

**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

И.С. Иванова

20 января 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

Наименование дисциплины Б1.О.20 «Физическая культура и спорт»

Образовательная программа направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», направленность (профиль): «Педагогическое образование»

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.

Москва 2021

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 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 компетенций	Показатели (планируемые) результаты обучения
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает: закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни УК-7.2. Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределить нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма УК-7.3. Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни	<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 и специальную подготовку обучающихся в системе физического воспитания. <u>Уметь:</u> • индивидуально выбирать вид спорта или систему физических упражнений для своего физического совершенствования; • применять на практике физическую подготовку обучающихся. <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 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 «Педагогическое образование»		
	начальный	последующий	итоговый
УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Основы педиатрии и гигиена обучающихся в общем образовании	Общая физическая культура	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы
	Теория и технология физического воспитания детей		
	Физическая культура и спорт		
	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			
		Очно-заочная		Заочная	
		всего	в том числе	всего	в том числе
1	Контактная работа (объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем) (всего)			6,2	
1.1	занятия лекционного типа (лекции)			2	
1.2	занятия семинарского типа (практические)*, в том числе:			2	
1.2.1	семинар-дискуссия, практические занятия				0 2
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

№ п/п	Виды учебных занятий	Всего часов по формам обучения, ак. ч			
		Очно-заочная		Заочная	
		всего	в том числе	всего	в том числе
1.3.2	прохождение промежуточной аттестации				0,2
2	Самостоятельная работа (всего)			64	
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)			64	
2.2	самостоятельная работа при подготовке к промежуточной аттестации			1,8	
3	Общая трудоемкость часы			72	
	дисциплины зачетные единицы			2	
	форма промежуточной аттестации	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 - поэтовое тестирование

ЛС - практическое занятие - логическая схема

УД - семинар-обсуждение устного доклада

РФ – семинар-обсуждение реферата

Ассесмент реферата - семинар-ассесмент реферата

ВВ - 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

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
		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 физических упражнений и видов спорта для самостоятельных тренировочных занятий
2	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра	Индивидуальный выбор видов спорта и систем физических упражнений 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. Самоконтроль и гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Самоконтроль за физическим развитием, функциональным состоянием и физической подготовленностью. Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями. Производственная физическая культура 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 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)	2	-	2
Семинарского типа (семинар дискуссия)	-	-	-
Семинарского типа (практические занятия)	-	2	2
Семинарского типа	-	-	-

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
(курсовое проектирование (работа))			
Семинарского типа (лабораторные работы)	-	-	-
Промежуточная аттестация (зачет)	2,2	-	2,2
Итого	4,2	2	6,2

Соотношение объема занятий, проводимых путем непосредственного взаимодействия педагогического работника с обучающимися по заочной форме - 68%

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 к учебной деятельности и конкретной учебной дисциплине, сформировать у студентов ориентиры для самостоятельной работы над курсом.

Основной целью практических занятий является обсуждение наиболее сложных теоретических вопросов курса, 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, с 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 – ассессмент реферата».
5. Методические указания по проведению занятия «Семинар – ассессмент 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 оснащенных 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 гуманитарно-экономический университет» (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 тренировочные 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 и формирование 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;
- развитие научно-исследовательских навыков;
- формирование умения решать практические задачи (в 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 ответственность его 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 СР 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;
- отражать необходимую и достаточную компетентность автора;
- 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 реферата

1. Система физической культуры и спорта в Российской Федерации;
2. Физическая культура в профессиональной подготовке обучающихся.
3. Основы законодательства в физической культуре и спорте.
4. Международные нормативные правовые акты по физической культуре и спорту.
5. Нормативные правовые акты по физической культуре и спорту Российской Федерации.
6. Нормативные правовые акты по физической культуре и спорту субъектов Российской Федерации.
7. Медико-биологические основы физического воспитания и здоровый образ жизни.
8. Общие требования врачебного контроля над здоровьем обучающихся.
9. Гигиенические требования и средства восстановления.
10. Основы медицинского контроля и самоконтроля.
11. Первая помощь при травмах.
12. Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни.
13. Психологические особенности студентов в процессе занятий физической культурой и спортом.
14. Формирование умственных, морально-волевых, психологических качеств на занятиях по физической культуре и спорту.

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	Описание показателей оценочного материала	Представление оценочного материала в фонде	Критерии и описание шкал оценивания (шкалы: 0-100%, четырехбалльная, тахометрическая)
-------	---	---	--	---

	успеваемости и промежуточно й аттестации			
1	<i>Тест-тренинг</i>	Вид тренингового учебного занятия, задачей которого является закрепление учебного материала, а также проверка знаний обучающегося как по дисциплине в целом, так и по отдельным темам (разделам) дисциплины .	Система стандартизованных заданий	- от 0 до 69,9 % выполненных заданий – не зачтено; - 70 до 100 % выполненных заданий – зачтено.
2	<i>Зачет</i>	1-я часть зачета: выполнение практико-ориентированных заданий (аттестационное испытание промежуточной аттестации, проводимое устно с использованием телекоммуникационных технологий)	Практико-ориентированные задания	<i>Критерии оценивания преподавателем практико-ориентированной части зачета:</i> - 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 с использованием информационных тестовых систем)	Система стандартизированных заданий (тестов)	Описание шкалы электронного тестирования: - от 0 до 65,9% выполненного задания - не зачтено; - 66 до 100% выполненного задания - зачтено. менее 30% менее 30%

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	1.
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	2.
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	3.
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	4.
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	5.
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	6.
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	7.
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	8.
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	9.
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	10.
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	11.
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	12.
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	13.
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	14.
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	15.
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

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Тип	Группа
Вес	1

Задание

Порядковый номер задания	1.
Тип	4
Вес	1

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

двигательной деятельности

Задание

Порядковый номер задания	2.
Тип	4
Вес	1

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

предметная часть

Задание

Порядковый номер задания	3.
Тип	4

Вес	1
-----	---

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

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 – это:
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 свойственен:

	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

Социально-биологические основы физической культуры и здорового образа жизни**Задание**

Порядковый номер задания	11.
Тип	4
Вес	1

Социально-биологические основы физической культуры – это принципы взаимодействия социальных и биологических _____ в процессе овладения человеком ценностей физической культуры закономерностей

Задание

Порядковый номер задания	12.
Тип	4
Вес	1

Организм – это сложноорганизованная, целостная _____, строение и функции которой наследуются, но в процессе жизнедеятельности зависят и изменяются под влиянием условий внешней среды система

Задание

Порядковый номер задания	13.
Тип	3
Вес	1

Заполните левый столбец таблицы, дайте определения понятиям

Утомление	Функциональное состояние организма, вызванное умственной или физической работой, при котором могут наблюдаться временное снижение работоспособности, изменение функций организма и появление субъективного ощущения усталости.
Хроническое утомление	Пограничное функциональное состояние организма, которое характеризуется сохранением к началу очередного рабочего цикла объективных и субъективных признаков утомления от предыдущей работы, для ликвидации которых необходим отдых.
. Восстановление	Процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций к исходному состоянию.

Задание

Порядковый номер задания	14.
Тип	4
Вес	1

Физический труд – это вид деятельности человека, особенности которой определяются комплексом факторов, отличающих один вид деятельности от другого, связанного с наличием каких-либо климатических, производственных, физических, информационных и тому подобных _____
факторов

Задание

Порядковый номер задания	15.
Тип	4
Вес	1

Стресс – это _____ организма в процессе разворачивания механизма общей адаптации
состояние

Задание

Порядковый номер задания	16.
Тип	4
Вес	1

Умственный труд – это деятельность человека по преобразованию сформированной в его сознании концептуальной _____ действительности путем создания новых понятий, суждений, умозаключений, а на их основе – гипотез и теории
модели

Задание

Порядковый номер задания	17.
Тип	4
Вес	1

Гиподинамия _____ - это совокупность отрицательных морфофункциональных _____ в
организме
изменений

Задание

Порядковый номер задания	18.
Тип	4
Вес	1

Восстановительный период – это _____, в течение которого происходит восстановление физиологического статуса после выполнения определенной работы
время

Задание

Порядковый номер задания	19.
Тип	3
Вес	1

Заполните левый столбец таблицы, дайте определения понятиям	
Физический труд	Вид деятельности человека, особенности которой определяются комплексом факторов, отличающих один вид деятельности от другого, связанного с наличием каких-либо климатических, производственных, физических, информационных и тому подобных факторов
Умственный труд	Деятельность человека по преобразованию сформированной в его сознании концептуальной модели действительности путем создания новых понятий, суждений, умозаключений, а на их основе – гипотез и теории

Задание

Порядковый номер задания	20.
Тип	4
Вес	1

Восстановительный период – это _____, в течение которого происходит восстановление физиологического статуса после выполнения определенной работы
время

Методико-педагогические основы физической подготовки и методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Задание

Порядковый номер задания	21.
Тип	4
Вес	1

В практике физического воспитания различают две группы методических принципов: _____, определяющие общую методику процесса физического воспитания, и специфические, отражающие специфику физического воспитания.

обще-методические

Задание

Порядковый номер задания	22.
Тип	6
Вес	1

Верны ли утверждения:

А) Основной путь в воспитании ловкости – овладение новыми разнообразными двигательными навыками и умениями.

В) Овладение новыми разнообразными двигательными навыками и умениями не приводит к увеличению запаса двигательных навыков и не сказывается на функциональных возможностях двигательного анализатора.

Подберите правильный ответ.

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

Задание

Порядковый номер задания	23.
Тип	4
Вес	1

Основным специфическим средством физического воспитания являются _____, вспомогательными средствами – оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

физические упражнения

Задание

Порядковый номер задания	24.
Тип	4
Вес	1

Физические упражнения – это _____, по форме и содержанию соответствующие задачам физического воспитания.

двигательные действия

Задание

Порядковый номер задания	25.
Тип	4
Вес	1

Форма физического упражнения – это определенная упорядоченность и согласованность как процессов, так и _____ содержания данного упражнения.

элементов

Задание

Порядковый номер задания	26.
Тип	2
Вес	1

Классификация физических упражнений включает в себя:

☐	циклические упражнения
☐	ациклические упражнения
☐	соревновательные упражнения
☐	специальные упражнения

	общеразвивающие упражнения
	оздоровительные силы природы

Задание

Порядковый номер задания	27.
Тип	4
Вес	1

Для реализации задач физической подготовки используются методы: строго регламентированного упражнения, вариативного упражнения, _____ и другие.

соревновательный

Задание

Порядковый номер задания	28.
Тип	2
Вес	1

К основным физическим качествам относят:

	мышечную силу
	быстроту
	выносливость
	гибкость
	ловкость
	остроту зрения

Задание

Порядковый номер задания	29.
Тип	5
Вес	1

Перечислите основные физические качества:

сила
быстрота
выносливость
гибкость
ловкость

Задание

Порядковый номер задания	30.
Тип	4
Вес	1

Врачебный контроль - это раздел _____, призванный исключать все условия, при которых могут появляться отрицательные воздействия занятий и мероприятий по физической культуре и спорту на организм занимающихся.

медицины

Задание

Порядковый номер задания	31.
Тип	6
Вес	1

Верны ли утверждения:

А) Принцип сознательности и активности не является обще-методическим принципом.

В) Принцип сознательности и активности предусматривает формирование осмысленного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями, является обще-методическим принципом.

Подберите правильный ответ.

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

Задание

Порядковый номер задания	32.
Тип	5
Вес	1

Перечислите формы самостоятельных занятий физическими упражнениями:
утренняя гигиеническая гимнастика
упражнения в течение учебного дня
самостоятельные тренировочные занятия

Задание

Порядковый номер задания	33.
Тип	6
Вес	1

Верны ли утверждения:

А) Физкультурные минуты относятся к формам самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В) Физкультурные минуты не относятся к формам самостоятельных занятий физическими упражнениями

Подберите правильный ответ.

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

Задание

Порядковый номер задания	34.
Тип	5
Вес	1

Перечислите существующие спортивные игры:
баскетбол
волейбол
футбол
регби
теннис
хоккей

Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

Тип	Группа
Вес	1

Задание

Порядковый номер задания	35.
Тип	4
Вес	1

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

физической культуры

Задание

Порядковый номер задания	36.
Тип	4
Вес	1

Вид спорта – исторически сложившийся в ходе развития спорта конкретный вид

_____, сформировавшийся как самостоятельная ее составляющая (например, легкая атлетика, плавание, борьба, футбол, конькобежный спорт и др.).

соревновательной деятельности

Задание

Порядковый номер задания	37.
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	38.
Тип	4
Вес	1

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

Задание

Порядковый номер задания	39.
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	40.
Тип	3
Вес	1

Заполните левый столбец таблицы, перечислите виды спорта, для которых характерны признаки, представленные в правом столбце:

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	41.
Тип	4
Вес	1

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

Задание

Порядковый номер задания	42.
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	43.
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	44.
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

Самоконтроль и гигиена занимающихся физическими упражнениями и спортом

Задание

Порядковый номер задания	45.
Тип	4
Вес	1

Самоконтроль – это система _____ занимающегося за состоянием своего здоровья, физическим развитием, функциональным состоянием, физической подготовленностью, переносимостью физических нагрузок, влиянием на организм занятий физическими упражнениями и спортом.
наблюдений

Задание

Порядковый номер задания	46.
Тип	6
Вес	1

Верны ли утверждения:

- А) Субъективные показатели самоконтроля: самочувствие, настроение, сон, аппетит, болевые ощущения.
В) К объективным показателям самоконтроля относятся данные физического развития, функционального состояния и физической подготовленности, которые можно измерить и выразить количественно.

Подберите правильный ответ.

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

Задание

Порядковый номер задания	47.
Тип	4
Вес	1

Физическое развитие – процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфо - функциональных свойств организма и основанных на них качеств и способностей.

физических

Задание

Порядковый номер задания	48.
Тип	2
Вес	1

При массовых обследованиях и проведении самоконтроля физического развития измеряются:	
	длина тела (рост) стоя и сидя
	масса тела (вес)
	окружность грудной клетки
	жизненная емкость легких
	сила кисти сильнейшей руки
	становая сила
	зрение

Задание

Порядковый номер задания	49.
Тип	4
Вес	1

Критерий физического развития – сравнительная оценка _____ развития индивида с помощью величин, зафиксированных у близких по возрасту, полу, социальному составу людей.
физического

Задание

Порядковый номер задания	50.
Тип	1
Вес	1

«Нормальным» весоростовым показателем Кетле (масса тела в граммах делится на рост в сантиметрах) для мужчин является:	
	250-300
	350–430
	431–450
	Более 450

Задание

Порядковый номер задания	51.
Тип	1
Вес	1

«Нормальным» весоростовым показателем Кетле (масса тела в граммах делится на рост в сантиметрах) для женщин является:	
	250-300
	340–420
	421–440
	Более 440

Задание

Порядковый номер задания	52.
Тип	1
Вес	1

Частота сердечных сокращений (ЧСС) у начинающих физкультурников (18 лет) в норме составляет:	
	59 уд/мин
	66 уд/мин
	64 уд/мин
	54 уд/мин

Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра

Задание

Порядковый номер задания	53.
Тип	4

Вес	1
-----	---

Производственная физическая культура (ПФК) – это система физкультурно-оздоровительных _____, применяемая непосредственно в сфере труда, формы и, содержание которых определяются особенностями влияния на человека условий, характера и организации труда, а также требуемым уровнем профессиональной работоспособности.
мероприятий

Задание

Порядковый номер задания	54.
Тип	2
Вес	1

К формам производственной гимнастики относят:	
	вводную гимнастику
	физкультурные паузы
	физкультурные минутки
	микро-паузы активного отдыха
	посещение восстановительных и оздоровительно-профилактических центров на производстве
	малые игровые формы в меж-рабочих перерывах
	сеансы в комнатах психофизической разгрузки

Задание

Порядковый номер задания	55.
Тип	2
Вес	1

К формам после рабочего восстановления относят:	
	восстановительные комплексы упражнений сразу после работы
	физкультурные паузы
	физкультурные минутки
	занятия в специализированных группах здоровья и секциях, в профилакториях, санаториях, на загородных базах отдыха и т.п.
	посещение восстановительных и оздоровительно-профилактических центров на производстве
	малые игровые формы в меж-рабочих перерывах
	сеансы в комнатах психофизической разгрузки

Задание

Порядковый номер задания	56.
Тип	4
Вес	1

Производственная гимнастика – комплексы специально подобранных _____ упражнений, выполняемых до начала рабочего дня или в течение дня для улучшения здоровья, жизнедеятельности организма, включения в работу, снятия утомления, повышения производительности труда.
гимнастических

Задание

Порядковый номер задания	57.
Тип	4
Вес	1

Вводная гимнастика – комплекс из 6–8 _____, выполняемых в течение 5–7 мин. в начале рабочего (учебного) дня.
упражнений

Задание

Порядковый номер задания	58.
Тип	4
Вес	1

Физкультурная пауза – комплекс из 5–7 упражнений, выполняемых в течение 5 мин. в период начинающегося _____ для снижения утомляемости и повышения умственной работоспособности, повышения двигательной активности, стимулирования деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, мышечной систем организма.	
утомления	
Задание	
Порядковый номер задания	59.
Тип	4
Вес	1
Физкультурные минутки – комплекс из 3–4 упражнений, выполняемых за 1,5–2 мин. непосредственно на _____ месте для снятия локального утомления (кистей, шеи, спины, плеч) или систем и органов (нервной системы, зрительного, голосового аппарата и др.)	
рабочем	

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Рекомендуемая литература

Нормативные правовые акты

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации [Текст] : Федер. закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (с изм. и доп. от 02.07.2021 г.) // Собрание законодательства Рос. Федерации – 2007 - № 50, ст. 6242.

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»

- www.piter.com
- <http://lib.sportedu.ru>
- <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk>
- <http://www.sportedu.ru>
- <http://www.infosport.ru>

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 44.03.01 «Педагогическое образование».

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 Ровеб (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;

Современные профессиональные базы данных:

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru/>

Спортивная Россия. Открытая платформа <https://www.infosport.ru/>

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

Электронно-библиотечная система IPRbooks (ЭБС IPRbooks) –электронная библиотека по всем отраслям знаний <http://www.iprbookshop.ru>

Информационно-справочные системы:

- Справочно-правовая система «Гарант»;
- Справочно-правовая система «Консультант Плюс».