


АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
САМАРСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ  
«МЕЖДУНАРОДНЫЙ ИНСТИТУТ РЫНКА»

СОГЛАСОВАНО  
Руководитель УЛАОП

  
подпись Сталькина У.М.  
ФИО  
« 31 » августа 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе

  
подпись Перов С.Н.  
ФИО  
« 31 » августа 2020 г.

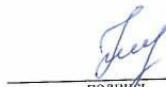
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

название дисциплины

Направление подготовки	38.03.04 Государственное и муниципальное управление
Профиль подготовки	Проектная деятельность в государственном и муниципальном управлении
Квалификация	бакалавр
Год начала подготовки по программе	2020
Форма(ы) обучения	очная, заочная
Кафедра	физического воспитания

Руководитель  
образовательной программы

  
подпись Карлина А.А.  
ФИО  
« 31 » августа 2020 г.

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физического воспитания  
/протокол заседания № 1 от 25.08.2020/

Заведующий кафедрой

  
подпись Савченко О.Г.  
ФИО

Самара  
2020

# 1.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОПОП ВО

Планируемые результаты обучения по дисциплине	Планируемые результаты освоения ОПОП ВО
<i>Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)</i>	
Знает:	Понимает роль физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности. Методы и средства физической культуры. Ограничения, накладываемые на занятия физической культурой состоянием здоровья и уровнем физической подготовки.
Умеет:	Выбрать методы и средства физической культуры с учетом состояния здоровья и уровня физической подготовки. Составить программу самостоятельной общеукрепляющей тренировки.
Владеет:	Навыками планирования режима труда и отдыха с учетом необходимости занятий физической культурой.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Индекс дисциплины по учебному плану	Курс, семестр изучения дисциплины (очная / заочная форма обучения)
<b>Б1.Б.26</b>	<b>5,6 семестр/ 1 курс</b>
Б1.В.ОД	
Б1.В.ДВ	

## 3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Объем дисциплины,

### в т.ч. контактной (по видам учебных занятий) и самостоятельной работы студентов

Виды учебной работы	Объем, часов/ЗЕТ		Распределение по семестрам* (очная форма обучения)			
	очная форма обучения	заочная форма обучения				
Контактная работа, в т.ч.:	36	10	18	18		
Лекции (Л)		10				
Практические занятия (ПЗ)	36		18	18		
Лабораторные работы (ЛР)						
Самостоятельная работа (СР)	36	58	18	18		
Контроль – зачет, зачет с оценкой		4				
Итого объем дисциплины	72/2	72/2	36	36		

\*Указывается, если обучение по дисциплине ведется в течение нескольких семестров

### Объем дисциплины по тематическим разделам и видам учебных занятий

Наименование тематического раздела дисциплины	Количество часов (очная/заочная форма обучения)			
	Л	ПЗ	ЛР	СР
Роль физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	-/2	6/-	-/-	6/8

Наименование тематического раздела дисциплины	Количество часов (очная/заочная форма обучения)			
Методы и средства физической культуры с учетом состояния здоровья и уровня физической подготовленности	-/-	6/-	-/-	6/10
Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	-/2	6/-	-/-	6/10
Основы здорового образа жизни обучающихся	-/2	6/-	-/-	6/10
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	-/2	6/-	-/-	6/10
Режим труда и отдыха с учетом необходимости занятий физической культурой	-/2	6/-	-/-	6/10
Всего	-/10	36/-	-/-	36/58

### Содержание тематических разделов дисциплины

Наименование раздела	Содержание раздела
Роль физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в образовательных организациях.
Методы и средства физической культуры с учетом состояния здоровья и уровня физической подготовленности	Физические упражнения. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Двигательные умения. Двигательный навык. Метод регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. Словесный метод.
Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
Основы здорового образа жизни обучающихся	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и его образа жизни. Структура жизнедеятельности обучающихся и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

Наименование раздела	Содержание раздела
	Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.
Режим труда и отдыха с учетом необходимости занятий физической культурой	Критерии режима труда и отдыха. Стратегический способ организации жизнедеятельности, целостное восприятие жизни. Рациональный режим труда и отдыха, оптимальный двигательный режим, соблюдение правил личной гигиены. Достаточный уровень самопринятия и самоуважения, способность ценить и сохранять уникальность своей личности; сензитивность к самому себе, стремление к творческой самореализации.

#### 4. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При проведении учебных занятий по дисциплине Университет обеспечивает развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, преподавание дисциплин в форме курсов, составленных на основе результатов научных исследований, проводимых Университетом, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей Самарской области).

##### Образовательные технологии

Наименование технологии	Содержание технологии	Адаптированные методы реализации
Проблемное обучение	Активное взаимодействие обучающихся с проблемно-представленным содержанием обучения, имеющее целью развитие познавательной способности и активности, творческой самостоятельности обучающихся.	Поисковые методы обучения, постановка познавательных задач с учетом индивидуального социального опыта и особенностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.
Концентрированное обучение	Погружение обучающихся в определенную предметную область, возможности которого заложены в учебном плане образовательной программы посредством одновременного изучения дисциплин, имеющих выраженные	Методы погружения, учитывающие динамику и уровень работоспособности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

Наименование технологии	Содержание технологии	Адаптированные методы реализации
	междисциплинарные связи. Имеет целью повышение качества освоения определенной предметной области без увеличения трудоемкости соответствующих дисциплин.	
Развивающее обучение	Обучение, ориентированное на развитие физических, познавательных и нравственных способностей обучающихся путём использования их потенциальных возможностей с учетом закономерностей данного развития. Имеет целью формирование высокой самомотивации к обучению, готовности к непрерывному обучению в течение всей жизни.	Методы вовлечения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в различные виды деятельности на основе их индивидуальных возможностей и способностей и с учетом зоны ближайшего развития.
Активное, интерактивное обучение	Всемерная всесторонняя активизация учебно-познавательной деятельности обучающихся посредством различных форм взаимодействия с преподавателем и друг с другом. Имеет целью формирование и развитие навыков командной работы, межличностной коммуникации, лидерских качеств, уверенности в своей успешности.	Методы социально-активного обучения с учетом индивидуального социального опыта и особенностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.
Рефлексивное обучение	Развитие субъективного опыта и критического мышления обучающихся, осознание обучающимися «продуктов» и процессов учебной деятельности, повышение качества обучения на основе информации обратной связи, полученной от обучающихся. Имеет целью формирование способности к самопознанию, адекватному самовосприятию и готовности к саморазвитию.	Традиционные рефлексивные методы с обязательной обратной связью, преимущественно ориентированные на развитие адекватного восприятия собственных особенностей обучающимися с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.

«Дисциплина реализуется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.»

Вид занятий (лекции, практические занятия, лабораторные работы и т.д.), форма промежуточной аттестации	Применяемые дистанционные образовательные технологии
Лекции	ДОТ 1 Zoom, ДОТ 4 Moodle
Практические занятия	ДОТ 1 Zoom, ДОТ 4 Moodle
Зачет, зачет с оценкой	ДОТ 4 Moodle

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Учебная литература, в том числе:**

### **Основная:**

Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта : учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. - 2-е изд. - Москва : Спорт, 2017. - 432 с. - ISBN 978-5-906839-97-8; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475389>

Починкин, А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта : учебное пособие / А.В. Починкин. - Москва : Спорт, 2017. - 385 с.: ил. - Библиогр.: с. 368-371. - ISBN 978-5-906839-55-8; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454524>

Солодков, А.С. Физиология человека: общая, спортивная, возрастная : учебник для высших учебных заведений физической культуры / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. - 7-е изд. - Москва : Спорт, 2017. - 621 с. : ил. - ISBN 978-5-906839-86-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461361>

Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. - Москва : Спорт, 2016. - 281 с. : ил. - Библиогр.: с. 241-246. - ISBN 978-5-906839-23-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372>

Усаков, В.И. Студенту о здоровье и физическом воспитании : учебное пособие / В.И. Усаков. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. - 104 с. : ил., табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-7955-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=441285>

### **Дополнительная:**

Жданов, В.Ю. Настольный теннис: обучение за 5 шагов / В.Ю. Жданов, И.Ю. Жданов, Ю.А. Милоданова. - Москва : Спорт, 2015. - 128 с. : ил., табл. - ISBN 978-5-9906734-4-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430429>

Николаев, И.В. Основы техники и методики обучения теннису: учебное пособие / И.В. Николаев, О.Н. Степанова. - Москва: Прометей, 2012. - 57 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4263-0109-2; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=212092>

Николаев, И.В. Формирование физической культуры студентов в процессе занятий теннисом / И.В. Николаев. - Москва: Прометей, 2013. - 140 с. - ISBN 978-5-7042-2436-5; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240519>

### **Лицензионное программное обеспечение:**

Microsoft Office Professional Plus 2007

### **Профессиональные базы данных:**

Министерство спорта Самарской области <http://www.mstm.samregion.ru/>

### **Информационные справочные системы:**

Журнал «Физическая культура и спорт» <http://fismag.ru/>

Самарская областная научная библиотека <http://libsmr.ru/>

## **6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Специальные помещения представляют собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Специальные помещения укомплектованы учебной мебелью, в том числе мебелью для преподавателя дисциплины, учебной доской, и техническими средствами обучения, служащими

для представления учебной информации большой аудитории (мультимедийный проектор, экран, компьютер, звуковые колонки, интерактивная доска).

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

Электронно-библиотечные системы (электронная библиотека) и электронная информационно-образовательная среда обеспечивает одновременный доступ не менее 25 процентов обучающихся.

Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечиваются электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

## **7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Методические указания для преподавателя**

Изучение дисциплины проводится в форме лекций, практических занятий, организации самостоятельной работы студентов, консультаций. Главное назначение лекции - обеспечить теоретическую основу обучения, развить интерес к учебной деятельности и конкретной учебной дисциплине, сформировать у студентов ориентиры для самостоятельной работы над курсом.

Основной целью практических (в т.ч. лабораторные) занятий является обсуждение наиболее сложных теоретических вопросов курса, их методологическая и методическая проработка. Они проводятся в форме опроса, диспута, тестирования, обсуждения докладов, выполнения заданий и пр.

Самостоятельная работа с научной и учебной литературой, изданной на бумажных носителях, дополняется работой с тестирующими системами, с профессиональными базами данных.

Методы проведения аудиторных занятий:

- лекции, реализуемые через изложение учебного материала под запись с сопровождением наглядных пособий;

- практические занятия, во время которых студенты выступают с докладами по заранее предложенным темам и дискуссионно обсуждают их между собой и преподавателем; решаются практические задачи (в которых разбираются и анализируются конкретные ситуации) с выработкой умения формулировать выводы, выявлять тенденции и причины изменения социальных явлений; проводятся устные и письменные опросы (в виде тестовых заданий) и контрольные работы (по вопросам лекций и практических занятий), проводятся деловые игры.

Лекции – есть разновидность учебного занятия, направленная на рассмотрении теоретических вопросов излагаемой дисциплины в логически выдержанной форме. Основными целями лекции являются системное освещение ключевых понятий и положений по соответствующей теме, обзор и оценка существующей проблематики, ее методологических и социокультурных оснований, возможных вариантов решения, дача методических рекомендаций для дальнейшего изучения курса, в том числе литературы и источников. Лекционная подача материала, вместе с тем, не предполагает исключительную активность преподавателя. Лектор должен стимулировать студентов к участию в обсуждении вопросов лекционного занятия, к высказыванию собственной точки зрения по обсуждаемой проблеме.

Практические занятия направлены на развитие самостоятельности студентов в исследовании изучаемых вопросов и приобретение умений и навыков. Практические занятия традиционно проводятся в форме обсуждения проблемных вопросов в группе при активном участии студентов, они способствуют углубленному изучению наиболее фундаментальных и сложных проблем курса, служат важной формой анализа и синтеза исследуемого материала, а также подведения итогов самостоятельной работы студентов, стимулируя развитие

профессиональной компетентности, навыков и умений. На практических занятиях студенты учатся работать с научной литературой, четко и доходчиво излагать проблемы и предлагать варианты их решения, аргументировать свою позицию, оценивать и критиковать позиции других, свободно публично высказывать свои мысли и суждения, грамотно вести полемику и представлять результаты собственных исследований.

При проведении практических занятий преподаватель должен ориентировать студентов при подготовке использовать в первую очередь специальную научную литературу (монографии, статьи из научных журналов).

Результаты работы на практических занятиях учитываются преподавателем при выставлении итоговой оценки по данной дисциплине. На усмотрение преподавателя студенты, активно отвечающие на занятиях, и выполняющие рекомендации преподавателя при подготовке к ним, могут получить повышающий балл к своей оценке в рамках промежуточной аттестации.

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

Профессорско-педагогический состав знакомится с психолого-физиологическими особенностями обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, индивидуальными программами реабилитации инвалидов (при наличии). При необходимости осуществляется дополнительная поддержка преподавания психологами, социальными работниками, прошедшими подготовку ассистентами.

В соответствии с методическими рекомендациями Минобрнауки РФ в курсе предполагается использовать социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.

Согласно требованиям, установленным Минобрнауки России к порядку реализации образовательной деятельности в отношении инвалидов и лиц с ОВЗ, необходимо иметь в виду, что:

1) инвалиды и лица с ОВЗ по зрению имеют право присутствовать на занятиях вместе с ассистентом, оказывающим обучающемуся необходимую помощь;

2) инвалиды и лица с ОВЗ по слуху имеют право на использование звукоусиливающей аппаратуры.

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

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

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

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

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

По письменному заявлению обучающегося инвалида продолжительность прохождения испытания промежуточной аттестации (зачета, экзамена, и др.) обучающимся инвалидом может быть увеличена по отношению к установленной продолжительности его сдачи:



- продолжительность сдачи испытания, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;
- продолжительность подготовки обучающегося к ответу, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут;

В зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся с ОВЗ Университет обеспечивает выполнение следующих требований при проведении аттестации:

а) для слепых:

- задания и иные материалы для прохождения промежуточной аттестации оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением для слепых, либо зачитываются ассистентом;
- письменные задания выполняются обучающимися на бумаге рельефно-точечным шрифтом Брайля или на компьютере со специализированным программным обеспечением для слепых, либо надиктовываются ассистенту;
- при необходимости обучающимся предоставляется комплект письменных принадлежностей и бумага для письма рельефно-точечным шрифтом Брайля, компьютер со специализированным программным обеспечением для слепых;

б) для слабовидящих:

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

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

- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающимся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

- по их желанию испытания проводятся в письменной форме;

г) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей):

- письменные задания выполняются обучающимися на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;
- по их желанию испытания проводятся в устной форме.

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

При необходимости для обучающихся с инвалидностью процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

### **Методические указания для обучающихся**

Для успешного освоения дисциплины студенты должны посещать лекционные занятия, готовиться и активно участвовать в практических занятиях, самостоятельно работать с рекомендованной литературой. Изучение дисциплины целесообразно начать со знакомства с программой курса, чтобы четко представить себе объем и основные проблемы курса. Прочитав соответствующий раздел программы, и установив круг тем, подлежащих изучению, можно переходить к работе с конспектами лекций и учебником. Конспект лекций должен содержать краткое изложение основных вопросов курса. В лекциях преподаватель, как правило, выделяет выводы, содержащиеся в новейших исследованиях, разногласия ученых, обосновывает наиболее убедительную точку зрения. Необходимо записывать методические советы преподавателя, названия рекомендуемых им изданий. Не нужно стремиться к дословной записи лекций. Для того чтобы выделить главное в лекции и правильно ее законспектировать, полезно заранее просмотреть уже пройденный лекционный материал, для более полного и

эффективного восприятия новой информации в контексте уже имеющихся знаний, приготовить вопросы лектору. Прочитав свой конспект лекций, следует обратиться к материалу учебника.

Обращение к ранее изученному материалу не только помогает восстановить в памяти известные положения, выводы, но и приводит разрозненные знания в систему, углубляет и расширяет их. Каждый возврат к старому материалу позволяет найти в нем что-то новое, переосмыслить его с иных позиций, определить для него наиболее подходящее место в уже имеющейся системе знаний. Неоднократное обращение к пройденному материалу является наиболее рациональной формой приобретения и закрепления знаний. Очень полезным в практике самостоятельной работы, является предварительное ознакомление с учебным материалом. Даже краткое, беглое знакомство с материалом очередной лекции дает многое. Студенты получают общее представление о ее содержании и структуре, о главных и второстепенных вопросах, о терминах и определениях. Все это облегчает работу на лекции и делает ее целеустремленной.

#### Работа с литературой

При изучении дисциплины студенты должны серьезно подойти к исследованию учебной и дополнительной литературы. Данное требование особенно важно для подготовки к практическим занятиям.

Особое внимание студентам следует обратить на соответствующие статьи из научных журналов. Данные периодические издания представлены в читальном зале Университета. Для поиска научной литературы по дисциплине студентам также следует использовать каталог Электронной научной библиотеки: eLIBRARY.RU, ЭБС «Университетская библиотека Online».

При подготовке к практическому занятию студенты имеют возможность воспользоваться консультациями преподавателя. Качество учебной работы студентов определяется текущим контролем. Студент имеет право ознакомиться с ним.

#### Методические рекомендации по самостоятельной работе студентов

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

Реализация поставленной цели предполагает решение следующих задач:

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

Самостоятельная работа является неотъемлемой частью образовательного процесса.

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

Самостоятельная работа должна:

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

- представлять собой законченную разработку (этап разработки), в которой анализируются актуальные проблемы по определенной теме и ее отдельных аспектов;
- отражать необходимую и достаточную компетентность автора;
- иметь учебную, научную и/или практическую направленность;
- быть оформлена структурно и в логической последовательности: титульный лист, оглавление, основная часть, заключение, выводы, список литературы, приложения,
- содержать краткие и четкие формулировки, убедительную аргументацию, доказательность и обоснованность выводов;
- соответствовать этическим нормам (правила цитирования и парафраз; ссылки на использованные библиографические источники; исключение плагиата, дублирования собственного текста и использования чужих работ).

## 8. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Планируемые результаты обучения по дисциплине / Планируемые результаты освоения ОПОП ВО		Показатели оценивания
<i>Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)</i>		
Знает:	Понимает роль физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности. Методы и средства физической культуры. Ограничения, накладываемые на занятия физической культурой состоянием здоровья и уровнем физической подготовки.	Блок 1 контрольного задания выполнен корректно
Умеет:	Выбрать методы и средства физической культуры с учетом состояния здоровья и уровня физической подготовки. Составить программу самостоятельной общеукрепляющей тренировки.	Блок 2 контрольного задания выполнен корректно
Владеет:	Навыками планирования режима труда и отдыха с учетом необходимости занятий физической культурой.	Блок 3 контрольного задания выполнен корректно

### Типовое контрольное задание

**ВАРИАНТ 1. (5 семестр очной формы обучения, 1 семестр заочной формы обучения.)**

#### **БЛОК 1. – ПРОВЕРКА ЗНАНИЙ**

1.1. Основным средством физической культуры является:

- а) физическое воспитание;
- б) физическое упражнение;
- в) личная гигиена.

1.2. Основной формой организации занятий по физической культуре является:

- а) самостоятельная работа;
- б) урок;
- в) тренировка.

1.3. Роль физической культуры заключается в:

- а) двигательной активности;
- б) профилактике хронических заболеваний;
- в) сохранении и укреплении здоровья.

1.4. К средствам физического воспитания относятся:

- а) оздоровительные силы природной среды;
- б) спорт;
- в) гигиенические факторы.

1.5. Методами физической культуры являются:

- а) метод круговой тренировки
- б) игровой метод
- в) соревновательный метод
- г) словесные и сенсорные методы
- д) метод регламентированного упражнения

1.6. Основными качествами физического развития являются:

- а) сила;
- б) быстрота;
- в) активность;
- г) ловкость;
- д) гибкость;
- е) выносливость.

1.7. Физическая культура – \_\_\_\_\_, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

1.8. Физическое воспитание – \_\_\_\_\_, направленный на совершенствование формы и функций организма человека, формирования двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний и развития физических качеств.

1.9. Физические упражнения – \_\_\_\_\_, по форме и содержанию соответствующие задачам физического воспитания.

1.10. Здоровый образ жизни – это способ \_\_\_\_\_, направленный на укрепление, сохранение и улучшение здоровья человека как субъекта общественно-исторической деятельности и культуры, обеспечивающий полноценное выполнение всех форм деятельности человека и как следствие – влияющий на экономический, трудовой, демографический, оборонный, культурный и духовный потенциал общества.

## БЛОК 2. – ПРОВЕРКА УМЕНИЙ

2.1. Выбрать физические упражнения с учетом состояния здоровья и уровня физической подготовки:

Группа	Комплекс упражнений (указать порядковый номер)
Основная медицинская группа	.....
Специальная медицинская группа	.....
Группа освобожденных от занятий физической культурой и лиц с ограниченными возможностями здоровья	.....

- 1. Упражнения на координацию;
- 2. Упражнения на растягивания;
- 3. Упражнения на силу;
- 4. Упражнения на выносливость;
- 5. Упражнения на дыхание;
- 6. Упражнения на гибкость;
- 7. Упражнения на внимание;
- 8. Упражнения на скорость;
- 9. Упражнения на быстроту.

2.2. Соотнесите пробы с характером их нагрузки:

Проба	Характер нагрузки
.....	.....
.....	.....

.....	.....
-------	-------

- а) проба Гориневского; 1) 3-х минутный бег на месте в темпе 180 шагов в минуту;  
 б) проба Дашина и Котова; 2) 20 приседаний;  
 в) проба Мартине. 3) бег на 1000 метров.

2.3. Соотнесите пробы с их содержанием и назначением:

Проба	Содержание и назначение
.....	.....
.....	.....
.....	.....

- а) проба Штанге; 1) выявляет нарушение равновесия в положении стоя;  
 б) проба Генчи; 2) определяет максимальную частоту движения кисти;  
 в) проба Ромберга. 3) задержка дыхания на вдохе;  
 4) задержка дыхания на выдохе.

2.4. Соотнесите тестовые задания с физическими возможностями, которые они определяют:

Задания	Физические возможности
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

- а) удержание угла в висе на перекладине; 1) гибкость  
 б) прыжки в длину; 2) силовые способности  
 в) бег на 3000 метров с высокого старта; 3) скоростно-силовые  
 г) максимальные наклоны туловища вперед; 4) выносливость  
 5) быстрота

2.5. Составить программу самостоятельной общеукрепляющей тренировки для студентов основной медицинской группы:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### БЛОК 3. – ПРОВЕРКА НАВЫКОВ

3.1. Составить комплекс режима труда и отдыха с учетом необходимости занятий физической культурой для обучающихся очной формы обучения:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Типовое контрольное задание

**ВАРИАНТ 1. (6 семестр очной формы обучения, 2 семестр заочной формы обучения.)**

#### **БЛОК 1. – ПРОВЕРКА ЗНАНИЙ**

1.1. Организм человека – это:

- а) трудящийся общественный индивид;
- б) единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система;
- в) фенотип;
- г) экологический субъект.

1.2. Чрезмерные физические нагрузки могут способствовать:

- а) истончению суставных хрящей;
- б) появлению функциональных ограничений подвижности в суставах;
- в) общему укреплению скелета;
- г) уменьшению подвижности в суставах.

1.3. Двигательная деятельность человека заключается в:

- а) использовании профессионально-прикладных физических упражнениях;
- б) увеличении мышечных волокон;
- в) применении тренажерных устройств;
- г) систематическом использовании двигательных действий для обеспечения жизнедеятельности организма.

1.4. К специфическим функциям спорта относят:

- а) допинговую;
- б) соревновательно-эталонную;
- в) эвристически-достиженческую;
- г) подготовительную.

1.5. К объективным показателям самоконтроля относятся:

- а) аппетит;
- б) артериальное давление;
- в) настроение;
- г) жизненная емкость легких.

1.6. К субъективным показателям самоконтроля относятся:

- а) пульс;
- б) самочувствие;
- в) проба Штанге;
- г) сон.

1.7. К внешним признакам утомления относятся:

- а) изменение характера занимающегося;
- б) изменение окраски кожи;
- в) потливость;
- г) изменение показателей дыхания.

1.8. К формам лечебной физкультуры относят:

- а) утреннюю гигиеническую гимнастику;
- б) спортивные соревнования;
- в) занятия лечебной гимнастикой;
- г) спортивные достижения.

1.9. К методам лечебно-педагогической оценки относят:

- а) наблюдение за общим состоянием больного;
- б) анамнез;
- в) наблюдение за деятельностью сердечно - сосудистой системы;
- г) самоконтроль.

1.10. К дополнительным средствам лечебной физической культуры относятся:

- а) трудотерапия;

- б) наркотерапия;
- в) механотерапия;
- г) апитерапия.

## БЛОК 2. – ПРОВЕРКА УМЕНИЙ

2.1. Выбрать физические упражнения с учетом состояния здоровья и уровня физической подготовки:

Группа	Комплекс упражнений (указать порядковый номер)
Основная медицинская группа	.....
Специальная медицинская группа	.....
Группа освобожденных от занятий физической культурой и лиц с ограниченными возможностями здоровья	.....

1. Бег на короткие и длинные дистанции;
2. Челночный бег;
3. Прогулки на свежем воздухе;
4. Лечебный массаж;
5. Лечебная физкультура;
6. Упражнения на гибкость;
7. Плавание;
8. Упражнения на быстроту;
9. Походы выходного дня.

2.2. Соотнесите вредные привычки с характером их последствий:

Вредные привычки	Характер последствий
.....	.....
.....	.....
.....	.....

- |               |                                                                 |
|---------------|-----------------------------------------------------------------|
| а) курение;   | 1) бессонница и нарушение режима дня;                           |
| б) алкоголь;  | 2) разрушение зубной эмали;                                     |
| в) наркотики. | 3) появляется тремор рук, а ноги подкашиваются даже при ходьбе. |

2.3. Соотнесите факторы и их содержание:

Факторы	Содержание
.....	.....
.....	.....
.....	.....

- |                           |                               |
|---------------------------|-------------------------------|
| а) абиотические факторы;  | 1) воздействия живых существ; |
| б) биотические факторы;   | 2) воздействия человека;      |
| в) антропогенные факторы. | 3) свойства экосистем;        |
|                           | 4) свойства неживой природы.  |

2.4. Соотнесите тестовые задания с физическими возможностями, которые они определяют:

Задания	Физические возможности
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

.....	.....
-------	-------

- |                                                 |                 |
|-------------------------------------------------|-----------------|
| а) приседания со штангой;                       | 1) гибкость     |
| б) гимнастический мост;                         | 2) выносливость |
| в) бег со старта из различных положений;        | 3) ловкость     |
| г) прыжки на скакалке;                          | 4) сила         |
| д) передачи мяча у стены в парах со сменой мест | 5) быстрота     |

2.5. Составить программу самостоятельной общеукрепляющей тренировки для студентов специальной медицинской группы:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **БЛОК 3. – ПРОВЕРКА НАВЫКОВ**

3.1. Составить комплекс режима труда и отдыха с учетом необходимости занятий физической культурой для специалиста государственных и муниципальных организаций:

---

---

---

---

---

---

---

---

#### **Методические рекомендации к процедуре оценивания**

Оценка результатов обучения по дисциплине, характеризующих сформированность компетенции проводится в процессе промежуточной аттестации студентов посредством контрольного задания. При этом процедура должна включать последовательность действий, описанную ниже.

1. Подготовительные действия включают:

Предоставление студентам контрольных заданий, а также, если это предусмотрено заданием, необходимых приложений (формы документов, справочники и т.п.);

Фиксацию времени получения задания студентом.

2. Контрольные действия включают:

Контроль соблюдения студентами дисциплинарных требований, установленных Положением о промежуточной аттестации обучающихся и контрольным заданием (при наличии);

Контроль соблюдения студентами регламента времени на выполнение задания.

3. Оценочные действия включают:

Восприятие результатов выполнения студентом контрольного задания, представленных в устной, письменной или иной форме, установленной заданием.

Оценка проводится по каждому блоку контрольного задания по 100-балльной шкале.



Подведение итогов оценки компетенции и результатов обучения по дисциплине с использованием формулы оценки результата промежуточной аттестации и шкалы интерпретации результата промежуточной аттестации.

Оценка результата промежуточной аттестации выполняется с использованием формулы:

$P = \frac{\sum_{i=1}^n P_i}{3},$
где $P_i$ – оценка каждого блока контрольного задания, в баллах

**Шкала интерпретации результата промежуточной аттестации  
(сформированности компетенций и результатов обучения по дисциплине)**

Результат промежуточной аттестации ( $P$ )	Оценка сформированности компетенций	Оценка результатов обучения по дисциплине	Оценка ECTS
От 0 до 36	Не сформирована.	Неудовлетворительно (не зачтено)	F (не зачтено)
«Безусловно неудовлетворительно»: контрольное задание выполнено менее, чем на 50%, преимущественная часть результатов выполнения задания содержит грубые ошибки, характер которых указывает на отсутствие у обучающегося знаний, умений и навыков по дисциплине, необходимых и достаточных для решения профессиональных задач, соответствующих этапу формирования компетенции.			
От 37 до 49	Уровень владения компетенцией недостаточен для ее формирования в результате обучения по дисциплине.	Неудовлетворительно (не зачтено)	FX (не зачтено)
«Условно неудовлетворительно» контрольное задание выполнено не менее, чем на 50%, значительная часть результатов выполнения задания содержит ошибки, характер которых указывает на недостаточный уровень владения обучающимся знаниями, умениями и навыками по дисциплине, необходимыми для решения профессиональных задач, соответствующих компетенции.			
От 50 до 59	Уровень владения компетенцией посредственен для ее формирования в результате обучения по дисциплине.	Удовлетворительно (зачтено)	E (зачтено)
«Посредственно»: контрольное задание выполнено не менее, чем на 50%, большая часть результатов выполнения задания содержит ошибки, характер которых указывает на посредственный уровень владения обучающимся знаниями, умениями и навыками по дисциплине, но при этом позволяет сделать вывод о готовности обучающегося решать типовые профессиональные задачи.			
От 60 до 69	Уровень владения компетенцией удовлетворителен для ее формирования в результате обучения по дисциплине.	Удовлетворительно (зачтено)	D (зачтено)
«Удовлетворительно»: контрольное задание выполнено не менее, чем на 60%, меньшая часть результатов выполнения задания содержит ошибки, характер которых указывает на посредственный уровень владения обучающимся знаниями, умениями и навыками по дисциплине, но при этом позволяет сделать вывод о готовности обучающегося решать типовые			

Результат промежуточной аттестации (Р)	Оценка сформированности компетенций	Оценка результатов обучения по дисциплине	Оценка ECTS
профессиональные задачи.			
От 70 до 89	Уровень владения компетенцией преимущественно высокий для ее формирования в результате обучения по дисциплине.	Хорошо (зачтено)	С (зачтено)
«Хорошо»: контрольное задание выполнено не менее, чем на 80%, результаты выполнения задания содержат несколько незначительных ошибок и технических погрешностей, характер которых указывает на высокий уровень владения обучающимся знаниями, умениями и навыками по дисциплине и позволяет сделать вывод о готовности обучающегося решать типовые и ситуативные профессиональные задачи.			
От 90 до 94	Уровень владения компетенцией высокий для ее формирования в результате обучения по дисциплине.	Отлично (зачтено)	В (зачтено)
«Отлично»: контрольное задание выполнено в полном объеме, результаты выполнения задания содержат одну-две незначительные ошибки, несколько технических погрешностей, характер которых указывает на высокий уровень владения обучающимся знаниями, умениями и навыками по дисциплине и позволяет сделать вывод о готовности обучающегося эффективно решать типовые и ситуативные профессиональные задачи, в том числе повышенного уровня сложности.			
От 95 до 100	Уровень владения компетенцией превосходный для ее формирования в результате обучения по дисциплине.	Отлично (зачтено)	А (зачтено)
«Превосходно»: контрольное задание выполнено в полном объеме, результаты выполнения задания не содержат ошибок и технических погрешностей, указывают как на высокий уровень владения обучающимся знаниями, умениями и навыками по дисциплине, позволяют сделать вывод о готовности обучающегося эффективно решать типовые и ситуативные профессиональные задачи, в том числе повышенного уровня сложности, способности разрабатывать новые решения.			