

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Щербакова Елена Сергеевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 24.05.2023 14:58:24

Уникальный программный ключ:

28049405ca27773754b424c0f7cbfa26b49543c95674999bee5ff5b252f9418c4



Частное образовательное учреждение высшего образования Тульский институт управления и  
бизнеса имени Никиты Демидовича Демидова  
(ЧОУ ВО ТИУБ им. Н.Д. Демидова)

---

**УТВЕРЖДАЮ:**

Заведующий кафедрой ППГиЕНД

Кадисон Ю.Б.  
«18» мая 2023г.

**Кафедра «Педагогики, психологии, гуманитарных  
и естественнонаучных дисциплин»**

**Рабочая программа учебной дисциплины**

**Физическая культура и спорт**

Направление подготовки

38.03.02 Менеджмент

Направленность (профиль) подготовки:

Управление проектами

Квалификация (степень) выпускника:

Бакалавр

Форма обучения:

Очная, очно-заочная, заочная

Составитель программы:  
Веселов В.И., доцент

Тула 2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Аннотация к дисциплине.....                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3  |
| 2. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы.....                                                                                                                                        | 3  |
| 3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.....                                                                                | 4  |
| 3.1. Объем дисциплины по видам учебных занятий (в часах).....                                                                                                                                                                                                                                   | 5  |
| 4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....                                                                                                                                      | 5  |
| 4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах).....                                                                                                                                                                                                    | 5  |
| 4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам).....                                                                                                                                                                                                                          | 12 |
| 5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....                                                                                                                                                                                          | 12 |
| 6. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт».....                                                                                                                                                                     | 15 |
| 6.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал.....                                                                                                                                                                                                                | 15 |
| 6.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы.....                                                  | 17 |
| 6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы.....                       | 18 |
| 6.3.1. Типовые задания для проведения текущего контроля обучающихся.....                                                                                                                                                                                                                        | 18 |
| 6.3.2. Типовые задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся.....                                                                                                                                                                                                                 | 22 |
| 6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....                                                                                                                          | 23 |
| 7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины .....                                                                                                                                                                                             | 24 |
| 8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....                                                                                                                                                                                                                           | 25 |
| 9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....                                                                                                                                                                            | 29 |
| 10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе комплект лицензионного программного обеспечения, электронно-библиотечные системы, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы..... | 29 |
| 10.1 Лицензионное программное обеспечение.....                                                                                                                                                                                                                                                  | 29 |
| 10.2. Электронно-библиотечная система.....                                                                                                                                                                                                                                                      | 29 |
| 10.3. Современные профессиональные базы данных.....                                                                                                                                                                                                                                             | 29 |
| 10.4. Информационные справочные системы.....                                                                                                                                                                                                                                                    | 30 |
| 11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....                                                                                                                                                                                           | 30 |
| 12. Лист регистрации изменений.....                                                                                                                                                                                                                                                             | 30 |

## **1. Аннотация к дисциплине**

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования РФ от 12.08. 2020 г. N 970.

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности. Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности будущего специалиста, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

### **Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Настоящая дисциплина включена в обязательную часть Блока1 учебных планов по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент, уровень бакалавриата.

Дисциплина изучается на 1 курсе, в 1 семестре для очной формы обучения, на 1 курсе, во 2 семестре для заочной и очно-заочной формы обучения, форма контроля - зачет.

### **Цель изучения дисциплины:**

заключается в формировании физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### **Задачи изучения дисциплины:**

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- 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;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

### **Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины:**

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

## **2. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций, предусмотренных ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент (уровень

бакалавриата) и на основе профессиональных стандартов «Специалист по управлению рисками», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 августа 2018 г. N 544н и «Специалист в сфере управления проектами государственно-частного партнерства», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 20 июля 2020 года N 431н, соотнесенных с федеральным государственным образовательным стандартом по указанному направлению подготовки.

| Код компетенции | Результаты освоения ОПОП (содержание компетенций)                                                                                        | Индикаторы достижения компетенций                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Формы образовательной деятельности, способствующие формированию и развитию компетенции         |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7            | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <p><b>УК-7.1.</b> Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности</p> <p><b>УК-7.2.</b> Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности</p> <p><b>УК-7.3.</b> Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья</p> <p><b>УК-7.4.</b> Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности</p> | <p><u>Контактная работа:</u><br/>Практические занятия</p> <p><u>Самостоятельная работа</u></p> |

**3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы.

### 3.1 Объем дисциплины по видам учебных занятий (в часах)

| Объем дисциплины                                       | Всего часов          |                             |                        |
|--------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------|------------------------|
|                                                        | очная форма обучения | очно-заочная форма обучения | заочная форма обучения |
| Общая трудоемкость дисциплины                          | 72                   |                             |                        |
| Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего) | 18                   | 20                          | 4                      |
| Аудиторная работа (всего):                             | 18                   | 20                          | 4                      |
| в том числе:                                           |                      |                             |                        |
| Лекции                                                 |                      |                             |                        |
| семинары, практические занятия                         | 18                   | 20                          | 4                      |
| лабораторные работы                                    |                      |                             |                        |
| Внеаудиторная работа (всего):                          | 54                   | 52                          | 64                     |
| в том числе:                                           |                      |                             |                        |
| Самостоятельная работа обучающихся (всего)             | 54                   | 52                          | 64                     |
| Вид промежуточной аттестации обучающегося - зачет      |                      |                             | 4                      |

### 4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

#### 4.1 Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

##### для очной формы обучения

| №п/п | Разделы и темы дисциплины                                                    | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) |                           |                      |                              |                        |                    |                 | Вид оценочного средства текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации (по семестрам) |            |
|------|------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------|------------------------------|------------------------|--------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
|      |                                                                              |         | Всего                                                                                  | Из них аудиторные занятия |                      |                              | Самостоятельная работа | Контрольная работа | Курсовая работа |                                                                                                 |            |
|      |                                                                              |         |                                                                                        | Лекции                    | Практикум. Лаборатор | Практическ.занятия /семинары |                        |                    |                 |                                                                                                 |            |
| 1    | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | 1       | 3                                                                                      |                           |                      | 1                            |                        | 2                  |                 |                                                                                                 | Опрос      |
| 2    | Социально-                                                                   | 1       | 3                                                                                      |                           |                      | 1                            |                        | 2                  |                 |                                                                                                 | Коллоквиум |

|   |                                                                                                                                            |   |   |  |  |   |   |  |  |              |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|--|--|---|---|--|--|--------------|
|   | биологические основы физической культуры                                                                                                   |   |   |  |  |   |   |  |  |              |
| 3 | Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья                                                         | 1 | 3 |  |  | 1 | 2 |  |  | Опрос        |
| 4 | Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | 1 | 3 |  |  | 1 | 2 |  |  | Коллоквиум   |
| 5 | Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания                                                                 | 1 | 3 |  |  | 1 | 2 |  |  | Опрос        |
| 6 | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и                     | 1 | 3 |  |  | 1 | 2 |  |  | Тестирование |
|   |                                                                                                                                            |   |   |  |  |   |   |  |  |              |
|   |                                                                                                                                            |   |   |  |  |   |   |  |  |              |
|   |                                                                                                                                            |   |   |  |  |   |   |  |  |              |
|   |                                                                                                                                            |   |   |  |  |   |   |  |  |              |
|   | спортом                                                                                                                                    |   |   |  |  |   |   |  |  |              |

|    |                                                                                                                                                          |   |   |  |  |   |   |  |  |            |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|--|--|---|---|--|--|------------|
| 7  | Спорт.<br>Индивидуальный<br>выбор видов спорта<br>или систем физических<br>упражнений                                                                    | 1 | 3 |  |  | 1 | 2 |  |  | Коллоквиум |
| 8  | Особенности занятий<br>избранным видом<br>спорта или системой<br>физических<br>упражнений                                                                | 1 | 3 |  |  | 1 | 2 |  |  | Опрос      |
| 9  | Профессионально-<br>прикладная физическая<br>подготовка студентов.<br>Значение физической<br>культуры в<br>профессиональной<br>деятельности<br>студентов | 1 | 3 |  |  | 1 | 2 |  |  | Коллоквиум |
| 10 | Бег на короткой,<br>средней и длинной<br>дистанции (кроссовый<br>бег)                                                                                    | 1 | 3 |  |  | 1 | 2 |  |  | Опрос      |
| 11 | Прыжки в длину с<br>места, с разбега                                                                                                                     | 1 | 3 |  |  | 1 | 2 |  |  | Коллоквиум |
| 12 | Метание гранаты, мяча                                                                                                                                    | 1 | 3 |  |  | 1 | 2 |  |  | Опрос      |

|    |                                                                                               |   |           |  |  |           |  |           |  |  |              |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------|--|--|-----------|--|-----------|--|--|--------------|
|    | на дальность и в цель                                                                         |   |           |  |  |           |  |           |  |  |              |
| 13 | Эстафетный челночный бег и                                                                    | 1 | 3         |  |  | 0,5       |  | 2,5       |  |  | Коллоквиум   |
| 14 | Техника игры в баскетбол                                                                      | 1 | 3         |  |  | 0,5       |  | 2,5       |  |  | Опрос        |
| 15 | Тактика игры в баскетбол                                                                      | 1 | 3         |  |  | 0,5       |  | 2,5       |  |  | Коллоквиум   |
| 16 | Техника игры в волейбол                                                                       | 1 | 3         |  |  | 0,5       |  | 2,5       |  |  | Опрос        |
| 17 | Тактика игры в волейбол                                                                       | 1 | 2         |  |  | 0,5       |  | 1,5       |  |  | Тестирование |
| 18 | Техника игры в футбол                                                                         | 1 | 3         |  |  | 0,5       |  | 2,5       |  |  | Коллоквиум   |
| 19 | Тактика игры в футбол                                                                         | 1 | 3         |  |  | 0,5       |  | 2,5       |  |  | Опрос        |
| 20 | Строевые приемы (построение, передвижение)                                                    | 1 | 3         |  |  | 0,5       |  | 2,5       |  |  | Тестирование |
| 21 | Упражнение на гимнастических снарядах                                                         | 1 | 2         |  |  | 0,5       |  | 1,5       |  |  | Коллоквиум   |
| 22 | Акробатические упражнения                                                                     | 1 | 2         |  |  | 0,5       |  | 1,5       |  |  | Опрос        |
| 23 | Художественная гимнастика для девушек, атлетическая гимнастика для юношей                     | 1 | 3         |  |  | 0,5       |  | 2,5       |  |  | Тестирование |
| 24 | Жизненно необходимые умения и навыки (игровые виды, плавание, гимнастика, единоборство, лыжи) | 1 | 2         |  |  | 0,5       |  | 1,5       |  |  | Коллоквиум   |
|    | Зачет                                                                                         | 1 |           |  |  | 12        |  |           |  |  |              |
|    | <b>ИТОГО</b>                                                                                  |   | <b>72</b> |  |  | <b>18</b> |  | <b>54</b> |  |  | <b>зачет</b> |

**для очно-заочной формы обучения**

| №п/п | Разделы и темы дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) |                           |                        | Вид оценочного средства текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации (по семестрам) |
|------|---------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                           |         | Всего                                                                                  | Из них аудиторные занятия | Самостоятельная работа |                                                                                                 |



|   |                                                                                                                                            |   |   | Лекции | Практикум. Лаборатор | Практическ.занятия /семинары |   |  |  |  |              |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|--------|----------------------|------------------------------|---|--|--|--|--------------|
| 1 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов                                                               | 2 | 3 |        |                      | 1                            | 2 |  |  |  | Опрос        |
| 2 | Социально-биологические основы физической культуры                                                                                         | 2 | 3 |        |                      | 1                            | 2 |  |  |  | Коллоквиум   |
| 3 | Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья                                                         | 2 | 3 |        |                      | 1                            | 2 |  |  |  | Опрос        |
| 4 | Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | 2 | 3 |        |                      | 1                            | 2 |  |  |  | Коллоквиум   |
| 5 | Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания                                                                 | 2 | 3 |        |                      | 1                            | 2 |  |  |  | Опрос        |
| 6 | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом             | 2 | 3 |        |                      | 1                            | 2 |  |  |  | Тестирование |
| 7 | Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений                                                                  | 2 | 3 |        |                      | 1                            | 2 |  |  |  | Опрос        |
| 8 | Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений                                                              | 2 | 3 |        |                      | 1                            | 2 |  |  |  | Коллоквиум   |

|    |                                                                                                                                    |   |           |  |  |     |     |  |  |              |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------|--|--|-----|-----|--|--|--------------|
| 9  | Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Значение физической культуры в профессиональной деятельности студентов | 2 | 3         |  |  | 1   | 2   |  |  | Опрос        |
| 10 | Бег на короткой, средней и длинной дистанции (кроссовый бег)                                                                       | 2 | 3         |  |  | 1   | 2   |  |  | Коллоквиум   |
| 11 | Прыжки в длину с места, с разбега                                                                                                  | 2 | 3         |  |  | 1   | 2   |  |  | Опрос        |
| 12 | Метание гранаты, мяча на дальность и в цель                                                                                        | 2 | 3         |  |  | 1   | 2   |  |  | Коллоквиум   |
| 13 | Эстафетный и челночный бег                                                                                                         | 2 | 3         |  |  | 1   | 2   |  |  | Опрос        |
| 14 | Техника игры в баскетбол                                                                                                           | 2 | 3         |  |  | 1   | 2   |  |  | Коллоквиум   |
| 15 | Тактика игры в баскетбол                                                                                                           | 2 | 3         |  |  | 1   | 2   |  |  | Опрос        |
| 16 | Техника игры в волейбол                                                                                                            | 2 | 3         |  |  | 1   | 2   |  |  | Коллоквиум   |
| 17 | Тактика игры в волейбол                                                                                                            | 2 | 3         |  |  | 0,5 | 2,5 |  |  | Коллоквиум   |
| 18 | Техника игры в футбол                                                                                                              | 2 | 3         |  |  | 0,5 | 2,5 |  |  | Опрос        |
| 19 | Тактика игры в футбол                                                                                                              | 2 | 3         |  |  | 0,5 | 2,5 |  |  | Тестирование |
| 20 | Строевые приемы (построение, передвижение)                                                                                         | 2 | 3         |  |  | 0,5 | 2,5 |  |  | Коллоквиум   |
| 21 | Упражнение на гимнастических снарядах                                                                                              | 2 | 3         |  |  | 0,5 | 2,5 |  |  | Опрос        |
| 22 | Акробатические упражнения                                                                                                          | 2 | 3         |  |  | 0,5 | 2,5 |  |  | Тестирование |
| 23 | Художественная гимнастика для девушек, атлетическая гимнастика для юношей                                                          | 2 | 3         |  |  | 0,5 | 2,5 |  |  | Коллоквиум   |
| 24 | Жизненно необходимые умения и навыки (игровые виды, плавание, гимнастика, единоборство, лыжи)                                      | 2 | 3         |  |  | 0,5 | 2,5 |  |  | Опрос        |
|    | <b>Зачет</b>                                                                                                                       | 2 |           |  |  |     |     |  |  | <b>зачет</b> |
|    | <b>ИТОГО</b>                                                                                                                       |   | <b>72</b> |  |  | 20  | 52  |  |  |              |

для заочной формы обучения

| №п/п | Разделы и темы дисциплины                                                                                                                  | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) |                           |                      |                               |                        |                    |                 | Вид оценочного средства текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации (по семестрам) |              |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------|-------------------------------|------------------------|--------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
|      |                                                                                                                                            |         | Всего                                                                                  | Из них аудиторные занятия |                      |                               | Самостоятельная работа | Контрольная работа | Курсовая работа |                                                                                                 |              |
|      |                                                                                                                                            |         |                                                                                        | Лекции                    | Практикум. Лаборатор | Практическ. занятия /семинары |                        |                    |                 |                                                                                                 |              |
| 1    | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов                                                               | 2       | 3                                                                                      |                           |                      | 0,15                          |                        | 2,85               |                 |                                                                                                 | Опрос        |
| 2    | Социально-биологические основы физической культуры                                                                                         | 2       | 3                                                                                      |                           |                      | 0,15                          |                        | 2,85               |                 |                                                                                                 | Коллоквиум   |
| 3    | Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья                                                         | 2       | 2                                                                                      |                           |                      | 0,15                          |                        | 1,85               |                 |                                                                                                 | Опрос        |
| 4    | Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | 2       | 3                                                                                      |                           |                      | 0,15                          |                        | 2,85               |                 |                                                                                                 | Тестирование |
| 5    | Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания                                                                 | 2       | 3                                                                                      |                           |                      | 0,15                          |                        | 2,85               |                 |                                                                                                 | Коллоквиум   |
| 6    | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом             | 2       | 3                                                                                      |                           |                      | 0,15                          |                        | 2,85               |                 |                                                                                                 | Опрос        |
| 7    | Спорт. Индивидуальный                                                                                                                      | 2       | 2                                                                                      |                           |                      | 0,15                          |                        | 1,85               |                 |                                                                                                 | Тестирование |

|    |                                                                                                                                    |   |   |  |  |      |      |  |  |              |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|--|--|------|------|--|--|--------------|
|    | выбор видов спорта или систем физических упражнений                                                                                |   |   |  |  |      |      |  |  |              |
| 8  | Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений                                                      | 2 | 3 |  |  | 0,15 | 2,85 |  |  | Коллоквиум   |
| 9  | Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Значение физической культуры в профессиональной деятельности студентов | 2 | 3 |  |  | 0,15 | 2,85 |  |  | Коллоквиум   |
| 10 | Бег на короткой, средней и длинной дистанции (кроссовый бег)                                                                       | 2 | 3 |  |  | 0,15 | 2,85 |  |  | Опрос        |
| 11 | Прыжки в длину с места, с разбега                                                                                                  | 2 | 2 |  |  | 0,15 | 1,85 |  |  | Тестирование |
| 12 | Метание гранаты, мяча на дальность и в цель                                                                                        | 2 | 3 |  |  | 0,15 | 2,85 |  |  | Коллоквиум   |
| 13 | Эстафетный и челночный бег                                                                                                         | 2 | 3 |  |  | 0,15 | 2,85 |  |  | Опрос        |
|    |                                                                                                                                    |   |   |  |  |      |      |  |  |              |
|    |                                                                                                                                    |   |   |  |  |      |      |  |  |              |
|    |                                                                                                                                    |   |   |  |  |      |      |  |  |              |
|    |                                                                                                                                    |   |   |  |  |      |      |  |  |              |
|    |                                                                                                                                    |   |   |  |  |      |      |  |  |              |
|    |                                                                                                                                    |   |   |  |  |      |      |  |  |              |
|    |                                                                                                                                    |   |   |  |  |      |      |  |  |              |
| 14 | Техника игры в баскетбол                                                                                                           | 2 | 3 |  |  | 0,15 | 2,85 |  |  | Тестирование |

|    |                                                                           |   |   |  |  |      |  |      |  |  |              |
|----|---------------------------------------------------------------------------|---|---|--|--|------|--|------|--|--|--------------|
| 15 | Тактика игры в баскетбол                                                  | 2 | 3 |  |  | 0,15 |  | 2,85 |  |  | Коллоквиум   |
| 16 | Техника игры в волейбол                                                   | 2 | 3 |  |  | 0,15 |  | 2,85 |  |  | Опрос        |
| 17 | Тактика игры в волейбол                                                   | 2 | 3 |  |  | 0,15 |  | 2,85 |  |  | Тестирование |
| 18 | Техника игры в футбол                                                     | 2 | 3 |  |  | 0,15 |  | 2,85 |  |  | Коллоквиум   |
| 19 | Тактика игры в футбол                                                     | 2 | 3 |  |  | 0,15 |  | 2,85 |  |  | Опрос        |
| 20 | Строевые приемы (построение, передвижение)                                | 2 | 3 |  |  | 0,15 |  | 2,85 |  |  | Тестирование |
| 21 | Упражнение на гимнастических снарядах                                     | 2 | 3 |  |  | 0,25 |  | 2,75 |  |  | Коллоквиум   |
| 22 | Акробатические упражнения                                                 | 2 | 3 |  |  | 0,25 |  | 2,75 |  |  | Опрос        |
| 23 | Художественная гимнастика для девушек, атлетическая гимнастика для юношей | 2 | 3 |  |  | 0,25 |  | 2,75 |  |  | Тестирование |
| 24 | Жизненно необходимые умения и                                             | 2 | 2 |  |  | 0,25 |  | 1,75 |  |  | Коллоквиум   |

|  |                                                                 |   |    |   |    |           |
|--|-----------------------------------------------------------------|---|----|---|----|-----------|
|  | навыки (игровые виды, плавание, гимнастика, единоборство, лыжи) |   |    |   |    |           |
|  | Зачет                                                           | 2 | 4  |   | 68 | 4 (зачет) |
|  | <b>ИТОГО</b>                                                    |   | 72 | 4 | 64 | 4 (зачет) |

#### **4.2 Содержание дисциплины, структурированное по разделам для очной формы обучения (для очно – заочной и заочной формы обучения- в соответствии с п.4.1)**

##### **РАЗДЕЛ 1. Основы теории физической культуры**

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Значение физической культуры в профессиональной деятельности студентов.

##### **РАЗДЕЛ 2. Формирование практических умений, знаний и навыков в различных видах спорта**

Бег на короткой, средней и длинной дистанции (кроссовый бег). Прыжки в длину с места, с разбега. Метание гранаты, мяча на дальность и в цель. Эстафетный и челночный бег. Техника игры в баскетбол. Тактика игры в баскетбол. Техника игры в волейбол. Тактика игры в волейбол. Техника игры в футбол. Тактика игры в футбол. Строевые приемы (построение, передвижение). Упражнение на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Художественная гимнастика для девушек, атлетическая гимнастика для юношей. Жизненно необходимые умения и навыки (игровые виды, плавание, гимнастика, единоборство, лыжи).

#### **5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Самостоятельная работа обучающихся при изучении курса «Физическая культура и спорт» предполагает, в первую очередь, работу с основной и дополнительной литературой. Результатами этой работы становятся выступления на практических занятиях, участие в обсуждении.

Методика самостоятельной работы предварительно разъясняется преподавателем и в последующем может уточняться с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Время и место самостоятельной работы выбираются обучающимися по своему усмотрению с учетом рекомендаций преподавателя.

Самостоятельную работу над дисциплиной следует начинать с изучения рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт», которая содержит основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучаемых. Обязательно следует вспомнить рекомендации преподавателя, данные в ходе установочных занятий. Затем – приступить к изучению отдельных разделов и тем в порядке, предусмотренном программой.

Получив представление об основном содержании раздела, темы, необходимо изучить материал с помощью учебников, указанных в разделе 7 указанной программы. Целесообразно составить краткий конспект или схему, отображающую смысл и связи

основных понятий данного раздела и включенных в него тем. Затем, как показывает опыт, полезно изучить выдержки из первоисточников. При желании можно составить их краткий конспект. Обязательно следует записывать возникшие вопросы, на которые не удалось ответить самостоятельно.

| <b>Наименование темы</b>                                                    | <b>Вопросы, вынесенные на самостоятельное изучение</b>         | <b>Формы самостоятельной работы</b>                               | <b>Учебно-методическое обеспечение</b>           | <b>Форма контроля</b> |
|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------|
| Физическая культура в общекультурной подготовке студентов                   | Физическая культура в профессиональной подготовке студентов    | Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада-презентации. | Литература к теме, работа с интернет источниками | Опрос                 |
| Социально-биологические основы физической культуры                          | Социально-биологические критерии                               | Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада-презентации  | Литература к теме, работа с интернет источниками | Коллоквиум            |
| Основы здорового образа жизни студента.                                     | Физическая культура в обеспечении здоровья                     | Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада-презентации. | Литература к теме, работа с интернет источниками | Опрос                 |
| Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. | Средства физической культуры в регулировании работоспособности | Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада-презентации. | Литература к теме, работа с интернет источниками | Коллоквиум            |
| Общая физическая подготовка в системе физического воспитания                | Специальная подготовка в системе физического воспитания        | Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада-презентации. | Литература к теме, работа с интернет источниками | Опрос                 |
| Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.           | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом   | Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада-презентации. | Литература к теме, работа с интернет источниками | Коллоквиум            |
| Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта                                    | Индивидуальный выбор систем физических упражнений              | Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада-презентации. | Литература к теме, работа с интернет источниками | Опрос                 |
| Особенности занятий избранным видом спорта                                  | Особенности занятий избранной системой физических упражнений   | Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада-презентации. | Литература к теме, работа с интернет источниками | Коллоквиум            |
| Профессионально-прикладная физическая                                       | Значение физической                                            | Работа в библиотеке,                                              | Литература к теме, работа с                      | Опрос                 |

|                                     |                                                    |                                                                   |                                                  |              |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------|
| подготовка студентов.               | культуры в профессиональной деятельности студентов | включая ЭБС. Подготовка доклада-презентации.                      | интернет источниками                             |              |
| Бег на короткой и средней дистанции | Бег на длинной дистанции (кроссовый бег)           | Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада-презентации. | Литература к теме, работа с интернет источниками | Коллоквиум   |
| Прыжки в длину с места              | Прыжки в длину с разбега                           | Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада-презентации. | Литература к теме, работа с интернет источниками | Опрос        |
| Метание гранаты, мяча на дальность  | Метание гранаты, мяча в цель                       | Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада-презентации. | Литература к теме, работа с интернет источниками | Коллоквиум   |
| Эстафетный бег                      | Челночный бег                                      | Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада-презентации. | Литература к теме, работа с интернет источниками | Опрос        |
| Техника игры в баскетбол            | Элементы игры в баскетбол                          | Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада-презентации. | Литература к теме, работа с интернет источниками | Коллоквиум   |
| Тактика игры в баскетбол            | Тактические приемы игры в баскетбол                | Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада-презентации. | Литература к теме, работа с интернет источниками | Опрос        |
| Техника игры в волейбол             | Элементы игры в волейбол                           | Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада-презентации. | Литература к теме, работа с интернет источниками | Коллоквиум   |
| Тактика игры в волейбол             | Тактические приемы игры в волейбол                 | Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада-презентации. | Литература к теме, работа с интернет источниками | Тестирование |
| Техника игры в футбол               | Элементы игры в футбол                             | Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада-             | Литература к теме, работа с интернет источниками | Опрос        |



|                                                               |                                                                       |                                                                   |                                                  |              |
|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------|
|                                                               |                                                                       | презентации.                                                      |                                                  |              |
| Тактика игры в футбол                                         | Тактические приемы игры в футбол                                      | Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада-презентации. | Литература к теме, работа с интернет источниками | Коллоквиум   |
| Строевые приемы (построение)                                  | Строевые приемы (передвижение)                                        | Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада-презентации. | Литература к теме, работа с интернет источниками | Тестирование |
| Упражнение на гимнастических снарядах                         | Основные элементы упражнений на гимнастических снарядах               | Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада-презентации. | Литература к теме, работа с интернет источниками | Опрос        |
| Акробатические упражнения                                     | Основные элементы акробатических упражнений                           | Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада-презентации. | Литература к теме, работа с интернет источниками | Коллоквиум   |
| Художественная гимнастика для девушек                         | Атлетическая гимнастика для юношей                                    | Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада-презентации. | Литература к теме, работа с интернет источниками | Тестирование |
| Жизненно необходимые умения и навыки (игровые виды, плавание) | Жизненно необходимые умения и навыки (гимнастика, единоборство, лыжи) | Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада-презентации. | Литература к теме, работа с интернет источниками | Опрос        |

## **6. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

### **6.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания**

| № п/п | Наименование оценочного средства | Краткая характеристика оценочного средства                                                     | Шкала и критерии оценки, балл                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Критерии оценивания компетенции |
|-------|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 1.    | Опрос                            | Сбор первичной информации по выяснению уровня усвоения пройденного материала                   | «Зачтено» - если обучающийся демонстрирует знание материала по разделу, основанные на знакомстве с обязательной литературой и современными публикациями; дает логичные, аргументированные ответы на поставленные вопросы. Также оценка «зачтено» ставится, если обучающимся допущены незначительные неточности в ответах, которые он исправляет путем наводящих вопросов со стороны преподавателя.<br>«Не зачтено» - имеются существенные пробелы в знании основного материала по разделу, а также допущены принципиальные ошибки при изложении материала.                                                                           | УК-7                            |
| 2     | Доклад-презентация               | Публичное выступление по представлению полученных результатов в программе Microsoft PowerPoint | «5» – доклад выполнен в соответствии с заявленной темой, презентация легко читаема и ясна для понимания, грамотное использование терминологии, свободное изложение рассматриваемых проблем, докладчик правильно ответил на все вопросы в ходе дискуссии;<br>«4» – некорректное оформление презентации, грамотное использование терминологии, в основном свободное изложение рассматриваемых проблем, докладчик частично правильно ответил на все вопросы в ходе дискуссии;<br>«3» – отсутствие презентации, докладчик испытывал затруднения при выступлении и ответе на вопросы в ходе дискуссии;<br>«2» - докладчик не раскрыл тему | УК-7                            |
| 3     | Коллоквиум                       | Беседа преподавателя с учащимися на определенную тему из учебной программы                     | «Зачтено» - если обучающийся демонстрирует знание материала по разделу, основанные на знакомстве с обязательной литературой и современными публикациями; дает логичные, аргументированные ответы на поставленные вопросы. Также оценка «зачтено» ставится, если обучающимся допущены незначительные неточности в ответах, которые он исправляет путем наводящих вопросов со стороны преподавателя.<br>«Незачтено» - имеются существенные пробелы в знании                                                                                                                                                                            | УК-7                            |

|   |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                   |      |
|---|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
|   |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | основного материала по разделу, а также допущены принципиальные ошибки при изложении материала.                                                                                                                                   |      |
| 4 | Тестирование | Тестирование можно проводить в форме: <ul style="list-style-type: none"> <li>• компьютерного тестирования, т.е. компьютер произвольно выбирает вопросы из базы данных по степени сложности;</li> <li>• письменных ответов, т.е. преподаватель задает вопрос и дает несколько вариантов ответа, а студент на отдельном листе записывает номера вопросов и номера соответствующих ответов</li> </ul> | «отлично» - процент правильных ответов 80-100%;<br>«хорошо» - процент правильных ответов 65-79,9%;<br>«удовлетворительно» - процент правильных ответов 50-64,9%;<br>«неудовлетворительно» - процент правильных ответов менее 50%. | УК-7 |

**6.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы**

| №  | Форма контроля/ коды оцениваемых компетенций | Процедура оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Шкала и критерии оценки, балл                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Зачет - УК-7                                 | Правильность ответов на все вопросы (верное, четкое и достаточно глубокое изложение идей, понятий, фактов и т.д.);<br>Сочетание полноты и лаконичности ответа;<br>Наличие практических навыков по дисциплине (решение задач или заданий);<br>Ориентирование в учебной, научной и специальной литературе;<br>Логика и аргументированность изложения;<br>Грамотное комментирование, приведение примеров, аналогий;<br>Культура ответа. | оценка «Зачтено» - обучающийся должен:<br>- продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний программного материала;<br>- исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно изложить теоретический материал;<br>- правильно формулировать определения;<br>- продемонстрировать умения самостоятельной работы с литературой;<br>- уметь сделать выводы по излагаемому материалу.<br>оценка «Не зачтено» - обучающийся демонстрирует:<br>- незнание значительной части программного материала;<br>- не владение понятийным аппаратом дисциплины;<br>- существенные ошибки при изложении учебного материала;<br>- неумение строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса;<br>- неумение делать выводы по излагаемому материалу. |
| 1. | Тестирование (на зачете) - УК-7              | Полнота знаний теоретического контролируемого материала. Количество правильных ответов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | «отлично» - процент правильных ответов 80-100%;<br>«хорошо» - процент правильных ответов 65-79,9%;<br>«удовлетворительно» - процент правильных ответов 50-64,9%;<br>«неудовлетворительно» - процент правильных ответов менее 50%.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

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

**6.3.1. Примерные тестовые задания для текущего контроля**

**1. Задание**

Под физической культурой понимается:

часть культуры общества и человека

процесс развития физических способностей

вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств

развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств

**2. Задание**

Результатом физической подготовки является:

физическое развитие

физическое совершенство

физическая подготовленность

способность правильно выполнять двигательные действия

**3. Задание**

Когда Россия впервые приняла участие в Олимпийских играх?

1908 год в Лондоне

1912 год в Стокгольме

1952 год в Хельсинки

1928 год в Амстердаме

**4. Задание**

Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

координации движений

техники движений

быстроты реакции

скоростной силы

**5. Задание**

Солнечные ванны лучше всего принимать:

с 12 до 16 часов дня

до 12 и после 16 часов дня

в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности

с 10 до 14 часов

**6. Задание**

К циклическим видам спорта относятся...:

борьба, бокс, фехтование;

баскетбол, волейбол, футбол;

ходьба, бег, лыжные гонки, плавание

метание мяча, диска, молота.

**7. Задание**

Где и когда были проведены первые Олимпийские игры современности?

1896 год в Греции

1850 год в Англии  
1896 год в Греции  
1869 год во Франции

### **8. Задание**

Главной причиной нарушения осанки является:  
малоподвижный образ жизни  
слабость мышц спины  
привычка носить сумку на одном плече  
долгое пребывание в положении сидя за партой

### **9. Задание**

Назовите имя первого Российского олимпийского чемпиона:  
Николай Панин-Коломенкин (фигурное катание)  
Иван Поддубный (борьба)  
Сергей Елисеев (тяжелая атлетика)  
Анатолий Решетников (легкая атлетика)

### **10. Задание**

Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:  
календарь соревнований  
положение о соревнованиях  
правила соревнований  
программа соревнований

### **11. Задание**

Профилактика нарушений осанки осуществляется при:  
скоростных упражнениях  
упражнениях «на гибкость»  
силовых упражнениях  
упражнениях на «выносливость»

### **12. Задание**

Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?  
НХЛ  
НБА  
МОК  
УЕФА

### **13. Задание**

В каком виде спорта завоевала золотую медаль дальневосточница Юлия Чепалова на XVII Олимпийских играх?  
скоростной спуск  
конькобежный спринт  
фристайл  
лыжные гонки

### **14. Задание**

Что определяет техника безопасности?  
навыки знаний физических упражнений без травм  
комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи  
правильное выполнение упражнений

организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями

### **15. Задание**

Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:

положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье

холодный компресс на голову, покой, ногам придать возвышенное положение

теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье

придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь

### **16. Задание**

Какое определение не относится к основным свойствам мышц?

растяжение

сокращение

эластичность

постоянность состояния

### **17. Задание**

Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:

укрепление здоровья и воспитание физических качеств людей

обучением двигательным действиям и повышении работоспособности

в совершенствовании природных, физических свойств людей

определенным образом организованная двигательная активность

### **18. Задание**

С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?

шестиминутный бег

бег на 100 метров

лыжная гонка на 3 километров

плавание 800 метров

### **19. Задание**

Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?

42 км 195 м

32 км 195 м

50 км 195 м

45 км 195 м

### **20. Задание**

Укажите в каком городе будут проходить летние Олимпийские игры 2008 года?

Гренобль (Франция)

Токио (Япония)

Пекин (Китай)

Сент-Луис (США)

### **21. Задание**

Как дозируются упражнения на «гибкость», т.е., сколько движений следует делать в одной серии? Упражнения на гибкость выполняются ...

по 8-16 циклов движений в серии

пока не начнется увеличиваться амплитуда движений  
до появления болевых ощущений  
по 10 циклов в 4 серии

## **22. Задание**

Кто выступил с предложением возродить Олимпийские игры?

Жан Жак Руссо

Хуан Антонио Самаранч

Пьер де Кубертен

Ян Амос Каменский

## **23. Задание**

Что такое адаптация?

процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды

чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса

процесс восстановления

система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки

## **24. Задание**

Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого нетренированного человека в покое?

60-80

70-90

75-85

50-70

### **6.3.1.1. Примерная тематика реферативных обзоров**

1. Средства и методы физического воспитания.
2. Методические принципы физического воспитания.
3. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
4. Понятие, структура и содержание физического качества. Сенситивные периоды развития. Методы оценки выраженности (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития физических качеств.
5. Выносливость. Методы развития выносливости.
6. Сила. Методы развития силовых способностей.
7. Гибкость. Методы развития гибкости.
8. Быстрота. Средства и методы развития скоростных способностей.
9. Ловкость. Методы развития координационных способностей.
10. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
11. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
12. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
13. Современные популярные системы физических упражнений.
14. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.

15. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.

16. Специфические особенности избранного вида спорта как вида двигательной деятельности. Ведущие физические качества и двигательные способности, характерные для избранного вида спорта.

17. Технология планирования учебно-тренировочного процесса.

18. Основные стороны спортивной подготовки.

19. Организация и структура отдельного учебно-тренировочного занятия.

20. Виды и методы контроля за эффективностью учебно-тренировочных занятий.

### **6.3.1.2 . Примерная тематика контрольных работ**

Учебным планом не предусмотрено.

### **6.3.2. Типовые задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся**

Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в форме зачета.

#### **6.3.2.1. Типовые вопросы к зачету**

1. Физическая культура и спорт как социальный феномен.
  2. Физическая культура – часть общей человеческой культуры
  3. Физическая культура как общеобразовательная дисциплина. Физическая культура в структуре профессионального образования
  4. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья
  5. Физическое воспитание и его функции
  6. Профессионально-прикладная физическая культура
  7. Правовые основы физической культуры и спорта
  8. Роль физических упражнений в улучшении устойчивости организма к проникающей радиации.
  9. Роль физического воспитания в формировании психических качеств личности.
  10. Роль физической культуры в саморегуляции и самосовершенствовании организма
  11. Роль физических упражнений в улучшении устойчивости организма к эмоциональному стрессу.
  12. Средства физической культуры. Средства физического воспитания
  13. Физическое развитие человека. Основные физические качества человека
  14. Метод воспитания качества гибкости, выносливости, ловкости, силы, быстроты.
- Методы воспитания смешанных физических качеств
15. Взаимодействие организма с окружающей средой. Экологические факторы и их влияние на здоровье
  16. Влияние социальных явлений на здоровье.
  17. Влияние природных факторов на здоровье. Адаптация к климатическим условиям
  18. Роль нервной системы в двигательных функциях. Психофизическая регуляция функций организма. Биоритмы и работоспособность человека.
  19. Обмен веществ и двигательная активность
  20. Возрастные особенности при занятиях физическими упражнениями
  21. Питание и физическая нагрузка. Взаимосвязь физической активности и гигиены питания.
  22. Роль опорно-двигательного аппарата в физических упражнениях
  23. Мышечная система и ее функции. Мышечная ткань и ее строение. Мышечная активность и сердечная деятельность. Их взаимосвязь
  24. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура



25. Понятие «здоровый образ жизни». Гигиенические основы закаливания.
26. Классификация физических упражнений
27. Формы занятий физическими упражнениями
28. Формы самостоятельных занятий. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями
29. Структура учебно-тренировочных занятий.
30. Виды адаптации к физическим упражнениям. Основные требования к гигиене физических упражнений
31. Утомление при физических нагрузках. Виды утомления. Объективные и субъективные факторы утомления. Роль физической культуры в снятии утомления.
32. Использование малых форм физической культуры для восстановления работоспособности в режиме рабочего дня.
33. Частота сердечных сокращений (ЧСС) как основной показатель, отражающий внутреннее содержание физической нагрузки.
34. Гипоксия и её влияние на здоровье. Гиподинамия, и её влияние на здоровье.

#### **6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

С целью определения уровня овладения компетенциями, закрепленными за дисциплиной, в заданные преподавателем сроки проводится текущий и промежуточный контроль знаний, умений и навыков каждого обучающегося. Все виды текущего контроля осуществляются на практических занятиях. Исключение составляет устный опрос, который может проводиться в начале или конце лекции в течение 15-20 мин. с целью закрепления знаний терминологии по дисциплине. При оценке компетенций принимается во внимание формирование профессионального мировоззрения, определенного уровня включённости в занятия, рефлексивные навыки, владение изучаемым материалом.

Процедура оценивания компетенций обучающихся основана на следующих стандартах:

1. Периодичность проведения оценки.
2. Многоступенчатость: оценка (как преподавателем, так и обучающимися группы) и самооценка обучающегося, обсуждение результатов и комплекс мер по устранению недостатков.
3. Единство используемой технологии для всех обучающихся, выполнение условий сопоставимости результатов оценивания.
4. Соблюдение последовательности проведения оценки.

**Текущая аттестация обучающихся.** Текущая аттестация обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ЧОУ ВО ТИУБ им.Н.Д.Демидова и является обязательной.

Текущая аттестация по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в форме опроса и контрольных мероприятий по оцениванию фактических результатов обучения обучающихся и осуществляется преподавателем дисциплины.

Объектами оценивания выступают:

1. учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);
2. степень усвоения теоретических знаний в качестве «ключей анализа»;
3. уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;
4. результаты самостоятельной работы (изучение книг из списка основной и дополнительной литературы).

Активность обучающегося на занятиях оценивается на основе выполненных обучающимся работ и заданий, предусмотренных данной рабочей программой дисциплины.

Кроме того, оценивание обучающегося проводится на текущем контроле по

дисциплине. Оценивание обучающегося на контрольной неделе проводится преподавателем независимо от наличия или отсутствия обучающегося (по уважительной или неуважительной причине) на занятии. Оценка носит комплексный характер и учитывает достижения обучающегося по основным компонентам учебного процесса за текущий период.

Оценивание обучающегося носит комплексный характер и учитывает достижения обучающегося по основным компонентам учебного процесса за текущий период с выставлением оценок в ведомости.

**Промежуточная аттестация обучающихся.** Промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ЧОУ ВО ТИУБ им.Н.Д.Демидова и является обязательной.

Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в соответствии с учебным планом на 1 курсе в 1 семестре для очной формы обучения и на 1 курсе во 2 семестре для очно-заочной и заочной форм обучения в виде зачета в период зачетно-экзаменационной сессии в соответствии с графиком проведения.

Обучающиеся допускаются к зачету по дисциплине в случае выполнения им учебного плана по дисциплине: выполнения всех заданий и мероприятий, предусмотренных программой дисциплины.

Оценка знаний обучающегося на зачете определяется его учебными достижениями в семестровый период и результатами текущего контроля знаний и выполнением им заданий.

Знания умения, навыки обучающегося на зачете оцениваются как: «зачтено», «не зачтено».

Основой для определения оценки служит уровень усвоения обучающимися материала, предусмотренного данной рабочей программой.

## **7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

### **а) основная учебная литература:**

1. Клендар, В. А. Влияние динамики основных показателей развития физической культуры и спорта и макроэкономических показателей в субъектах Российской Федерации на увеличение доли учащихся и студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом: Сопоставительный анализ (2008–2013 гг.) / В. А. Клендар, В. А. Гаркавенко, В. А. Королёв. — Москва : Издательство «Спорт», 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-907225-58-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт].
2. Тулякова, О. В. Возрастная анатомия, физиология и гигиена. Исследование и оценка физического развития детей и подростков : учебное пособие / О. В. Тулякова. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2020. — 140 с. — ISBN 978-5-4497-0493-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт].
3. Петров, П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте : учебное пособие / П. К. Петров. — Саратов : Вузовское образование, 2020. — 377 с. — ISBN 978-5-4487-0737-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт].

### **б) дополнительная учебная литература**

1. Костюкевич, В. М. Модели тактики игры в футболе : монография / В. М. Костюкевич, Е. П. Врублевский. — Москва : Издательство «Спорт», 2020. — 168 с. — ISBN 978-5-907225-35-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт].
2. Педагогические измерения в спорте: методы, анализ и обработка результатов : монография / В. П. Губа, Г. И. Попов, В. В. Пресняков, М. С. Леонтьева. — Москва : Издательство «Спорт», 2020. — 324 с. — ISBN 978-5-907225-47-3. —

Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru>

3. Губа, В. П. Теория и методика спортивных игр : учебник / В. П. Губа. — Москва : Издательство «Спорт», 2020. — 720 с. — ISBN 978-5-907225-41-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru>
4. Быченков, С. В. Легкая атлетика : учебное пособие / С. В. Быченков, С. Ю. Крыжановский. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 117 с. — ISBN 978-5-4497-0161-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru>
5. Сусикова, Т. С. Менеджмент физической культуры : электронное учебное пособие / Т. С. Сусикова, Н. Р. Арбузина ; составители Т. С. Сусикова, Н. Р. Арбузина. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 140 с. — ISBN 978-5-91930-109-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru>
6. Физическая культура. Теория и методика развития опорно-двигательного аппарата : учебное пособие / Л. Б. Никулина, В. И. Храпов, Т. Л. Трушина, И. В. Никулин. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2019. — 169 с. — ISBN 978-5-7937-1669-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru>

## 8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

| Вид деятельности       | Методические указания по организации деятельности студента                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Практические занятия   | <p>Практические занятия предназначены для повышения уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.</p> <p>Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах.</p> <p>Перечень рекомендуемых практических занятий Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.</p> <p>Каждое методико-практические занятие согласуется с соответствующей теоретической темой.</p> |
| Индивидуальные задания | <p>Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам и др.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Самостоятельная работа | <p>Самостоятельная работа проводится с целью: систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся; углубления и расширения теоретических знаний студентов; формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию, учебную и специальную литературу; развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности; формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, совершенствованию и самоорганизации; формирования профессиональных компетенций; развитию исследовательских</p>                                                                                                                                                               |

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | <p>умений обучающихся. Формы и виды самостоятельной работы: чтение основной и дополнительной литературы – самостоятельное изучение материала по рекомендуемым литературным источникам; работа с библиотечным каталогом, самостоятельный подбор необходимой литературы; работа со словарем, справочником; поиск необходимой информации в сети Интернет; конспектирование источников; реферирование источников; составление аннотаций к прочитанным литературным источникам; составление рецензий и отзывов на прочитанный материал; составление обзора публикаций по теме; составление и разработка терминологического словаря; составление хронологической таблицы; составление библиографии (библиографической картотеки); подготовка к различным формам текущей и промежуточной аттестации (к тестированию, зачету, экзамену); выполнение домашних контрольных работ; самостоятельное выполнение практических заданий репродуктивного типа (ответы на вопросы, тесты; выполнение творческих заданий). Технология организации самостоятельной работы обучающихся включает использование информационных и материально-технических ресурсов образовательного учреждения: библиотеку с читальным залом, укомплектованную в соответствии с существующими нормами; учебно-методическую базу учебных кабинетов, лабораторий и зала кодификации; компьютерные классы с возможностью работы в сети Интернет; аудитории (классы) для консультационной деятельности; учебную и учебно-методическую литературу, разработанную с учетом увеличения доли самостоятельной работы студентов, и иные методические материалы. Перед выполнением обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит консультирование по выполнению задания, который включает цель задания, его содержания, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. Во время выполнения обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы и при необходимости преподаватель может проводить индивидуальные и групповые консультации. Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами обучающихся в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений обучающихся. Контроль самостоятельной работы предусматривает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• соотнесение содержания контроля с целями обучения; объективность контроля;</li> <li>• валидность контроля (соответствие предъявляемых заданий тому, что предполагается проверить);</li> <li>• дифференциацию контрольно-измерительных материалов.</li> </ul> <p>Формы контроля самостоятельной работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• просмотр и проверка выполнения самостоятельной работы преподавателем;</li> <li>• организация самопроверки,</li> <li>• взаимопроверки выполненного задания в группе; обсуждение результатов выполненной работы на занятии;</li> <li>• проведение письменного опроса;</li> <li>• проведение устного опроса;</li> <li>• организация и проведение индивидуального собеседования; организация и проведение собеседования с группой;</li> <li>• защита отчетов о проделанной работе.</li> </ul> |
| Опрос | Опрос - это средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выявление объема                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            | <p>знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Проблематика, выносимая на опрос определена в заданиях для самостоятельной работы обучающегося, а также может определяться преподавателем, ведущим семинарские занятия. Во время проведения опроса обучающийся должен уметь обсудить с преподавателем соответствующую проблематику на уровне диалога.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Коллоквиум | <p>Коллоквиум (от латинского colloquium – разговор, беседа) – одна из форм учебных занятий, беседа преподавателя с учащимися на определенную тему из учебной программы. Цель проведения коллоквиума состоит в выяснении уровня знаний, полученных учащимися в результате прослушивания лекций, посещения семинаров, а также в результате самостоятельного изучения материала. В рамках поставленной цели решаются следующие задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выяснение качества и степени понимания учащимися лекционного материала;</li> <li>• развитие и закрепление навыков выражения учащимися своих мыслей;</li> <li>• расширение вариантов самостоятельной целенаправленной подготовки учащихся;</li> <li>• развитие навыков обобщения различных литературных источников;</li> <li>• предоставление возможности учащимся сопоставлять разные точки зрения по рассматриваемому вопросу.</li> </ul> <p>В результате проведения коллоквиума преподаватель должен иметь представление:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• о качестве лекционного материала;</li> <li>• о сильных и слабых сторонах своей методики чтения лекций;</li> <li>• о сильных и слабых сторонах своей методики проведения семинарских занятий;</li> <li>• об уровне самостоятельной работы учащихся;</li> <li>• об умении обучающихся вести дискуссию и доказывать свою точку зрения;</li> <li>• о степени эрудированности учащихся;</li> <li>• о степени индивидуального освоения материала конкретными обучающимися.</li> </ul> <p>В результате проведения коллоквиума обучающийся должен иметь представление:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• об уровне своих знаний по рассматриваемым вопросам в соответствии с требованиями преподавателя и относительно других студентов группы;</li> <li>• о недостатках самостоятельной проработки материала;</li> <li>• о своем умении излагать материал;</li> <li>• о своем умении вести дискуссию и доказывать свою точку зрения.</li> </ul> <p>В зависимости от степени подготовки группы можно использовать разные подходы к проведению коллоквиума. В случае, если большинство группы с трудом воспринимает содержание лекций и на практических занятиях демонстрирует недостаточную способность активно оперировать со смысловыми единицами и терминологией курса, то коллоквиум можно разделить на две части. Сначала преподаватель излагает базовые понятия, содержащиеся в программе. Это должно занять не более четверти занятия. Остальные три четверти необходимо посвятить дискуссии, в ходе которой обучающиеся должны убедиться и, главное, убедить друг друга в обоснованности и доказательности полученного видения вопроса и его соответствия реальной практике. Если же преподаватель имеет дело с более подготовленной, самостоятельно думающей и активно усваивающей</p> |

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                     | <p>смысловые единицы и терминологию курса аудиторией, то коллоквиум необходимо провести так, чтобы сами обучающиеся сформулировали изложенные в программе понятия, высказали несовпадающие точки зрения и привели практические примеры. За преподавателем остается роль модератора (ведущего дискуссии), который в конце «лишь» суммирует совместно полученные результаты.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Тестирование        | <p>Контроль в виде тестов может использоваться после изучения каждой темы курса. Итоговое тестирование можно проводить в форме:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• компьютерного тестирования, т.е. компьютер произвольно выбирает вопросы из базы данных по степени сложности;</li> <li>• письменных ответов, т.е. преподаватель задает вопрос и дает несколько вариантов ответа, а обучающийся на отдельном листе записывает номера вопросов и номера соответствующих ответов.</li> </ul> <p>Для достижения большей достоверности результатов тестирования следует строить текст так, чтобы у обучающихся было не более 40 – 50 секунд для ответа на один вопрос. Итоговый тест должен включать не менее 60 вопросов по всему курсу. Значит, итоговое тестирование займет целое занятие. Оценка результатов тестирования может проводиться двумя способами:</p> <p>1) по 5-балльной системе, когда ответы студентов оцениваются следующим образом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «отлично» – более 80% ответов правильные;</li> <li>- «хорошо» – более 65% ответов правильные;</li> <li>- «удовлетворительно» – более 50% ответов правильные.</li> </ul> <p>Обучающиеся, которые правильно ответили менее чем на 70% вопросов, должны в последующем пересдать тест. При этом необходимо проконтролировать, чтобы вариант теста был другой;</p> <p>2) по системе зачет-незачет, когда для зачета по данной дисциплине достаточно правильно ответить более чем на 70% вопросов.</p> |
| Подготовка к зачету | <p>При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др. Основное в подготовке к сдаче зачета по дисциплине «Физическая культура и спорт» - это повторение всего материала дисциплины, по которому необходимо сдавать зачет. При подготовке к сдаче зачета обучающийся весь объем работы должен распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к зачету, контролировать каждый день выполнение намеченной работы. Подготовка к зачету включает в себя три этапа:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• самостоятельная работа в течение семестра;</li> <li>• непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачету по темам курса;</li> <li>• подготовка к ответу на задания, содержащиеся в билетах (тестах) зачета.</li> </ul> <p>Для успешной сдачи зачета по дисциплине «Физическая культура и спорт» обучающиеся должны принимать во внимание, что:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• все основные вопросы, указанные в рабочей программе, нужно знать, понимать их смысл и уметь его разъяснить;</li> <li>• указанные в рабочей программе формируемые профессиональные компетенции в результате освоения дисциплины должны быть продемонстрированы студентом;</li> <li>• семинарские занятия способствуют получению более высокого уровня знаний и, как следствие, более высокой оценке на зачете;</li> <li>• готовиться к зачету необходимо начинать с первого практического занятия.</li> </ul>                    |

## **9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Реализация образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт» осуществляется в следующих аудиториях:

Спортивный зал, оснащенный оборудованием:

Для **консультаций и аттестаций** используется № 109 Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа (1 доска ученическая, 1 рабочее место преподавателя, 17 столов ученических, 36 стульев ученических, 1 интерактивная доска, 1 стол для колясочников, 1 персональный компьютер)

№ 201 Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа (1 доска ученическая, 1 рабочее место преподавателя, 14 столов ученических, 14 стульев ученических, 1 персональный компьютер, пакет Microsoft Office, 1 телевизор, 2 микрофона, 2 колонки компьютерные)

Для **самостоятельной работы студентов** используется № 201 Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа (1 доска ученическая, 1 рабочее место преподавателя, 14 столов ученических, 14 стульев ученических, 1 персональный компьютер, пакет Microsoft Office, 1 телевизор, 2 микрофона, 2 колонки компьютерные) .

## **10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе комплект лицензионного программного обеспечения, электронно-библиотечные системы, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

Обучающиеся обеспечены доступом к электронной информационно-образовательной среде Института из любой точки, в которой имеется доступ к сети «Интернет», как на территории организации, так и вне ее.

### **10.1 Лицензионное программное обеспечение:**

1. Операционная система Microsoft Windows 7
2. Операционная система Microsoft Windows 10
3. Программный пакет Microsoft Office 2007
4. Программный пакет Microsoft Office 2010 Professional
5. Комплексная система антивирусной защиты Kaspersky Endpoint Security

### **10.2. Электронно-библиотечная система:**

1. Электронная библиотечная система (ЭБС) IPR BOOKS: <http://www.iprbookshop.ru/>
2. Электронная библиотечная система (ЭБС) ЭБС Юрайт: : <https://urait.ru/>

### **10.3. Современные профессиональные баз данных:**

1. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации <http://pravo.gov.ru>
2. Портал "Информационно-коммуникационные технологии в образовании" <http://www.ict.edu.ru>
3. Научная электронная библиотека <http://www.elibrary.ru/>
4. Национальная электронная библиотека <http://www.nns.ru/>
5. Электронные ресурсы Российской государственной библиотеки <http://www.rsl.ru/ru/root3489/all>
6. Web of Science Core Collection — политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая (библиометрическая) база данных — <http://webofscience.com>
7. Полнотекстовый архив ведущих западных научных журналов на российской

платформе Национального электронно-информационного консорциума (НЭИКОН) <http://neicon.ru>

8. Базы данных издательства Springer <https://link.springer.com>
9. [www.minfin.ru](http://www.minfin.ru) Сайт Министерства финансов РФ
10. <http://gks.ru> Сайт Федеральной службы государственной статистики
11. [www.skrin.ru](http://www.skrin.ru) База данных СКРИН (крупнейшая база данных по российским компаниям, отраслям, регионам РФ)
12. [www.cbr.ru](http://www.cbr.ru) Сайт Центрального Банка Российской Федерации
13. <http://moex.com/> Сайт Московской биржи
14. [www.fcsm.ru](http://www.fcsm.ru) Официальный сайт Федеральной службы по финансовым рынкам (ФСФР)
15. [www.rbc.ru](http://www.rbc.ru) Сайт РБК («РосБизнесКонсалтинг» - ведущая российская компания, работающая в сферах масс-медиа и информационных технологий)
16. [www.expert.ru](http://www.expert.ru) Электронная версия журнала «Эксперт»
17. <http://ecsn.ru/> «Экономические науки»

#### **10.4. Информационные справочные системы:**

1. Информационно-правовая система «Консультант+»
2. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru>
3. [www.garant.ru](http://www.garant.ru) Информационно-правовая система Гарант

### **11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Для обеспечения образования инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по личному заявлению обучающегося разрабатывается адаптированная образовательная программа, индивидуальный учебный план с учетом особенностей их психофизического развития и состояния здоровья, в частности применяется индивидуальный подход к освоению дисциплины, индивидуальные задания: рефераты, письменные работы и, наоборот, только устные ответы и диалоги, индивидуальные консультации, использование диктофона и других записывающих средств для воспроизведения лекционного и семинарского материала.

В целях обеспечения обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья библиотека комплектует фонд основной учебной литературой, адаптированной к ограничению их здоровья, предоставляет возможность удаленного использования электронных образовательных ресурсов, доступ к которым организован в ЧОУ ВО ТИУБ им. Н.Д.Демидова. В библиотеке проводятся индивидуальные консультации для данной категории пользователей, оказывается помощь в регистрации и использовании сетевых и локальных электронных образовательных ресурсов, предоставляются места в читальном зале, оборудованные программами не визуального доступа к информации, экранными увеличителями и техническими средствами усиления остаточного зрения: MicrosoftWindows 7, Центр специальных возможностей, Экранная лупа; MicrosoftWindows 7; Центр специальных возможностей, Экранный диктор; MicrosoftWindows 7, Центр специальных возможностей, Экранная клавиатура; MicrosoftWindows 7, Центр специальных возможностей, Высокая контрастность.



## 12. Лист регистрации изменений

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании Ученого совета от « 18» 05 2023 г. протокол № 5

| № п/п | Содержание изменения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Реквизиты документа об утверждении изменения                          | Дата введения изменения |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 1.    | Утверждена решением Ученого совета на основании приказа Министерства науки и высшего образования Российской Федерации №1456 от 26 ноября 2020 г. «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования.<br>Зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 27 мая 2021 г., рег. номер 63650 | Протокол заседания Ученого совета от « 18 » 05 2023 года протокол № 5 | 18.05.2023              |
| 2.    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                       |                         |
| 3.    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                       |                         |