабу, целям специально организованные _____, в которых осуществляется деятельность спортсмена
мероприятия

Задание

Порядковый номер задания	13.
Тип	4
Вес	1

Спортивная подготовка – это многосторонний _____ целесообразного использования знаний, средств, методов и условий, позволяющий направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечить необходимую степень его готовности к спортивным достижениям
процесс

Задание

Порядковый номер задания	14.
Тип	4
Вес	1

Спортивная тренировка – это специализированный педагогический процесс, построенный на системе _____ и направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению высших результатов
упражнений

Задание

Порядковый номер задания	15.
Тип	4
Вес	1

Количественный или качественный _____ показателей в спорте – это спортивный результат
уровень

Раздел 2

Задание

Порядковый номер задания	16.
Тип	4
Вес	1

Спорт – составная часть _____ культуры, соревновательная деятельность, подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения, связанные с этой деятельностью.
физической

Задание

Порядковый номер задания	17.
Тип	4
Вес	1

Вид спорта – исторически сложившийся в ходе развития спорта конкретный вид _____ деятельности, сформировавшийся как самостоятельная ее составляющая (например, легкая атлетика, плавание, борьба, футбол, конькобежный спорт и др.).
соревновательной

Задание

Порядковый номер задания	18.
Тип	4
Вес	1

Спортивная дисциплина – это составная часть вида _____, культивируемая одной спортивной федерацией, отличающаяся от других составляющих дисциплин формой или содержанием
--

соревновательной деятельности.
спорта

Задание

Порядковый номер задания	19.
Тип	4
Вес	1

Вид соревнований – вид _____ деятельности в рамках отдельного вида спорта, в котором разыгрываются медали на отдельных дистанциях, весовых категориях и т.д.

соревновательной

Задание

Порядковый номер задания	20.
Тип	1
Вес	1

Развитие спорта во всем мире привело к возникновению и распространению на всех континентах земного шара множества отдельных видов спорта, которых насчитывают сейчас более

	200
	500
	100
	700

Задание

Порядковый номер задания	21.
Тип	3
Вес	1

Укажите соответствие:

Плавание, спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, бокс, фехтование и др.	виды спорта, для которых характерна активная двигательная деятельность спортсменов с предельным проявлением физических и волевых качеств
Мотоспорт, автоспорт и др.	виды спорта, в которых двигательная деятельность спортсмена сводится к управлению средствами передвижения
Стрельба из винтовки, пистолета, лука	виды спорта, связанные с использованием спортивного оружия при жестко лимитированной двигательной активности спортсмена
Авиамодельный, автомоделный спорт	виды спорта, в которых сопоставляются результаты модельно-конструкторской деятельности спортсмена
Шахматы, шашки	виды спорта, основное содержание которых определяется характером абстрактно-логического обыгрывания соперника

Задание

Порядковый номер задания	22.
Тип	4
Вес	1

Единая российская спортивная классификация – сборник нормативов и требований, выполнение которых спортсменом позволяет присвоить ему _____ результат или спортивное звание.

спортивный

Задание

Порядковый номер задания	23.
Тип	5
Вес	1

Перечислите спортивные разряды, входящие в структуру Единой российской спортивной классификации:

5-й, 4-й разряды (только в шахматах и шашках)

3-й, 2-й, 1-й разряды

«Кандидат в мастера спорта»

Задание

Порядковый номер задания	24.
--------------------------	-----

Тип	5
Вес	1

Перечислите спортивные звания, входящие в структуру Единой российской спортивной классификации:
«Мастер спорта»
«Мастер спорта международного класса» (к этому званию приравнивается звание «Гроссмейстер» в шахматах и шашках)
«Заслуженный мастер спорта России»

Задание

Порядковый номер задания	25.
Тип	6
Вес	1

Верны ли утверждения:

А) Спортивные разряды необходимо подтверждать.

В) Спортивные звания не присваиваются пожизненно.

Подберите правильный ответ

	А – да, В - нет
	А – да, В - да
	А – нет, В - нет
	А – нет, В - да

Задание

Порядковый номер задания	26.
Тип	3
Вес	1

Укажите соответствие:	
Квалификационные	соревнования, цель которых – выполнение соответствующих спортивных нормативов для присвоения званий и разрядов или для допуска к состязаниям более крупного масштаба
Открытые	соревнования со свободным допуском к участию в них всех желающих
Массовые	соревнования с большим количеством участников
Заочные	соревнования, которые проводятся в условиях, когда команды или спортсмены находятся в разных местах, городах, странах и т.д., т.е. не встречаются непосредственно. В шахматах и шашках ходы передаются по почте, телеграфу, радио, телетайпу

Задание

Порядковый номер задания	27.
Тип	4
Вес	1

Экоспорт – это вид спорта, предполагающий развитие универсальных двигательных качеств человека, позволяющих ему впервые в мировой практике спорта перемещаться в трех средах – по воде, земле и

воздуху

Задание

Порядковый номер задания	28.
Тип	4
Вес	1

Массовый спорт – это спорт, направленный на повышение уровня физической подготовленности населения, сохранение _____ и работоспособности, а также служащий средством активного отдыха

здоровья

Задание

Порядковый номер задания	29.
Тип	4
Вес	1

«Спорт для всех» - это массовое физкультурное движение во многих странах мира под эгидой ЮНЕСКО, имеющее в некоторых видах спортивную направленность и охватывающее различные _____
двигательной активности.
формы

Задание

Порядковый номер задания	30.
Тип	4
Вес	1

Универсиада – это комплексные студенческие спортивные _____, за время своего проведения отличались масштабностью, постоянным увеличением количества стран-участников, возрастающей популярностью и значимостью в мире.
соревнования

ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ЧАСТЬ ЗАЧЕТА

Вариант 1.

Охарактеризуйте основные требования к организации здорового образа жизни и критерии эффективности здорового образа жизни, исходя из способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Вариант 2.

Проанализируйте особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

Вариант 3.

Подготовьте ответ на тему «Общая физическая подготовка, ее цели и задачи», базируясь на способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Вариант 4.

Проанализируйте взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности, исходя из способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Вариант 5.

Проанализируйте особенностей воздействия занятий по ОФП на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.

Вариант 6.

Подготовьте ответ на тему «Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры», исходя из способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Вариант 7.

Подготовьте ответ на тему «Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве».

Вариант 8.

Проанализируйте, в чем заключаются особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.

Вариант 9.

Охарактеризуйте использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

Вариант 10.

Подготовьте ответ на тему «Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности».

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ

Электронное тестирование

ОБЩИЕ ОСНОВЫ ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЩАЮЩИХСЯ

Тип	Группа
Вес	12

Задание

Порядковый номер задания	
Тип	1
Вес	1

Исторические факты свидетельствуют, что термин «физическая культура» основан в конце XIX столетия Евгений Сандов из

	Англии
	Франции
	России
	Швеции

Задание

Порядковый номер задания	
Тип	1
Вес	1

Первым Президентом Международного олимпийского комитета в 1894 г. в Париже был избран

	Деметриус Викелас
	Пьер де Кубертен
	П.Ф. Лесгафт
	Анри Де Байе-Латур

Задание

Порядковый номер задания	
Тип	1
Вес	1

Организация и проведение образовательного процесса по физической культуре и спорту в образовательной организации высшего образования осуществляется на основании

	нормативных правовых актов
	пожеланий обучающихся
	рекомендаций руководства
	требований общественности

Задание

Порядковый номер задания	
Тип	1
Вес	1

Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся является

	социальным феноменом общества
	социальной средой общества
	социальной сферой общества
	социальным окружением общества

Задание

Порядковый номер задания	
Тип	1
Вес	1

Основная функция физической культуры и спорта обучающихся в образовательной организации высшего образования направлена на

	оздоровление
--	--------------

	восстановление
	отдых
	рекреацию

Задание

Порядковый номер задания	
Тип	1
Вес	1

Информационные технологии в физической культуре, в частности PowerPoint, активно используется на занятиях	
	теоретических
	практических
	тренировочных
	самостоятельных

Задание

Порядковый номер задания	
Тип	1
Вес	1

Указ о «Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО» Президент РФ подписал	
	24 марта 2014 г.
	15 февраля 2014 г.
	16 мая 2014 г.
	25 января 2014 г.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Тип	Группа
Вес	12

Задание

Порядковый номер задания	
Тип	1
Вес	1

Условием эффективного физкультурно-спортивного образования обучающихся является	
	планирование
	проведение
	вовлечение
	ознакомление

Задание

Порядковый номер задания	
Тип	1
Вес	1

В обучении личности определяющим фактором является	
	физическое совершенствование
	физическая закалка
	физическая тренировка
	двигательная активность

Задание

Порядковый номер задания	
Тип	1
Вес	1

Силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость специалисты относят к	
	физическим качествам
	психологическим особенностям
	умственным способностям
	интегрированным свойствам

Задание

Порядковый номер задания	
Тип	1

Вес	1
-----	---

Основная форма физкультурного обучения и воспитания обучающихся в образовательной организации высшего образования -	
	учебные занятия
	соревнования
	тренировка
	утренняя физическая зарядка

Задание

Порядковый номер задания	
Тип	1
Вес	1

Учебные занятия с обучающимися по физической культуре состоят из _____ частей	
	трех
	двух
	четырех
	пяти

Задание

Порядковый номер задания	
Тип	1
Вес	1

Физкультпаузы, физкультминуты, микросеансы отдельных упражнений тренировочного характера, рекреация, физвокализные упражнения - _____ формы занятий:	
	малые
	большие
	средние
	крупные

Задание

Порядковый номер задания	
Тип	1
Вес	1

Упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы _____ физической культуры	
	средства
	элементы
	компоненты
	условия

Задание

Порядковый номер задания	
Тип	1
Вес	1

Разделение физических упражнений по формальным признакам – _____	
	классификация
	регистрация
	кодификация
	систематизация

Задание

Порядковый номер задания	
Тип	1
Вес	1

Выполнение упражнения, связанного с переводом функционального состояния организма на более высокий уровень активности, – физическая _____	
	нагрузка
	активность
	оживленность
	энергичность

Задание

Порядковый номер задания	
Тип	1
Вес	1

Результаты деятельности в физической культуре проявляются в процессе	
	физического воспитания и образования
	физкультпауз
	физической подготовленности
	физической тренировки

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ. ИННОВАЦИИ В ОБУЧЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Тип	Группа
Вес	12

Задание

Порядковый номер задания	
Тип	1
Вес	1

Совокупность звеньев и структуры движений (упражнений), необходимых для проявления мышечных усилий в пространстве и во времени, – _____	
	техника
	тактика
	ритм
	амплитуда

Задание

Порядковый номер задания	
Тип	1
Вес	1

Разучивание по частям, подводящие упражнения, разучивание в целом при проведении занятий с обучающимися по физической культуре – _____ методы	
	практические
	научные
	специфические
	общие

Задание

Порядковый номер задания	
Тип	1
Вес	1

Способ реализации метода в соответствии с конкретной задачей обучения обучающихся физической культуре – методический	
	прием
	акт
	процесс
	действие

Задание

Порядковый номер задания	
Тип	1
Вес	1

Сумма показателей развития здоровья и подготовленности личности - физическое	
	состояние
	самочувствие
	настроение
	расположение

Задание

Порядковый номер задания	
Тип	1
Вес	1

В совершенствовании потенциальных возможностей обучающихся в физической культуре и спорте необходимо развивать качества	
	психологические
	биологические
	физиологические
	анатомические

Задание

Порядковый номер задания	
Тип	1
Вес	1

Система мероприятий, проводимых медицинскими работниками и преподавателями физической культуры, - контроль	
	медицинский
	организационный
	методический
	административный

Задание

Порядковый номер задания	
Тип	1
Вес	1

Выполнение упражнений обучающимися самостоятельно на нескольких точках последовательно и одновременно со сменой мест - метод тренировки	
	круговой
	волнообразной
	постепенной
	фронтальной

Задание

Порядковый номер задания	
Тип	1
Вес	1

Из перечисленного: 1) соревновательная деятельность; 2) стремление к победе; 3) стремление к достижению высокого результата; 4) соперничество – в спорте ярко проявляется	
	1, 2, 3, 4
	только 1, 2, 3
	только 4
	только 2, 3

Задание

Порядковый номер задания	
Тип	1
Вес	1

Основными компонентами системы спортивной тренировки являются	
	соревновательная деятельность
	подготовка к учебно-тренировочным занятиям
	профессиональный отбор
	судейство соревнований

Задание

Порядковый номер задания	
Тип	1
Вес	1

Своеобразная отрасль бизнеса, функционирующая по законам спорта и по законам получения финансовой	
---	--

прибыли, предпринимательства в процессе спортивного зрелища, называется	
	профессиональным спортом
	спортом высших достижений
	рекреативным спортом
	школьным спортом

Задание

Порядковый номер задания	
Тип	1
Вес	1

Развитие и совершенствование морально-волевых, нравственных и эстетических качеств личности является задачей физической культуры и спорта	
	воспитательной
	соревновательной
	функциональной
	закаливающей

Задание

Порядковый номер задания	
Тип	1
Вес	1

Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями является задачей физической культуры и спорта	
	воспитательной
	системообразующей
	психологической
	репродукционной

Задание

Порядковый номер задания	
Тип	1
Вес	1

Рекреативная физическая культура – средство проведения	
	здорового досуга
	коммерческих турниров
	спортивных соревнований
	профессиональных поединков

Задание

Порядковый номер задания	
Тип	1
Вес	1

Положительное эмоциональное отношение обучающегося к физической культуре, формирование системы знаний, интересов, убеждений отражает компонент	
	мотивационно-ценностный
	операционально-деятельностный
	практико-преобразующий
	логико-теоретический

Задание

Порядковый номер задания	
Тип	1
Вес	1

Совокупность отношений личности к физической культуре в жизни и профессиональной деятельности выражают	
	ценностные ориентации
	широкие познания
	отдельные побуждения
	личностные потребности

Задание

Порядковый номер задания	
Тип	1
Вес	1

Физическая культура и спорт как учебная дисциплина в образовательной организации высшего образования является	
	обязательной
	дополнительной
	факультативной
	самостоятельной

Задание

Порядковый номер задания	
Тип	1
Вес	1

Минимальное число занятий физическими упражнениями, которое дает оздоровительный эффект и повышает тренированность организма, составляет	
	три раза в неделю
	два раза в месяц
	один раз в день
	один раз в неделю

Задание

Порядковый номер задания	
Тип	1
Вес	1

Информационно-образовательная культура обучающихся в физической культуре и спорте предполагает стиль мышления	
	инновационный
	традиционный
	логический
	неординарный

Задание

Порядковый номер задания	
Тип	1
Вес	1

Социальные сети и поисковые системы Интернета способствуют совершенствованию _____ знаний в физической культуре и спорте	
	теоретических
	актуальных
	известных
	знаковых

Задание

Порядковый номер задания	
Тип	1
Вес	1

В исследованиях проблем физической культуры и спорта обучающихся в образовательной организации высшего образования на ранних этапах обучения применяют _____ эксперименты	
	констатирующий и факторный
	формирующий и итоговый
	спортивный и педагогический
	модельный и натуральный

Задание

Порядковый номер задания	
Тип	1
Вес	1

При планировании периода обучения обучающихся физической культуре преподаватели используют проектирование	
	компьютерное
	традиционное
	экстраполяционное
	экспертное

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Рекомендуемая литература

Основная литература

1. Физическая культура : учебное пособие / А. Г. Наймушина, Ю. А. Петрова, О. А. Драгич, Н. Н. Рябова. — Тюмень : Тюменский индустриальный университет, 2019. — 75 с. — ISBN 978-5-9961-2006-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/101437.html>
2. Лифанов, А. Д. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента : учебно-методическое пособие / А. Д. Лифанов, Г. Д. Гейко, А. Г. Хайруллин. — Казань : Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2019. — 152 с. — ISBN 978-5-7882-2606-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/100657.html>
3. Барчуков И.С. Общая физическая культура [Электронный ресурс]: рабочий учебник / Барчуков И.С. - 2018. - <http://library.roweb.online>

Дополнительная литература

1. Небытова Л.А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова. — Электрон. текстовые данные. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 269 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75608>
2. Татарова С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов [Электронный ресурс] / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. — Электрон. текстовые данные. — М. : Научный консультант, 2017. — 211 с. — 978-5-9909615-6-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75150>

8.2. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

- Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>;
- <http://www.biblioclub.ru/> Университетская библиотека. Электронная библиотека для студентов, сотрудников библиотек, специалистов-гуманитариев.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине представлено в приложении 8 «Сведения о материально-техническом обеспечении программы высшего образования – программы бакалавриата направления подготовки 37.03.01 "Психология".

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая программное обеспечение, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Программное обеспечение АНО ВО ОУЭП, являющееся частью электронной информационно-образовательной среды и базирующееся на телекоммуникационных технологиях:

- тренинговые и тестирующие программы;
- интеллектуальные роботизированные системы оценки качества выполнения работ.

Информационные и роботизированные системы, программные комплексы, программное обеспечение для доступа к компьютерным обучающим, тренинговым и тестирующим программам:

- ПК «КОП»;
- ИР «Каскад».

Программное обеспечение, необходимое для реализации дисциплины:

Лицензионное программное обеспечение (в том числе, отечественного производства):

Операционная система Windows Professional 10

ПО браузер – приложение операционной системы, предназначенное для просмотра Web-страниц

Платформа проведения аттестационных процедур с использованием каналов связи (отечественное ПО)

Платформа проведения вебинаров (отечественное ПО)

Информационная технология. Онлайн тестирование цифровой платформы Ровев (отечественное ПО)

Электронный информационный ресурс. Экспертный интеллектуальный информационный робот

Аттестация ассессоров (отечественное ПО)

Информационная технология. Аттестационный интеллектуальный информационный робот контроля оригинальности и профессионализма «ИИР КОП» (отечественное ПО)

Электронный информационный ресурс «Личная студия обучающегося» (отечественное ПО)
Свободно распространяемое программное обеспечение (в том числе отечественного производства):
Мой Офис Веб-редакторы <https://edit.myoffice.ru> (отечественное ПО)
ПО OpenOffice.Org Calc.
http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html
ПО OpenOffice.Org.Base
http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html
ПО OpenOffice.org.Impress
http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html
ПО OpenOffice.Org Writer
http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html
ПО Open Office.org Draw
http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html
ПО «Блокнот» - стандартное приложение операционной системы (MS Windows, Android и т.д.),
предназначенное для работы с текстами;
Научная электронная библиотека. <http://elibrary.ru>
Электронно-библиотечная система IPRbooks (ЭБС IPRbooks) –
электронная библиотека по всем отраслям знаний
<http://www.iprbookshop.ru>
Современные профессиональные базы данных:
Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru/>
Спортивная Россия. Открытая платформа <https://www.infosport.ru/>
Информационно-справочные системы:
Справочно-правовая система «Гарант»;
Справочно-правовая система «Консультант Плюс».