



**ПРИНЯТО:**

**Ученым советом факультета экономики,  
управления и права  
Протокол № 1 от «28» августа 2017 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ДИСЦИПЛИНЫ**

***Б1.Б.4 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ***

**основной образовательной программы высшего образования – программы  
*бакалавриата***

**по направлению подготовки: 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление»**

**направленность (профиль): *Муниципальное управление***

**Квалификация: *бакалавр***

**Разработчик (и):**

должность	ученая степень и звание, ФИО
<i>Доцент кафедры физического воспитания и безопасности жизнедеятельности</i>	<i>к.т.н. Доронкина И.Г.</i>
<i>Старший преподаватель кафедры физического воспитания и безопасности жизнедеятельности</i>	<i>Крамаренко Г.В.</i>

**Рабочая программа согласована и одобрена директором ООП:**

должность	ученая степень и звание, ФИО
<i>профессор кафедры экономики и управления</i>	<i>д.э.н., проф. Морозов В.Ю.</i>

### Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является частью первого блока программы бакалавриата 38.03.04 Государственное и муниципальное управление и относится к базовой части программы.

Дисциплина реализуется кафедрой физического воспитания и безопасности жизнедеятельности.

Изучение данной дисциплины базируется на знании школьной программы по предмету: физическая культура.

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника:

ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с укреплением здоровья; овладением знаниями основ физической культуры, спорта и здорового образа жизни; достижением оптимального уровня физических и психологических качеств; умением использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Общая трудоемкость освоения модуля составляет 2 зачетные единицы, 72 часа. Преподавание дисциплины ведется на 1 курсе в 1 семестре продолжительностью 18 недель и на 1 курсе во 2 семестре продолжительностью 18 недель и предусматривает проведение учебных занятий следующих видов: лекции, в том числе вводные и традиционные лекции, практические занятия в форме учебно-тренировочных занятий, семинара – заслушивание и обсуждение докладов с презентациями, защиты группового проекта, решение ситуационных задач, разработки индивидуальной карты здоровья, групповые и индивидуальные консультации.

Программой предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль успеваемости в форме тестирования, докладов с презентациями и промежуточная аттестация в форме зачета (1,2 семестр).

Основные положения модуля должны быть использованы в дальнейшем при изучении следующих дисциплин: Безопасность жизнедеятельности; Технологии делового общения.

### 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

№ пп	Индекс компетенции	Планируемые результаты обучения (компетенции или ее части)
Модули 1-2		
1	ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### 3. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП:

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является частью первого блока программы бакалавриата 38.03.04 Государственное и муниципальное управление и относится к базовой части программы

Изучение данной дисциплины базируется на знании школьной программы по предмету: физическая культура.

Приступая к занятиям физической культурой, студент опирается на знания и навыки,



приобретенные в рамках программ общего (основного и среднего общего) и среднего профессионального образования по физической культуре. Для этого студент должен владеть основными методами физического воспитания и укрепления здоровья, быть готовым к выполнению основных упражнений и комплексов упражнений по гимнастике, легкой атлетике и наиболее распространенных спортивных игр.

В результате изучения дисциплины студент должен знать:

- основы физической культуры и спорта в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- основы здорового образа жизни студента, особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности;
- общую физическую и специальную подготовку в системе физического воспитания;
- систему спорта, индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений;
- профессионально-прикладную физическую подготовку студентов. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.
- роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- основы физической культуры и здорового образа жизни.

В результате изучения дисциплины студент должен уметь:

- владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);
- приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;
- применять методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств на практике.

В результате изучения дисциплины студент должен владеть:

- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» формирует взгляды будущего бакалавра, влияет на изучение многих дисциплин разных циклов, создает устойчивую мотивацию и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию, достижению установленного уровня психофизической подготовленности и во многом способствовать их усвоению.

Основные дисциплины, для которых данная дисциплина является предшествующей:

- Безопасность жизнедеятельности;
- Технологии делового общения.

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы.

№ п/п	Виды учебной деятельности	Всего	Семестры		
			1	2	
1	Контактная работа обучающихся с преподавателем	72	36	36	



	в том числе:			-	-	-
1.1	Занятия лекционного типа	32	16	16		
1.2	Занятия семинарского типа, в том числе:					
	Семинары					
	Лабораторные работы					
	Практические занятия	32	16	16		
1.3	<b>Консультации</b>	4	2	2		
2	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>					
3	<b>Форма промежуточной аттестации (зачет)</b>	<b>Зачет</b>	<b>Зачет</b>	<b>Зачет</b>		
		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
4	<b>Общая трудоемкость</b> час	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>36</b>		
	з.е.	2	1	1		

**Для заочной формы обучения:**

№ п/п	Виды учебной деятельности	Всего	Семестры			
			1	2		
1	<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем</b>	16	8	8		
	в том числе:	-	-	-	-	-
1.1	Занятия лекционного типа	4	2	2		
1.2	Занятия семинарского типа, в том числе:					
	Семинары					
	Лабораторные работы					
	Практические занятия	4	2	2		
1.3	<b>Консультации</b>	4	2	2		
2	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	56	28	28		
3	<b>Форма промежуточной аттестации (зачет)</b>	<b>Зачет</b>	<b>Зачет</b>	<b>Зачет</b>		
		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
4	<b>Общая трудоемкость</b> час	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>36</b>		
	з.е.	2	1	1		



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

**Модуль 1. Физическая культура в обеспечении здоровья**

Номер недели семестра	Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРО	Виды учебных занятий и формы их проведения					
			Контактная работа обучающихся с преподавателем				Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации
			Занятия лекционного типа, акад. часов	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия		
1 курс 1 семестр								
1	Физическая культура в общественной подготовке студентов	Тема 1 История развития физической культуры и спорта	2	вводная				
1,2		Тема 1.1 Развитие общей выносливости (легкая атлетика). Первая контрольная точка			4	Учебно-тренировочные занятия Сдача нормативов		
2,3		Тема 2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	4	традиционная				
3		Тема 2.1. Развитие силовых качеств (легкая атлетика) Вторая контрольная точка.			2	Учебно-тренировочные занятия Сдача нормативов		



Номер недели семестра	Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРО	Виды учебных занятий и формы их проведения					
			Контактная работа обучающихся с преподавателем				Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации
			Занятия лекционного типа, акад. часов	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия		
4,5	Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Тема 3. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	4	традиционная				
4		Тема 3.1. Развитие скорости (легкая атлетика). Третья контрольная точка			2	Учебно-тренировочные занятия Сдача нормативов		
5,6		Тема 3.2. Развитие скоростно-силовых качеств (легкая атлетика)			4	Учебно-тренировочные занятия		
6,7,8		Тема 4 Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	5	традиционная				
7		Тема 4.1. Развитие тонко-координационных способностей			2	Учебно-тренировочные занятия		



Номер недели семестра	Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРО	Виды учебных занятий и формы их проведения					
			Контактная работа обучающихся с преподавателем				Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации
			Занятия лекционного типа, акад. часов	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия		
8		Тестирование «Четвертая контрольная точка»			2	тестирование		
9		Тема 5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1	традиционная				
		Текущая аттестация						
		Консультация					2	
		Промежуточная аттестация					2	



## Модуль 2. Физическая подготовка в профессиональной деятельности

Номер недели семестра	Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРО	Виды учебных занятий и формы их проведения					
			Контактная работа обучающихся с преподавателем				Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации
			Занятия лекционного типа, акад. часов	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия		
1 курс 2 семестр								
1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	Тема 6 Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	2	традиционная				
1,2		Тема 6.1. Совершенствование развития общей выносливости			4	Учебно-тренировочные занятия		
2,3		Тема 7 Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	4	традиционная				
3		Тема 7.1. Совершенствование развития силовых качеств. Первая контрольная точка			2	Учебно-тренировочные занятия Сдача нормативов		
4,5		Тема 7.2. Совершенствование развития скорости Вторая контрольная точка			4	Учебно-тренировочные занятия Сдача нормативов		





Номер недели семестра	Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРО	Виды учебных занятий и формы их проведения					
			Контактная работа обучающихся с преподавателем				Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации
			Занятия лекционного типа, акад. часов	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия		
4,5	Методические основы функциональной подготовленности	Тема 8 Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	4	традиционная				
6		Тема 8.1. Совершенствование развития скоростно-силовых качеств			2	Учебно-тренировочные занятия		
7		Тема 8.2. Совершенствование развития тонко-координационных способностей. Третья контрольная точка			2	Учебно-тренировочные занятия Сдача нормативов		
6,7	Методические основы функциональной подготовленности	Тема 9 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	3	традиционная				
8		Тестирование «Четвертая контрольная точка»			2	Тестирование студентов		



Номер недели семестра	Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРО	Виды учебных занятий и формы их проведения					
			Контактная работа обучающихся с преподавателем				Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации
			Занятия лекционного типа, акад. часов	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия		
8	сти	Тема 10 Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП).	2	традиционная				
9		Тема 11. Методические рекомендации для освоения и сдачи норм комплекса ГТО	1	традиционная				
		Текущая аттестация						
		Консультация					2	
		Промежуточная аттестация					2	



Для заочной формы обучения:

**Модуль 1. Физическая культура в обеспечении здоровья**

Номер недели семестра	Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения							
			Контактная работа обучающихся с преподавателем				Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
			Занятия лекционного типа, акад. часов	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
<b>1 курс 1 семестр</b>										
	Физическая культура в общественной подготовке студентов	Тема 1 История развития физической культуры и спорта. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	1	традиционная					12	повышение физической и умственной работоспособности применяя комплекс упражнений. подготовка индивидуальной презентации
		Тема 1.1 Методика определения и оценка физического здоровья студентов. «Первая контрольная точка»			0,5	решение ситуационных задач			2	Проработка теоретического материала
		Тема 1.2. Значение физической тренировки			0,5	индивидуальные			12	Подготовка группо-



Номер недели семестра	Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения							
			Контактная работа обучающихся с преподавателем				Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
			Занятия лекционного типа, акад. часов	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
		ванности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды. «Вторая контрольная точка»				презентации студентов				вого проекта
	Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Тема 2. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	1	традиционная					1	Проработка теоретического материала
		Тема 2.1. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат. «Третья контрольная точка» Тестирование «Четвертая контрольная точка»			1	защита группового проекта в виде презентации студентов тестирование			1	Проработка теоретического материала. Подготовка к тестированию
		Консультация					2			



Номер недели семестра	Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения							
			Контактная работа обучающихся с преподавателем				Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
			Занятия лекционного типа, акад. часов	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
		Промежуточная аттестация					2			

### Модуль 2. Физическая подготовка в профессиональной деятельности

Номер недели семестра	Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения							
			Контактная работа обучающихся с преподавателем				Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
			Занятия лекционного типа, акад. часов	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				



Номер недели семестра	Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения							
			Контактная работа обучающихся с преподавателем				Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
			Занятия лекционного типа, акад. часов	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
1 курс 2 семестр										
	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	Тема 1 Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	0,5	традиционная					12	повышение физической и умственной работоспособности применяя комплекс упражнений, подготовка индивидуальной презентации
		Тема 1.1. Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы)			0,5	разработка индивидуальной карты здоровья			1	Проработка теоретического материала
	Методические основы	Тема 2 Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	0,5	традиционная					12	Подготовка группового проекта



Номер недели семестра	Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения							
			Контактная работа обучающихся с преподавателем				Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
			Занятия лекционного типа, акад. часов	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
	функциональной подготовленности	ниями и самоконтроль								
		Тема 2.1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.			0,5	Индивидуальные презентации студентов		1	Проработка теоретического материала	
		Тема 3 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	1	традиционная				1	Проработка теоретического материала. Подготовка к тестированию	
		Тема 3.2. Способы сохранения здоровья ЛФК, вредных привычек ,физические упражнения. «Третья контрольная точка»			1	защита группового проекта в виде презентации студентов		1	Проработка теоретического материала. Подготовка к тестированию	



Номер недели семестра	Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения							
			Контактная работа обучающихся с преподавателем				Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
			Занятия лекционного типа, акад. часов	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
		Тестирование «Четвертая контрольная точка»				Тестирование студентов				
		Консультация					2			
		Промежуточная аттестация					2			





## 6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Для самостоятельной работы по дисциплине обучающиеся используют следующее учебно-методическое обеспечение:

1. Спортивный менеджмент. Регулирование организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям "Менеджмент организации", "Юриспруденция" и "Физическая культура и спорт" / Алексеев С.В.; Под ред. Крашенинников П.В. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2015. - 687 с ЭБС Znanium.com Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=891206>

2. Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 227с. ЭБС Znanium.com Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=518178>

## 7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

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

№ пп	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	Раздел дисциплины, обеспечивающий формирование компетенции (или ее части)	В результате изучения раздела дисциплины, обеспечивающего формирование компетенции (или ее части) обучающийся должен:		
				знать	уметь	владеть
1	ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

### 7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на разных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Для описания показателей и критериев оценивания компетенции (ОК8) на разных этапах ее формирования по дисциплине и описания шкал оценивания выполнен единый



подход согласно БРТ, которая предусматривает единые условия контроля (принимаются в семестре 4 мероприятия текущего контроля) и оценивания, а именно:

- Посещаемость лекций и практических занятий – 30 баллов, делится на количество лекций и практических занятий по дисциплине. Полученное значение определяет количество баллов, набираемых студентом за посещение одного занятия;
- Успеваемость – 65 баллов (максимум за выполнение всех 4 контрольных заданий);
- Рейтинговый бонус от преподавателя – 1-5 баллов (за активную работу в аудитории);

**Успеваемость – баллы:**

*Для студентов очной формы обучения:*

1 курс 1 семестр

Первая «контрольная точка» – 0-35 – сдача нормативов по общей выносливости.

Вторая «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов на развитие силовых качеств

Третья «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов на развитие скорости

Четвертая «контрольная точка» 0-10 – тестирование

1 курс 2 семестр

Первая «контрольная точка» – 0-10 - сдача нормативов на развития силовых качеств

Вторая «контрольная точка» – 0-35 – сдача нормативов на развития скорости.

Третья «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов на развития прыжковых качеств

Четвертая «контрольная точка» 0-10 – тестирование

*Для студентов заочной формы обучения:*

1 курс 1 семестр

Первая «контрольная точка» – 0-10 - выполнение и защита ситуационных задач

Вторая «контрольная точка» – 0-10 – представление и защита индивидуальной презентации

Третья «контрольная точка» – 0-10 – тестирования

Четвертая «контрольная точка» 0-35 – защита группового проекта в виде презентации

1 курс 2 семестр

Первая «контрольная точка» – 0-10 - разработка индивидуальной карты здоровья

Вторая «контрольная точка» – 0-10 – представление и защита индивидуальной презентации

Третья «контрольная точка» – 0-10 – тестирования

Четвертая «контрольная точка» 0-35 – защита группового проекта в виде презентации

В зависимости от набранных в течение семестра баллов за посещаемость и успеваемость студенты получают допуск или недопуск к зачету, экзамену, а также могут претендовать на получение экзамена «автоматом» в соответствии со Шкалой перевода итоговых оценок в зависимости от набранной средневзвешенной оценки. Студент может отказаться от оценки «автоматом», тогда итоговая семестровая оценка будет выставляться с учетом баллов, набранных на экзамене.

Для допуска к промежуточной аттестации обучающийся должен выполнить все мероприятия текущего контроля по дисциплине и набрать в общей сложности не менее 51 балла.

В качестве шкалы итоговых оценок используется принятая четырехбалльная система, соответствующая 100 процентной средневзвешенной шкале оценки знаний студента:



Баллы за семестр	Автоматическая оценка		Баллы за зачет	Баллы за экзамен	Общая сумма баллов	Итоговая оценка
	зачет	экзамен				
90-100*	зачет	5 (отлично)	-	-	100	5 (отлично)
71-89*	зачет	4 (хорошо)	-	0-20	71-89 90-100	4 (хорошо) 5 (отлично)
51-70*	зачет	3 (удовлетворительно)	-	0-20	51-70 71-89 90	3 (удовлетворительно) 4 (хорошо) 5 (отлично)
41-50*	допуск к зачету, экзамену		0-10	0-20	51-70	3 (удовлетворительно) зачет
40 и менее	недопуск к зачету, экзамену		-	-	40 и менее	2 (неудовлетворительно), незачет

\*при условии выполнения всех заданий текущего контроля

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

**Для студентов очной формы обучения:**

Номер недели семестра	Раздел дисциплины, обеспечивающий формирование компетенции (или ее части)	Вид и содержание контрольного задания	Требования к выполнению контрольного задания и срокам сдачи
1 курс 1 семестр			
1	Физическая культура в обеспечении здоровья	Сдача нормативов по общей выносливости	Сдача нормативов по общей выносливости – 35 баллов
2-7	Физическая культура в обеспечении здоровья Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Сдача нормативов на развитие силовых качеств	сдача нормативов на развитие силовых качеств – 10 баллов
8	Средства физической культуры в регулировании работоспособности	сдача нормативов на развитие скорости	сдача нормативов на развитие скорости – 10 баллов
9		Тесты	Кол-во правильных ответов (не менее 50% правильных ответов) 0-10 баллов
1 курс 2 семестр			
1-6	Физическая подготовка в профессиональной деятельности Методические осно-	сдача нормативов на развития силовых качеств	сдача нормативов на развитие силовых качеств– 10 баллов



	вы функциональной подготовленности		
7	Методические основы функциональной подготовленности	сдача нормативов на развития скорости	сдача нормативов на развитие скорости – 35 баллов
8		сдача нормативов на развития прыжковых качеств	сдача нормативов на развитие прыжковых качеств – 10 баллов
9		Тесты	Кол-во правильных ответов (не менее 50% правильных ответов) 0-10 баллов

**Для студентов заочной формы обучения:**

Номер недели семестра	Раздел дисциплины, обеспечивающий формирование компетенции (или ее части)	Вид и содержание контрольного задания	Требования к выполнению контрольного задания и срокам сдачи
<b>1 курс 1 семестр</b>			
1	Физическая культура в обеспечении здоровья	решение ситуационных задач	правильные ответы на вопросы преподавателя – 10 баллов
2-7	Физическая культура в обеспечении здоровья Средства физической культуры в регулировании работоспособности	представление и защита индивидуальной презентации	качество презентации, оформление, полнота, новизна, иллюстративность самостоятельно разработанными схемами 10 баллов
8	Средства физической культуры в регулировании работоспособности	представление и защита группового проекта	новизна, качество презентации, оформление, полнота, иллюстративность самостоятельно разработанными схемами – 35 баллов
9		Тесты	Необходимо ответить на 33 вопроса. Время выполнения 1 час. Кол-во правильных ответов (не менее 50% правильных ответов) 0-10 баллов
<b>1 курс 2 семестр</b>			
1-6	Физическая подготовка в профессиональной деятельности Методические основы функциональной подготовленности	представление и защита индивидуальной презентации	качество презентации, оформление, полнота, новизна, иллюстративность самостоятельно разработанными схемами 10 баллов
7	Методические основы функцио-	разработка индивидуальной карты здоро-	разработка индивидуальной карты здоровья и плана улучшения здоровья 10



	нальной подготов- ленности	вья	баллов
8		представление и за- щита группового про- екта	новизна, качество презентации, оформ- ление, полнота, иллюстративность са- мостоятельно разработанными схемами – 35 баллов
9		Тесты	Необходимо ответить на 45 вопросов. Время выполнения 1 час. Кол-во пра- вильных ответов (не менее 50% пра- вильных ответов) 0-10 баллов

### Примеры оценочных средств текущего контроля по дисциплине для студентов очной формы обучения

№	Характеристика направ- ленности тестов	Оценки в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Тесты на скоростно- силовую подготовлен- ность: Бег 100 м. (сек.) Прыжок в длину с места (см.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
		190	180	170	160	150	250	240	230	223	215
2	Тест на силовую подго- товленность: - поднятие (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за го- ловой (кол-во. раз в ми- нуту) - подтягивание на пере- кладине (кол-во раз)	60	50	40	30	20	15	12	9	7	5
3	Тест на общую вынос- ливость: - бег 500 м (мин, сек.) - бег 1 км. (мин, сек.)	2.15	2.30	2.45	2.55	3.00	4.00	4.15	4.35	4.55	5.00
4.	<u>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа</u> (кол-во раз)	10	15	20	20	20	25	30	35	40	40

#### Примерная тематика тестов

1. Девиз Олимпийских игр:

- «Спорт, спорт, спорт!»;
- «О спорт! Ты - мир!»;
- «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
- «Быстрее! Выше! Дальше!»

2. Олимпийская хартия представляет собой:

- положение об Олимпийских играх;



- б) программу Олимпийских игр;
  - в) свод законов об Олимпийском движении;
  - г) правила соревнований по Олимпийским видам спорта.
3. Принципы здорового образа жизни:
- а) недостаток двигательной деятельности;
  - б) употребления курения;
  - в) улучшать физическую подготовленность;
  - г) соблюдения правил здорового образа жизни.
4. Закаливание – это:
- а) прогулка по местности в теплой одежде;
  - б) езда на автомашине при открытых окнах;
  - в) чтение у камина;
  - г) хождение босиком по росе, обливание холодной водой, адаптация организма.
5. Что такое здоровье:
- а) психические;
  - б) физическое;
  - в) социальное благополучие человеческого организма (исключаем болезни)
  - г) комплекс перечисленных качеств;
6. В том числе физическая культура ещё представлена:
- а) закаливанием;
  - б) занятием спортом;
  - в) производственной гимнастикой;
  - г) выполнением комплекса упражнений
7. У отлично подготовленных спортсменов, требующих проявления выносливости частоты сердечных сокращений в покое:
- а) 70-80 уд./мин.;
  - б) 60-70 уд./мин.;
  - в) 50-60 уд./мин.;
  - г) 40-50 уд./мин.
8. Что понимается под физической культурой личности?
- а) активное использование физических упражнений;
  - б) оперативное влияние на текущее физическое состояние организма;
  - в) отношение человека к своему здоровью, физическим способностям.
9. Производственная гимнастика имеет формы:
- а) вводная гимнастика;
  - б) физкультпаузы;
  - в) физкультминутки;
  - г) все выше перечисленные.
10. Ценности физической культуры:
- а) игра в бадминтон;
  - б) кино, театры, дискотеки, музеи;
  - в) материальные, физические, психические, духовные, социальные, эстетические и нравственные;
  - г) прогулки на природе
11. Вводная гимнастика:
- а) кратковременные перерывы в работе от 1 до 3 минут и выполнение 2-3 физических упражнений
  - б) посещение бассейна



- в) выполнение физических упражнений в период рабочей смены  
г) выполнение специально-подобранных физических упражнений
12. Физическая культура—это:  
а) рациональная двигательная деятельность;  
б) занятие спортом;  
в) чтение литературы;  
г) прогулки под луной
13. Гибкость—  
а) способность играть в шахматы;  
б) способность выполнять большую нагрузку;  
в) морфофункциональные свойства опорно—двигательного аппарата;  
г) способность быстро ходить
14. Ловкость—это:  
а) способность к пению;  
б) способность к танцам;  
в) способность быстро овладевать новыми движениями;  
г) способность быстро бегать.
15. Физкультурная пауза—это  
а) пробежка утром;  
б) выполнение физических упражнений в период рабочей смены;  
в) выполнение специально-подобранных физических упражнений;  
г) кратковременные перерывы в работе от 1 до 3 минут и выполнение 2-3 физических упражнений.
16. Основные правила двигательной деятельности:  
а) езда на машине;  
б) чтение книг;  
в) различные передвижения по местности (специальные утренние упражнения, занятия спортом);  
г) работа на компьютере.
17. Какое количество ккал. Расходуется при выполнении больших физических нагрузок?  
а) 1500 ккал.;  
б) 6000 ккал. и выше;  
в) 3000 ккал.;  
г) 2500 ккал.
18. Средствами воспитания выносливости является:  
а) бег на длинные дистанции;  
б) бег на 100 м;  
в) прыжок в длину с разбега;  
г) толкание ядра.
19. Физкультурные минуты – это  
а) выполнение физических упражнений в период рабочей смены;  
б) выполнение специально-подобранных физических упражнений;  
в) пробежка утром;  
г) кратковременные перерывы в работе от 1 до 3 минут и выполнение 2-3 физических упражнений.
20. Основными принципами выполнения физической нагрузки является:  
а) быстрое включение в работу;



- б) отсутствие разминки;
  - в) чрезмерное выполнение силовых упражнений;
  - г) систематическое и постепенное повышение выполняемой нагрузки.
21. Тестами для определения выносливости:
- а) тест на сгибание рук;
  - б) проба Ромберга;
  - в) тест Купера;
  - г) упражнения для сгибания рук, разгибания туловища.
22. Гармоничность физического развития является:
- а) основные физические качества;
  - б) выносливость;
  - в) быстрота;
  - г) сила.
23. Проба Руфье – это
- а) оценка сердечно-сосудистой деятельности;
  - б) оценка вестибулярного аппарата;
  - в) определение физической работоспособности;
  - г) проверка и оценка общей выносливости.
24. Приспособление организма к изменяющимся условиям, называется:
- а) адаптацией;
  - б) акклиматизацией;
  - в) интеграцией;
  - г) ассимиляцией.
25. Силовые способности:
- а) способность преодолевать внешнее сопротивление;
  - б) способность противостоять утомлению;
  - в) морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата;
  - г) способность быстро овладевать новыми движениями.
26. Бег по пересеченной местности называется:
- а) марш-бросок;
  - б) стипль-чез;
  - в) конкур;
  - г) кросс.
27. Проба Ромберга:
- а) определение физической работоспособности;
  - б) проверка и оценка общей выносливости.
  - в) оценка вестибулярного аппарата;
  - г) оценка сердечно-сосудистой деятельности.
28. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называется:
- а) общеразвивающими;
  - б) групповыми;
  - в) скоростно-силовыми;
  - г) собственно-силовыми.
29. Динамометр служит для измерения показателей:
- а) роста;
  - б) силы воли;
  - в) жизненной емкости легких;
  - г) силы кисти.





30. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:
- а) 170-200 уд./мин.
  - б) 150-170 уд./мин.
  - в) 90-150 уд./мин.
  - г) 60-90 уд./мин.
31. Гарвардский степ-тест:
- а) определение физической работоспособности;
  - б) проверка и оценка общей выносливости.
  - в) оценка вестибулярного аппарата;
  - г) оценка сердечно - сосудистой деятельности
32. Гиподинамия - это следствие:
- а) нехватки витаминов в организме;
  - б) повышение двигательной активности человека;
  - в) понижение двигательной активности человека;
  - г) чрезмерное питание.
33. К показателям физического развития относятся:
- а) ловкость и прыгучесть;
  - б) быстрота и выносливость;
  - в) рост и вес;
  - г) сила и гибкость.
34. К показателям физической подготовленности относятся:
- а) рост, вес, окружность грудной клетки;
  - б) сила, быстрота, выносливость.
  - в) частота сердечных сокращений, частота дыхания;
  - г) артериальное давление, пульс.
35. Под физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:
- а) на гармоническое развитие человека;
  - б) на формирование правильной осанки;
  - в) на всестороннее развитие физических качеств;
  - г) на достижение высоких спортивных результатов.
36. Выносливость как физические качества:
- а) способность преодолевать внешнее утомление;
  - б) способность долго спать;
  - в) способность долго есть;
  - г) способность бегать на короткие дистанции.
37. Одним из основных средств физического воспитания является:
- а) физическая тренировка;
  - б) физические упражнения;
  - в) физическая нагрузка;
  - г) урок физической культуры.
38. Из каких разделов деятельности формируется предмет физической культуры:
- а) физическое воспитание;
  - б) лечебно-оздоровительная система;
  - в) реактивная физическая культура с использованием туризма, походов, велосипедов;
  - г) все ответы верны.
39. Характеристика врачебного контроля:



- а) контроль за артериальным давлением;
  - б) обеспечение организма питательными веществами;
  - в) снижение иммунитета;
  - г) текущий и оперативный.
40. Спорт-это:
- а) собственно соревновательная деятельность;
  - б) физическая культура;
  - в) физическое воспитание;
  - г) туризм.
41. Труднее всего (и, соответственно, медленнее) гибкость повышается в:
- а) локтевом суставе;
  - б) плечевом суставе;
  - в) тазобедренном и отделе позвоночного столба;
  - г) лучезапястном суставе.
42. При недостаточной физической нагрузке, ее следует повышать, в первую очередь за счет:
- а) увеличения объема занятий;
  - б) увеличения частоты занятий;
  - в) увеличения интенсивности занятий;
  - г) равномерного увеличения всех вышеперечисленных показателей.
43. Наивысшие показатели гибкости проявляются:
- а) в утренние часы;
  - б) в пределах 11-18 ч.;
  - в) в вечерние часы;
  - г) не зависят от времени суток.
44. Определение понятия ППФП
- а) профессионально - познавательная философия предмета
  - б) профессионально-прикладная физическая подготовка
  - в) поднимать выше физические предметы
  - г) прошелся, пробежался, физкультурой позанимался
45. Воспитание прикладных физических качеств
- а) комплексный метод тренировки
  - б) воспитание и совершенствование физических качеств человека
  - в) единство физической и психологической деятельности
  - г) все вышеперечисленное верно

**Примерная тематика индивидуальной презентации (для студентов заочной формы обучения)**

1. Культура движений и здоровье
2. Нетрадиционные и популярные виды спорта
3. Методы и способы повышения защитных функций организма
4. Технологии и продукты здорового питания
5. Диетические продукты
6. Органические/ био-натуральные продукты питания
7. Биологически активные добавки – БАДы – их положительные и отрицательные стороны
8. Витаминно-минеральные комплексы, антиоксиданты
9. Гомеопатия



10. Альтернативная медицина
11. Физическое воспитание студентов в вузах США (Европы)
12. Олимпийские игры древности
13. Русские национальные игры и забавы
14. Физическое воспитание в древней Спарте.
15. Физическое воспитание в древней Греции и в древнем Риме.
16. Физическое качество – сила. Физические упражнения для развития силы.
17. Физическое качество – быстрота. Физические упражнения для развития быстроты.
18. Физическое качество - гибкость. Физические упражнения для развития гибкости.
19. Физическое качество – выносливость. Физические упражнения для развития выносливости.
20. Физическое качество – ловкость. Физические упражнения для развития ловкости.
21. Упражнения для коррекции осанки.
22. Упражнения для профилактики плоскостопия.
23. Гимнастика для глаз. Упражнения для профилактики близорукости.
24. Упражнения на равновесие. Тренировка вестибулярного анализатора
25. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях органов дыхания.
26. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
27. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
28. ЛФК при черепно-мозговой травме.
29. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.
30. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.
31. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
32. ЛФК после перенесенных травм.
33. ЛФК при заболеваниях органов зрения.
34. ЛФК при ЛОР-заболеваниях.
35. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.
36. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
37. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
38. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
39. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
40. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
41. Функциональные системы организма.
42. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
43. Средства физической культуры и спорта.
44. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
45. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
46. Витамины и их роль в обмене веществ.
47. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
48. Двигательная активность и железы внутренней секреции.
49. Регуляция обмена веществ.



50. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

**Примерная тематика группового проекта (для студентов заочной формы обучения)**

1. Здоровье и долголетие
2. Теории продления жизни
3. Теории старения организма
4. Питание и здоровье
5. Вредные привычки и здоровье
6. Положительные эмоции и здоровье
7. Стресс и здоровье
8. Закаливание и здоровье
9. История Олимпийских игр древности
10. История современного Олимпийского движения
11. Физическая культура в России.
12. Спортивные достижения России на олимпийском и международном уровне в различных видах спорта.
13. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели и задачи.
14. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
15. Единая спортивная классификация.
16. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
17. Студенческие спортивные организации.
18. Современные популярные системы физических упражнений.
19. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
20. Понятие о профзаболеваниях, их краткая характеристика.
21. Профилактика профзаболеваний средствами физической культуры и спорта.
22. Методика коррегирующей гимнастики, направленной на исправление дефектов фигуры.
23. Осанка и походка современного человека.
24. Методика занятий физическими упражнениями при избыточном весе.
25. Основы физического воспитания молодой семьи.
26. Формы активного проведения досуга.
27. Праздники здоровья.
28. Организация массовых оздоровительных мероприятий.
29. Методика формирования физической активности студентов в домашних условиях.
30. Основные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
31. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
32. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.
33. Физическая культура в научной организации труда.
34. Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого и зрелого возраста.
35. Физическая культура в режиме трудового дня.
36. Физическая культура в быту трудящихся.
37. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.



38. Физическая подготовка и творческое долголетие человека.
39. Основные формы занятий физическими упражнениями.
40. Правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.

### Перечень вопросов к зачету

1. Физическая культура как составляющая часть культуры общества и личности. Основные понятия, ценность, роль и социальная значимость физической культуры.
2. Система контроля профессионально прикладной физической подготовки студентов.
3. Понятие о здоровье, его содержание и критерии, функции, возможности проявления здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
4. Особенности занятий избранным видом спорта.
5. Формы занятий физическими упражнениями. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
6. Особенности функционирования центрально- нервной системы. Гуморальная и нервная регуляция организма.
7. Роль мышечной системы и методы её совершенствования.
8. Утомление при физической работе. Физиология утомления и процессы восстановления. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления.
9. Сила как физическое качество. Виды силовых способностей и методика развития силы.
10. Методические принципы физического воспитания.
11. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями.
12. Критерии здорового образа жизни. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья
13. Общая и специальная физическая подготовка их цели и задачи
14. Основа методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
15. Методико-биологические средства восстановления физической работоспособности.
16. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
17. Содержание врачебного и педагогического контроля, методы стандартов, антропометрические индексы, номограммы, функциональные пробы, тесты.
18. Методика развития гибкости, оценка уровня развития гибкости.
19. Комплексное применение средств восстановления работоспособности после физических нагрузок.
20. Анатомические, морфологические, физиологические функции организма.
21. Методика развития выносливости, виды выносливости.
22. Структура подготовленности спортсменов. Интенсивность физических нагрузок.
23. Основные методы самоконтроля, его цели и задачи.
24. Биоритмы и работоспособность, процессы активизации, суперкомпенсации.
25. Образование двигательного рефлекса. Основные этапы обучения движению.
26. Характеристика развития быстроты, формы и ее проявления, методика развития.
27. Роль функции дыхания, сердца и сердечнососудистой системы при занятиях



физическими упражнениями.

28. Методика воздействия физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
29. Нетрадиционные формы занятий физическими упражнениями.
30. Средства физической культуры для регулирования психоэмоционального и функционального состояния.
31. Обмен веществ и энергии при физических нагрузках
32. Психофизическая характеристика современных систем физических упражнений и основных видовых групп спорта.
33. Функциональная и физическая подготовленность студента. Методика формирования двигательных умений и навыков.
34. Роль функций кожи, диафрагмы, пищеварения, желез внутренней секреции при занятиях физическими упражнениями.
35. Влияние факторов физиологического, физического, психологического характера на работоспособность студентов.
36. Методы физического воспитания
37. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
38. Педагогические и психологические средства восстановления физической работоспособности
39. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений.
40. Характеристика содержания профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов в процессе обучения.
41. Закон интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений.
42. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики.
43. Объективные факторы обучения и их влияние на организм студентов.
44. Субъективные факторы обучения и их влияние на организм студентов.
45. Влияние условий обучения и некоторых особенностей учебного труда на состояние организма студентов и работоспособность.
46. Изменение работоспособности студентов в процессе обучения: характеристика суточных изменений; изменения в течение учебного дня; изменения в течение учебной недели; изменения по семестрам и в целом за учебный год.
47. Характеристика особого состояния и работоспособности студентов в экзаменационный период.
48. Влияние на работоспособность индивидуальной периодичности ритмических процессов в организме.
49. Общие положения регулирования психоэмоционального и функционального состояния студентов посредством физических упражнений.
50. Использование «малых форм» физической культуры в период учебы.
51. Особенности организации занятий по физическому воспитанию и спортивных тренировок в течение учебного года.
52. Значение физической культуры для студентов в период каникулярного отдыха.
53. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
54. Массовый спорт, его цели и задачи.
55. Национальные виды спорта.



56. Студенческий спорт, его организационные особенности.
57. Спорт в высшем учебном заведении.
58. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа.
59. Общественные студенческие спортивные организации и объединения.
60. Международные спортивные соревнования студентов.
61. Нетрадиционные системы физических упражнений. Особенности их использования в учебных занятиях и во внеучебное время.
62. Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений.
63. Проблемы достижения высоких спортивных результатов в период обучения в вузе.
64. Краткая характеристика основных групп видов спорта, преимущественно развивающих отдельные физические качества.
65. Виды спорта комплексного равностороннего воздействия на организм занимающегося.

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

- Посещаемость лекций и практических занятий – 30 баллов;
- Успеваемость – 70 баллов (максимум за выполнение всех 4 контрольных заданий и с учетом от 0 до 5 рейтинговых бонусных баллов от преподавателя за активность на занятиях);

Для студентов очной формы обучения:

1 курс 1 семестр

За сдачу нормативов по общей выносливости - студент получает от 0 до 35 баллов (25-35 – нормативов сдан согласно требований к возрастной группе, 15-24 – норматив сдан за меньший период времени, 1-14 – норматив сдан, но какие-то элементы выполнены неверно, 0 – норматив не сдан).

За сдачу нормативов на развитие силовых качеств - студент получает от 0 до 10 баллов (7-10 – нормативов сдан согласно требований к возрастной группе, 4-6 – норматив сдан с небольшими замечаниями, 1-3 – норматив сдан, но какие-то элементы выполнены неверно, 0 – норматив не сдан).

За сдачу нормативов на развитие скорости - студент получает от 0 до 10 баллов (7-10 – нормативов сдан согласно требований к возрастной группе, 4-6 – норматив сдан за меньший период времени, 1-3 – норматив сдан, но какие-то элементы выполнены неверно, 0 – норматив не сдан).

За количество правильных ответов при тестировании студент получает от 0 до 10 баллов (0 – при ответе на 15 вопросов из 30, 1 - при ответе на 16 вопросов из 30, 2 - при ответе на 17 вопросов из 30, 3 - при ответе на 18 вопросов из 30, 4 - при ответе на 19 вопросов из 30, 5 - при ответе на 20-21 вопрос из 30, 6 - при ответе на 22-23 вопроса из 30, 7 - при ответе на 24-25 вопросов из 30, 8 - при ответе на 26-27 вопросов из 30, 9 - при ответе на 28-29 вопросов из 30, 10 - при ответе на 30 вопросов из 30).

1 курс 2 семестр

За сдачу нормативов на развитие силовых качеств - студент получает от 0 до 10 баллов (7-10 – нормативов сдан согласно требований к возрастной группе, 4-6 – норматив



сдан с небольшими замечаниями, 1-3 – норматив сдан, но какие-то элементы выполнены неверно, 0 – норматив не сдан).

За сдачу нормативов на развития скорости - студент получает от 0 до 35 баллов (25-35 – нормативов сдан согласно требований к возрастной группе, 15-24 – норматив сдан за меньший период времени, 1-14 – норматив сдан, но какие-то элементы выполнены неверно, 0 – норматив не сдан).

За сдачу нормативов на развития прыжковых качеств - студент получает от 0 до 10 баллов (7-10 – нормативов сдан согласно требований к возрастной группе, 4-6 – норматив сдан с небольшими замечаниями, 1-3 – норматив сдан, но какие-то элементы выполнены неверно, 0 – норматив не сдан).

За количество правильных ответов при тестировании студент получает от 0 до 10 баллов (0 – при ответе на 15 вопросов из 30, 1 - при ответе на 16 вопросов из 30, 2 - при ответе на 17 вопросов из 30, 3 - при ответе на 18 вопросов из 30, 4 - при ответе на 19 вопросов из 30, 5 - при ответе на 20-21 вопрос из 30, 6 - при ответе на 22-23 вопроса из 30, 7 - при ответе на 24-25 вопросов из 30, 8 - при ответе на 26-27 вопросов из 30, 9 - при ответе на 28-29 вопросов из 30, 10 - при ответе на 30 вопросов из 30).

Для студентов заочной формы обучения:

1 курс 1 семестр

За решение ситуационных задач и ответы на вопросы по ним - студент получает от 0 до 10 баллов (8-10 - грамотные и в полном объеме ответы на 5 вопросов, 5-7 - ответы на 4 вопроса, 3-4 - ответы на 3 вопроса, 2 - ответы на 2 вопроса, 1 - ответ на 1 вопрос, 0 – при незнании материала).

Представление и защита качественной, иллюстрированной самостоятельно разработанными схемами индивидуальной презентации студент получает от 0 до 10 баллов (9-10 баллов при полном раскрытии темы и качественной защите, 5-8 баллов при качественной защите, но не раскрытии некоторых вопросов темы, 1-4 баллов при раскрытии всех вопросов темы, но не качественно представлена защита или защита представлена качественно, но многие вопросы не рассмотрены, 0 – не представлена презентация).

За количество правильных ответов при тестировании студент получает от 0 до 10 баллов (0 – при ответе на 15 вопросов из 30, 1 - при ответе на 16 вопросов из 30, 2 - при ответе на 17 вопросов из 30, 3 - при ответе на 18 вопросов из 30, 4 - при ответе на 19 вопросов из 30, 5 - при ответе на 20-21 вопрос из 30, 6 - при ответе на 22-23 вопроса из 30, 7 - при ответе на 24-25 вопросов из 30, 8 - при ответе на 26-27 вопросов из 30, 9 - при ответе на 28-29 вопросов из 30, 10 - при ответе на 30 вопросов из 30).

Представление и защита качественного, иллюстрированного самостоятельно разработанными схемами группового проекта студенты получают от 0 до 35 баллов (30-35 баллов при полном раскрытии темы и качественной защите, 25-29 баллов при качественной защите, но не раскрытии некоторых вопросов темы, 15-24 баллов при раскрытии всех вопросов темы, но не качественно представлена защита или защита представлена качественно, но многие вопросы не рассмотрены, 0 – не представлен проект).

1 курс 2 семестр

За разработку индивидуальной карты здоровья и плана улучшения здоровья - студент получает от 0 до 10 баллов (8-10 - грамотное и в полном объеме составление карты и плана, 5-7 – не рассмотрена карта здоровья в полном объеме или план улучшения здоровья не в полном объеме рассмотрен, 1-4 – карта здоровья слабо подготовлена или отсутствует план для улучшения здоровья, 0 – не сдана карта здоровья).

Представление и защита качественной, иллюстрированной самостоятельно разра-





ботанными схемами индивидуальной презентации студент получает от 0 до 10 баллов (9-10 баллов при полном раскрытии темы и качественной защите, 5-8 баллов при качественной защите, но не раскрытии некоторых вопросов темы, 1-4 баллов при раскрытии всех вопросов темы, но не качественно представлена защита или защита представлена качественно, но многие вопросы не рассмотрены, 0 – не представлена презентация).

За количество правильных ответов при тестировании студент получает от 0 до 10 баллов (0 – при ответе на 15 вопросов из 30, 1 - при ответе на 16 вопросов из 30, 2 - при ответе на 17 вопросов из 30, 3 - при ответе на 18 вопросов из 30, 4 - при ответе на 19 вопросов из 30, 5 - при ответе на 20-21 вопрос из 30, 6 - при ответе на 22-23 вопроса из 30, 7 - при ответе на 24-25 вопросов из 30, 8 - при ответе на 26-27 вопросов из 30, 9 - при ответе на 28-29 вопросов из 30, 10 - при ответе на 30 вопросов из 30).

Представление и защита качественного, иллюстрированного самостоятельно разработанными схемами группового проекта студенты получают от 0 до 35 баллов (30-35 баллов при полном раскрытии темы и качественной защите, 25-29 баллов при качественной защите, но не раскрытии некоторых вопросов темы, 15-24 баллов при раскрытии всех вопросов темы, но не качественно представлена защита или защита представлена качественно, но многие вопросы не рассмотрены, 0 – не представлен проект).

## **8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы; перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», перечень информационных технологий, необходимых для освоения дисциплины**

### **8.1. Основная литература**

1. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Высшая школа, 2014. – 350 с.: ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=509590>

2. Здоровье студентов: социологический анализ: [Электронный ресурс] Монография / Отв. ред. И.В. Журавлева. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - ЭБС Znanium.com. Режим доступа <http://www.znanium.com/bookread.php?book=425620>

3. Физическая подготовка в учреждениях высшего профессионального образования. Ч. 1: Учебное пособие / Анкудинов Н.В. - Рязань: Академия ФСИН России, 2015. - 204 с.: ЭБС Znanium.com. Режим доступа <http://znanium.com/bookread2.php?book=780464>

### **8.2. Дополнительная литература**

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С.; Под ред. Кикоть В.Я. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. - 431 с.: ЭБС Znanium.com. Режим доступа <http://znanium.com/bookread2.php?book=883774>

2. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа <http://znanium.com/bookread2.php?book=511522>

3. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ЭБС Znanium.com. Режим доступа <http://znanium.com/bookread2.php?book=432358>

### **8.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**



1. <http://znanium.com>
2. <http://minsport.gov.ru>
3. <http://detc.usu.ru/Assets/aFIZI0011/fiz-kult.doc>
4. <http://www.edu.ru>
5. <http://humbio.ru>
6. <http://window.edu.ru>

#### 8.4. Перечень информационных технологий.

Пакет Microsoft Office Professional.

#### 9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Процесс изучения дисциплины предусматривает контактную работу с преподавателем (работа на лекциях и практических занятиях) работу обучающегося.

В качестве основных форм организации учебного процесса по дисциплине Физическая культура и спорт выступают лекционные и практические занятия (в спортивных залах).

Теоретические занятия (лекции в форме вводной и традиционной) организуются по потокам. Материалы теоретического раздела предусматривают овладение студентами системой знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового образа жизни при выполнении учебной и профессиональной деятельности. На лекциях излагаются темы дисциплины, предусмотренные рабочей программой, акцентируется внимание на наиболее принципиальных и сложных вопросах дисциплины. Конспект лекций является базой при подготовке к практическим занятиям.

Практические занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводятся в спортивных залах, оснащенных специализированным оборудованием.

Практические занятия способствуют более глубокому пониманию теоретического материала учебного курса, а также развитию, формированию и становлению различных уровней составляющих профессиональной компетентности студентов.

Практические занятия предусматривают освоение, самостоятельное расширенное и творческое воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Практические занятия проводятся в форме учебно-тренировочных занятий, семинара – заслушивание и обсуждение докладов с презентациями, защиты группового проекта, решение ситуационных задач, разработки индивидуальной карты здоровья.

Целью самостоятельной работы обучающихся является формирование способностей к самостоятельному познанию и обучению, поиску литературы, обобщению, оформлению и представлению полученных результатов, их критическому анализу, поиску новых и неординарных решений, аргументированному отстаиванию своих предложений, умений подготовки выступлений и ведения дискуссий.

##### Формы самостоятельной работы

Самостоятельная работа заключается в изучении отдельных тем по заданию преподавателя по рекомендуемой им учебной литературе, в подготовке:

- к реферату;
- к проекту с презентацией;
- к тестированию.



Самостоятельная работа студентов по дисциплине Физическая культура и спорт:  
– закрепление знаний, полученных студентами в процессе лекционных и практических занятий;  
– формирование навыков работы с периодической, научно-технической литературой и технической документацией.

**10. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю):**

Учебные занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводятся в следующих оборудованных учебных кабинетах, оснащенных соответствующим оборудованием и программным обеспечением:

Вид учебных занятий по дисциплине	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий с перечнем основного оборудования и программного обеспечения
Лекции	Специализированный кабинет, оснащенный мультимедийным техническим оборудованием
Практические занятия	Спортивный модуль, оснащенный следующим оборудованием: силовые тренажеры, шведская стенка, гири, гантели, штанги, гимнастические коврики, скакалки. Спортивный зал учебного корпуса №1 гимнастические коврики, гантели, обручи, скакалки. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий
Семинары	не предусмотрены
Лабораторные работы	не предусмотрены
Самостоятельная работа студентов	Читальный зал Научно-технической библиотеки университета Учебный компьютерный центр университета