

**МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ  
«КРЫМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КУЛЬТУРЫ, ИСКУССТВ И ТУРИЗМА»  
(ГБОУВОРК «КУКИИТ»)**

**ФАКУЛЬТЕТ СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Кафедра философии культурологии и гуманитарных дисциплин**

**УТВЕРЖДЕНО**

на заседании Учебно-  
методического совета  
от 23 июня 2023 г.,  
протокол № 9

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.О.11 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

По направлению подготовки  
**54.03.01 Дизайн**

Профиль подготовки  
**Дизайн одежды**

Квалификация (степень) выпускника: **бакалавр**

Нормативный срок освоения  
основной профессиональной образовательной программы 4 года/4 года 6 месяцев

Форма обучения  
(очная, очно-заочная)

Симферополь, 2023

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» для обучающихся по направлению подготовки 54.03.01 Дизайн, профиль подготовки «Дизайн одежды».

Программа составлена в соответствии с основной профессиональной образовательной программой, разработанной на основе ФГОС ВО по направлению подготовки 54.03.01 Дизайн, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 13 августа 2020 г. №1015.

Рабочая программа дисциплины разработана:

*старшим преподавателем кафедры философии, культурологии и гуманитарных дисциплин Романовой Т.Ф.*

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры философии, культурологии и гуманитарных дисциплин.

Протокол № 14 от «25» мая 20 23 г.

Заведующая кафедрой философии, культурологии и гуманитарных дисциплин  
*А.В. Норманская* А.В. Норманская

Представители работодателя  
Согласовано:

Директор  
Государственного бюджетного  
профессионального образовательного  
учреждения Республики Крым «Крымское  
художественное училище  
им. Н.С. Самокиша»



*В. И. Ермаков*

Рабочая программа согласована на заседании Учебно-методического совета ГБОУВОРК «Крымский университет культуры, искусств и туризма»  
Протокол № 9 от «23» июня 20 23 г.

Председатель *Л. Ф. Ващенко* Л. Ф. Ващенко

Секретарь *М. С. Юсупова* М. С. Юсупова

## Цели и задачи дисциплины

Рабочая программа дисциплины является частью основной образовательной программы подготовки бакалавров по направлению подготовки **54.03.01 Дизайн (профиль подготовки: коммуникативный дизайн)**

### Цель дисциплины:

Целью физического воспитания студентов вузов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### Задачи дисциплины:

*Подготовить* студентов средствами физической культуры к профессиональной деятельности.

*Сформировать* внутреннюю потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом

*Приобщить* к ценностям физической культуры

*Дать представление* о научно-биологических знаниях и практических основах физической культуры и здорового образа жизни.

**Объем дисциплины для очной и заочной форм обучения в зачетных единицах:**

**23ЕТ**

## 2.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций обучающихся по направлению подготовки **54.03.01 Дизайн (профиль подготовки: коммуникативный дизайн)**

Шифр и содержание компетенции	знать	уметь	владеть
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	-методику физического воспитания и самовоспитания, методы и средства физической культуры, основы физической культуры и здорового образа жизни, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности	-использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личностных, жизненных целей	-средствами и методами физической культуры для укрепления здоровья, физического самосовершенствования; -ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. -навыками самооценки работоспособности, утомления и применения средств физической культуры для коррекции; -навыками проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями;

### 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Код УЦ ОПОП	Учебный блок
Б1	Дисциплины (модули)
Б1.О	Обязательная часть
<b>Б1.О.11</b>	Физическая культура и спорт

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

#### Очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры						
			1						
Аудиторные занятия (всего)		36							
Лекции		8	8						
Практические занятия		28	28						
Самостоятельная работа студента (СРС) (всего)		36	36						
Рубежный контроль			+						
Зачет (итоговый)			+						
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ	72	72						

#### Заочная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры						
			1						
Аудиторные занятия (всего)		8							
в том числе									
Лекции		2	2						
Практические занятия		6	6						
Самостоятельная работа студента (СРС) (всего)		64	64						
Рубежный контроль		+	+						
Зачет (итоговый)		+	+						
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ	72	72						

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

**5.1. Содержание разделов дисциплины, структурированное по темам**

№ п/ п	Наименование раздела дисциплины	Содержание дисциплины по темам
1	<b>Раздел 1. Основные понятия физической культуры</b>	<b>Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</b> (Физическая культура как социальный феномен общества. Функции физической культуры. Характеристика системы физического воспитания. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования.
		<b>Тема 2. История становления и развития олимпийского движения.</b> (Возникновение олимпийских игр в Древней Греции. Олимпийские игры современности).
		<b>Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.</b> (Общие представления о здоровом образе жизни. Физическая активность человека. Личная гигиена. Закаливание организма. Рациональное питание. Отказ от вредных привычек).
		<b>Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Основные понятия теории и методики физической культуры.</b> (Основы физической подготовки. Средства физического воспитания. Методы физического воспитания. Принципы методики физического воспитания. Цели и задачи общей и специальной физической подготовки). Основные формы и требования к организации самостоятельных занятий физической культурой Правила проведения и построения самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2	<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>	<b>Тема 5.</b> Развитие общей выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей средствами легкоатлетических физических упражнений. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО
3	<b>Раздел 3. Волейбол</b>	<b>Тема 6.</b> Развитие общей выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей средствами спортивных игр (волейбол). Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО
4	<b>Раздел 4. Общefизическая подготовка</b>	<b>Тема 7.</b> Развитие общей выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей средствами различных видов (тренажеры, фитнес и т.д.). Развитие прикладных навыков оздоровительного туризма. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.

**5.2. Разделы дисциплин с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

№ п/ п	Наименование раздела, темы дисциплины	Количество часов			
		очная форма/ заочная форма			
		всего в том числе			
			Лек	Пр	СРС
1.	Раздел 1. Основные понятия физической культуры				

	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	3/3	2/2	-	1/1
	Тема 2. История становления и развития олимпийского движения.	3/1	2	-	1/1
	Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	3/1	2	-	1/1
	Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Основные понятия теории и методики физической культуры.	3/1	2	-	1/1
2	<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b> Тема 5. Развитие общей выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей средствами легкоатлетических физических упражнений. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	20/22		8/2	12/20
3	<b>Раздел 3. Волейбол</b> Тема 6. Развитие общей выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей средствами спортивных игр (волейбол). Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	16/20		8/2	8/18
4	<b>Раздел 4. Общефизическая подготовка</b> Тема 7. Развитие общей выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей средствами различных видов (тренажеры, фитнес и т.д.). Развитие прикладных навыков оздоровительного туризма. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	24/24		12/2	12/22
	Контроль	+/+			
	Итого часов	72/72	8/2	28/6	36/64

### 5.3. Содержание программы по темам и видам занятий

#### 5.3.1. Содержание программы по темам и видам занятий для очной формы обучения

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Виды учебных занятий и учебные вопросы
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Л-2ч.	<b>Лекция 1</b> 1.Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. 2.Физическая культура как социальный феномен общества. 3.Функции физической культуры. 4.Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования.

2	<b>Тема 2.</b> История становления и развития олимпийского движения	Л-2ч.	<b>Лекция 2</b> 1.История становления и развития олимпийского движения 2.Возникновение олимпийских игр в Древней Греции. 3.Олимпийские игры современности.
3	<b>Тема 3.</b> Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Л-2ч.	<b>Лекция 3</b> 1.Основы здорового образа жизни студента. 2.Физическая культура в обеспечении здоровья. 3.Общие представления о здоровом образе жизни (Личная гигиена, закаливание, рациональное питание, режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек) 4.Физическая активность человека.
4	<b>Тема 4.</b> Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Основные понятия теории и методики физической культуры.	Л-2ч.	<b>Лекция 4</b> 1.Основные понятия теории и методики физической культуры. 2.Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. 3. Основы физической подготовки. 4.Средства физического воспитания.
5	<b>Тема 5.</b> Развитие общей выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей средствами легкоатлетических физических упражнений. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	Пр.-8ч.	<b>Практические занятия 1-4</b> 1.Инструктаж по технике безопасности на занятиях 2.Беговые упражнения 3.Стартовый разгон и бег по дистанции 60 м; стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью. 4.Высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением, высокий старт. Бег с высокого старта. 5.Подвижные игры, включающие бег. Контрольные задания
6	<b>Тема 6.</b> Развитие общей выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей средствами спортивных игр (волейбол). Подготовка к выполнению нормативов	Пр.-8ч.	<b>Практические занятия 5-8</b> 1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Правила волейбола 2.Стойки и передвижения игрока вправо, влево, вперед, назад. Передача двумя руками сверху. Развитие скоростно-силовых способностей. 3.Стойки и передвижения игрока. Прием и передача мяча двумя руками снизу Передача над собой во встречных колоннах. 4. Перемещение игрока. Нижняя прямая подача,подводящие упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей.Развитие координационных способностей.

	комплекса ГТО		5.Нижняя прямая подача.Учебная игра.Выполнение контрольных упражнений
7	<b>Тема 7.</b> Развитие общей выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей средствами различных видов (тренажеры, фитнес и т.д.). Развитие прикладных навыков оздоровительного туризма. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	Пр.-12ч.	<b>Практические занятия 9-14</b> 1. Упражнения на вытяжение и гибкость спины. Мостики, наклоны, повороты 2. Дыхательные упражнения и техники. Взаимосвязь дыхания и упражнений посредством выполнения разнообразных ассан 3. Развитие гибкости тазобедренных суставов, коленных, голеностопных суставов. Упражнения сидя на полу, включая наклоны ноги вместе, врозь, с согнутыми и прямыми коленями. 4. Упражнения лёжа на полу, на развитие гибкости верхнего плечевого пояса. Упражнения включают скручивания, повороты, развороты, вытяжение шеи, плечевых суставов, грудного отдела позвоночника. 5.Растяжка с помощью преподавателя. Выполнение контрольных упражнений. Оценивание  Контрольные упражнения

### 5.3.2. Содержание программы по темам и видам занятий для заочной формы Обучения

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Виды учебных занятий и учебные вопросы
1	2	3	4
1	<b>Тема 1.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Л-2ч.	<b>Лекция 1</b> 1.Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. 2.Физическая культура как социальный феномен общества. 3.Функции физической культуры. 4.Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования.
2.	<b>Тема 5.</b> Развитие общей выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей средствами легкоатлетических физических упражнений.	Пр.-2ч.	<b>Практическое занятие 1</b>  1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях 2.Высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением, высокий старт. Бег с высокого старта. 3.Подвижные игры,включающие бег. Контрольные задания



3.	<b>Тема 6.</b> Развитие общей выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей средствами спортивных игр (волейбол).	Пр.-2ч.	<b>Практическое занятие 2</b> 1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Правила волейбола 2. Стойки и передвижения игрока вправо, влево, вперед, назад. Передача двумя руками сверху. Развитие скоростно-силовых способностей. 3. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Выполнение контрольных упражнений
4.	<b>Тема 7.</b> Развитие общей выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей средствами различных видов (тренажеры, фитнес и т.д.). <b>4.</b> Развитие прикладных навыков оздоровительного туризма. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	Пр.-2ч.	<b>Практическое занятие 3</b> 1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях 2. Упражнения на вытяжение и гибкость спины. Мостики, наклоны, повороты 3. Дыхательные упражнения и техники. 4. Упражнения лёжа на полу, на развитие гибкости верхнего плечевого пояса. Контрольные упражнения

## 6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы по дисциплине

### 6.1. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы по дисциплине (для очной формы обучения)

№	Наименование темы	Кол-во часов	Вопросы для самостоятельного изучения	Форма контроля выполнения самостоятельной работы
1.	<b>Тема 1.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования.	Опрос, проверка рабочей тетради для выполнения самостоятельной работы.

2.	<b>Тема 2.</b> История становления и развития олимпийского движения	1	История становления и развития олимпийского движения Возникновение олимпийских игр в Древней Греции. Физическая культура в эпоху средневековья. Олимпийские игры современности.	Опрос, проверка рабочей тетради для выполнения самостоятельной работы.
3.	<b>Тема 3.</b> Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Общие представления о здоровом образе жизни (Личная гигиена, закаливание, рациональное питание, режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек). Традиции Древней Руси.	Опрос, проверка рабочей тетради для выполнения самостоятельной работы.
4.	<b>Тема 4.</b> Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Основные понятия теории и методики физической культуры.	1	Основные понятия теории и методики физической культуры. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Средства физического воспитания.	Опрос, проверка рабочей тетради для выполнения самостоятельной работы.
5.	<b>Тема 5</b> Развитие общей выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей средствами легкой атлетики. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	12	Физические качества человека. Общая характеристика физических качеств. Факторы, обуславливающие развитие физических качеств. Возрастная динамика. Методики развития средствами легкой атлетики. Контроль за развитием физических качеств.	Опрос, проверка рабочей тетради для выполнения самостоятельной работы.

6.	<b>Тема 6</b> Развитие общей выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей средствами волейбола  Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	8	Физические качества человека. Общая характеристика физических качеств. Факторы, обуславливающие развитие физических качеств. Возрастная динамика. Методики развития средствами волейбола. Контроль за развитием физических качеств.	Опрос, проверка рабочей тетради для выполнения самостоятельной работы.
7.	<b>Тема 7</b> Развитие общей выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей средствами различных видов (тренажеры, фитнес и т.д.). Развитие прикладных навыков оздоровительного туризма. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	12	Физические качества человека. Общая характеристика физических качеств. Факторы, обуславливающие развитие физических качеств. Возрастная динамика. Методики развития средствами различных видов (фитнесс, пилатес, стрейчинг). Контроль за развитием физических качеств.	Опрос, проверка рабочей тетради для выполнения самостоятельной работы.

**6.2.Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы по дисциплине (для заочной формы обучения)**

№	Наименование темы	Кол-во часов	Вопросы для самостоятельного изучения	Форма контроля выполнения самостоятельной работы

1.	<b>Тема 1.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования.	Опрос, проверка рабочей тетради для выполнения самостоятельной работы.
2.	<b>Тема 2.</b> История становления и развития олимпийского движения	1	История становления и развития олимпийского движения Возникновение олимпийских игр в Древней Греции. Физическая культура в эпоху средневековья. Олимпийские игры современности.	Опрос, проверка рабочей тетради для выполнения самостоятельной работы.
3.	<b>Тема 3.</b> Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Общие представления о здоровом образе жизни (Личная гигиена, закаливание, рациональное питание, режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек). Традиции Древней Руси.	Опрос, проверка рабочей тетради для выполнения самостоятельной работы.
4.	<b>Тема 4.</b> Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Основные понятия теории и методики физической культуры.	1	Основные понятия теории и методики физической культуры. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Средства физического воспитания.	Опрос, проверка рабочей тетради для выполнения самостоятельной работы.
5.	<b>Тема 5</b> Развитие общей выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей средствами легкой атлетики Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	20	Физические качества человека. Общая характеристика физических качеств. Факторы, обуславливающие развитие физических качеств .Возрастная динамика. Методики развития средствами легкой атлетики. Контроль за развитием физических качеств.	Опрос, проверка рабочей тетради для выполнения самостоятельной работы.

6.	<b>Тема 6</b> Развитие общей выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей средствами волейбола Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	18	Физические качества человека. Общая характеристика физических качеств. Факторы, обуславливающие развитие физических качеств. Возрастная динамика. Методики развития средствами волейбола. Контроль за развитием физических качеств.	Опрос, проверка рабочей тетради для выполнения самостоятельной работы.
7.	<b>Тема 7.</b> Развитие общей выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей средствами различных видов (тренажеры, фитнес и т.д.). Развитие прикладных навыков оздоровительного туризма. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	22	Физические качества человека. Общая характеристика физических качеств. Факторы, обуславливающие развитие физических качеств. Возрастная динамика. Методики развития средствами различных видов (фитнес, пилатес, стрейчинг). Контроль за развитием физических качеств.	Опрос, проверка рабочей тетради для выполнения самостоятельной работы.

**7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

**7.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств (очная форма обучения)**

№ п / п	Вид контроля и аттестации	№ и наименование блока (раздела) дисциплины	Оценочные средства			Количество баллов
			Форма (основная группа/мед.группа)	Количество вопросов в задании (основная группа/мед.группа)	Количество независимых вариантов (основная группа/мед.группа)	

					па)	
1	Рубежный контроль уровня усвоения обучающимися компетенций УК-7	<b>Р 1 (Т1)</b>	Письменная работа	3/3	-	до 5/ до 5
		<b>Р 2 (Т 5)</b>	Контрольный норматив /реферат	1/1	-	до 20/20
			ведение конспекта, самостоятельная работа, систематичность и активность работы на практических занятиях	-	-	до 5/ до 5
2	Рубежный контроль уровня усвоения обучающимися компетенций УК-7	<b>Р 3 (Т 6)</b>	Контрольный норматив /реферат	1/1	-	до 20/20
		<b>Р 1 (Т 2)</b>	Письменная работа	3/3	-	до 5/ до 5
			ведение конспекта, самостоятельная работа, систематичность и активность работы на практических занятиях	-	-	до 5/ до 5
Промежуточная аттестация (Зачёт)		<b>Р4 ( Т 7)</b>	Контрольный норматив /реферат	1/1	-	до 20/до 20
		<b>Р 1 (Т 3-4)</b>	Письменная работа	6/6	-	до 10/ до 10
		<b>(Т 5-7)</b>	Лист самоконтроля	1/1		10

**Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств  
(заочная форма обучения)**

№ п/ п	Вид контроля и аттестации	№ и наименование блока (раздела) дисциплины	Оценочные средства			Количество баллов
			форма	Количество вопросов в задании	Количество независимых вариантов	
1	Рубежный контроль уровня усвоения обучающимися компетенций УК-7	<b>Р 1 (Т 1-4)</b>	Письменная работа	12	-	до 60
Промежуточная аттестация (зачет)		<b>Р 2 (Т 5) Р 3 (Т 6) Р 4 (Т 7)</b>	Реферат	3	-	до 40

**7.2 Примеры оценочных средств рубежного контроля и промежуточной аттестации по дисциплине**

**7.2.1. Оценочные средства для рубежных контролей и оценки уровня усвоения обучающимся компетенций по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» (группа здоровья - основная)**

*Рубежный контроль 1.*

1. Контрольный норматив
2. Письменная работа

*Рубежный контроль 2.*

1. Контрольный норматив
2. Письменная работа

*Промежуточная аттестация (зачет)*

1. Контрольный норматив
2. Письменная работа
3. Лист самоконтроля

**7.2.2. Оценочные средства для рубежных контролей и оценки уровня усвоения обучающимся компетенций по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт » (группа здоровья - специальная медицинская группа)**

*Рубежный контроль 1.*

1. Письменная работа
2. Реферат

*Рубежный контроль 2.*

1. Письменная работа
2. Реферат

*Промежуточная аттестация (зачет)*

1. Письменная работа
1. Реферат
3. Лист самоконтроля

**7.3 Контрольные вопросы для рубежного контроля, промежуточной аттестации (зачет) и оценки уровня усвоения обучающимся компетенций по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт»**

1. Цель, задачи физического воспитания. Понятия теории и методики физического воспитания.
2. Общие принципы физического воспитания. Методические принципы физического воспитания. Средства физического воспитания.
3. Классификация физических упражнений. Двигательные умения и навыки.
4. История становления и развития олимпийского движения
5. Возникновение олимпийских игр в Древней Греции. Физическая культура в эпоху средневековья.
6. Олимпийские игры современности.
7. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы здорового образа жизни студента.
8. Общие представления о здоровом образе жизни. Основные факторы.
9. История развития представлений о здоровом образе жизни.
10. Понятие о физических качествах и способностях. Общая характеристика силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей.
11. Значение, цель и задачи физического воспитания студентов. Современные системы оздоровительной физической культуры
12. Особенности метода лечебной физкультуры. Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений

**7.4. Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков**

**Оrientировочная тематика докладов (рефератов)**

1. Физическая культура студента.
2. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования.

3. Организация физического воспитания в вузе.
4. Компоненты физической культуры.
5. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
6. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
7. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
8. Средства физической культуры и спорта.
9. Витамины и их роль в обмене веществ.
10. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
11. Здоровый образ жизни студента.
12. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
13. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни.
14. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
15. Режим труда и отдыха.
16. Гигиенические основы закаливания.
17. Личная гигиена студента и ее составляющие.
18. Профилактика вредных привычек.
19. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
20. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
21. Динамика работоспособности студента в течение рабочего дня.
22. Здоровье и физическая работоспособность, резервы организма человека.
23. Основы обучения движениям.
24. Понятие о физических качествах и способностях
25. Общая характеристика силы
26. Факторы, обуславливающие силовые возможности человека
27. Общая характеристика быстроты
28. Факторы, обуславливающие проявление быстроты
29. Общая характеристика выносливости
30. Факторы, обуславливающие выносливость человека
31. Общая характеристика гибкости
32. Факторы, обуславливающие проявление гибкости
33. Общая характеристика координационных способностей
34. Факторы, обуславливающие проявление координационных способностей
35. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
36. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
37. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.
38. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
39. Формы занятий физическими упражнениями.
40. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
41. Формы и содержание самостоятельных занятий.
42. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.
43. Врачебный контроль, его содержание и задачи.
44. Физическая культура в режиме трудового дня.
45. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
46. Основные виды релаксации.
47. Физическая подготовка и творческое долголетие человека.
48. Правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.
49. История физической культуры и спорта как наука и учебный предмет.
50. Понятие «Физической культуры». Возникновение и становление физической культуры в первобытном обществе.
51. Физическая культура Древнего Востока.
52. Физическая культура Античной Греции.
53. Физическая культура Древнего Рима.



54. Древнегреческие агонии.
55. Физическая культура в средневековой Западной Европе.
56. Физическая культура в средневековой Восточной Европе.
57. Физическая культура в средневековой Азии.
58. Структура международного спортивного движения.
59. Международное студенческое спортивное движение.
60. Становление и развитие рекреационного направления в физической культуре.
61. Пионеры возрождения олимпийской идеи. Деятельность Пьера де Кубертена.
62. Становление международного олимпийского движения. Олимпийская Хартия. Первые олимпиады современности.
63. Международное олимпийское движение в период между двумя Мировыми войнами.
64. Международное олимпийское движение после второй Мировой войны.
65. Формирование современных систем физического воспитания.
66. Олимпийские игры в период с 1992 г. по с.д.
67. Зимние олимпийские игры. История возникновения и развития
68. Паралимпийские игры. История возникновения и развития
69. Дефлимпийские игры. История возникновения и развития
70. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели и задачи.
71. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
72. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
73. Студенческие спортивные организации.
74. Понятие о физической реабилитации
75. Задачи физической реабилитации
76. Принципы медицинской и физической реабилитации
77. Средства медицинской и физической реабилитации
78. Понятие о лечебной физической культуре
79. Особенности метода лечебной физкультуры
80. Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений

## **7.5. Критерии оценок знаний студентов по дисциплине**

**7.5.1** Оценка знаний, умений и навыков студентов осуществляется в баллах в комплексной форме с учётом:

### **Распределение максимальных баллов по видам отчетности**

<b>№</b>	<b>Виды отчётности</b>	<b>Баллы</b>
1	Текущий контроль ( ведение конспекта, самостоятельная работа, систематичность и активность работы на практических занятиях )	до 5
2	Рубежный контроль 1	до 25
3	Рубежный контроль 2	до 25
4	Результат промежуточной аттестации (зачёта )	до 40
	Итого	100
	<b>Дополнительный набор баллов</b>	
5	Выполнение и защита рефератов	до 5
6	Посещение спортивных секций, участие в соревнованиях	до 5

К сдаче контрольных нормативов допускаются студенты посетившие не менее 70% занятий.

Заполненный лист самоконтроля, с указанием выполненных физических упражнений и других видов двигательной активности оценивается 10 баллами.

Методические рекомендации по оформлению листа самоконтроля, рефератов и критерии оценивая размещены в ФОС.

Текущий контроль проводится в ходе занятий с целью определения степени усвоения учебного материала, своевременного вскрытия недостатков в подготовке студентов и принятия, необходимых мер по совершенствованию методики преподавания дисциплины, организации работы студентов в ходе занятий и оказания им индивидуальной помощи.

Объектами текущего контроля знаний студентов являются:

- посещение лекций, ведение конспекта, посещение практических занятий;
- систематичность и активность работы на практических занятиях.

При контроле систематичности и активности работы на практических занятиях могут оцениваться: уровень теоретических знаний изученного материала, продемонстрированный в устных ответах; наличие конспекта лекционного материала; активность на практических занятиях, регулярное посещение занятий;

-выполнение заданий для самостоятельной работы. При контроле выполнения заданий для СРС могут оцениваться: самостоятельная обработка тем в целом или отдельных вопросов; выполнение заданий в рабочей тетради для самостоятельной работы (для заочной формы обучения).

-спортивная работа студентов (посещение спортивных секций, участие в соревнованиях различного ранга).

#### **100-90 балл - «Отлично»**

Теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному.

Студент полностью усвоил программный материал. Знает методологические и теоретические основы физической культуры.

#### **89-74 балл - «Хорошо»**

Теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые практические навыки сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.

#### **73-60 балл - «Удовлетворительно»**

Теоретическое содержание курса освоено частично, некоторые практические навыки не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены, либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному.

#### **Менее 60 баллов - «Неудовлетворительно»**

Теоретическое содержание курса освоено частично, необходимые практические навыки не сформированы, большинство предусмотренных программой обучения: учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий.

### **7.5.2 Двигательные тесты определения физической подготовленности студентов основной группы (Контрольные нормативы).**

Для оценивания выбираются 3 контрольных норматива, в зависимости от физического развития и общей физической подготовленности студентов.

#### **Юноши**

Контрольные двигательные нормативы		Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Сгибание / разгибание рук в упоре лежа	40	38	36	34	30
2	Поднимание туловища (за минуту) И.П. – лежа на спине, руки за головой, ноги	50	48	46	44	42

3	Наклон вперед из положения стоя.И.П. - стоя на гимнастической скамейке, ноги прямые, ступни параллельно на расстоянии 10-15см 2 предварительных наклона.	+13	+12	+10	+8	+6
4	Подтягивание из виса на перекладине	15	12	9	6	3
5	Равновесие стоя на носках	15с	12с	9с	6с	3с
6	Поднимание туловища И.П. - лёжа на животе(ноги без помощи), прогнуться, руки	15	12	9	6	3
7	Упражнение Мостик. Лёжа на спине, руки ноги согнуты, выпрямляя руки, ноги,	5с	4с	3с	2с	1с
8	Стоя в упоре лёжа – планка. Туловище горизонтально полу, локти прямые. Остаться в	70с	50с	30с	20с	10с
9	Прыжок Группировка. Прыжок с двух ног, колени подтягиваются к груди.руки в удобном положении	колени касаются груди	колени немного недотягиваются к	колени не касаются груди	прыжок выполнен плохо	прыжок невыполнен
10	Поднятие прямых ног на перекладине. Колени прямые, поднимание ног прессом.	12р	9р.	6р.	4р.	2р.
11	Акробат.упражнение Колесо. Поочередно с ног на руки, ноги расставлены шире плеч, с рук на ноги.	технически правильно	ноги либо руки согнуты	не показана стойка	выполнено не полностью	не выполнено
12	Акробат.упражнение Кувырок. Стоя на двух ногах, руки на пол, поставить затылок на	выполнено правильно	выполнено с небольшим	выполнено не полностью	выполнено полностью	не выполнено

### Девушки

Контрольные двигательные нормативы		Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Сгибание / разгибание рук в упоре лежа	20	19	18	17	16
2	Поднимание туловища (за минуту)И.П. – лежа на спине, руки за головой. ноги	40	38	36	34	32
3	Наклон вперед из положения стоя.И.П. - стоя на гимнастической скамейке, ноги прямые, ступни параллельно на расстоянии 10- 15см, 2 предварительных наклона, на	+16	+14	+12	+10	+8
4	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	15	12	9	6	3
5	Равновесие стоя на носках	15с	12с	9с	6с	3с

6	Поднимание туловища И.П. - лёжа на животе(ноги без помощи), прогнуться, руки	15	12	9	6	3
7	Упражнение Мостик. Лёжа на спине, руки ноги согнуты, выпрямляя руки, ноги,	5с	3с	2с	1с	0
8	Стоя в упоре лёжа – планка. Туловище горизонтально полу, локти прямые. Оставаться в	60с	40с	30с	20с	10с
9	Прыжок Группировка. Прыжок с двух ног, колени подтягиваются к груди.руки в	колени касаются	колени немного недотягив	Колени не	прыжок выполнен	прыжок не выполнен
10	Поднятие прямых ног на перекладине. Колени прямые, поднимание ног прессом.	15р	12р	8р	5р	0
11	Акробат.упражнение Колесо. Поочерёдно с ног на руки, ноги расставлены шире плеч, с рук на	технически правил	ноги либо руки согнуты	не показана	выполнено	не выполнено
12	Акробат.упражнение Кувырок. Стоя на двух ногах, руки на пол, поставить затылок на	выполнено правильно	выполнено с небольшим	выполнено техни	выполнено полностью	не выполнено

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

### **Перечень основной литературы**

1. Власова, И. А. Оздоровительный фитнес: учебное пособие / И. А. Власова, О. А. Иваненко. — Челябинск : Челябинский государственный институт культуры, 2017. — 158 с. — ISBN 978-5-94839-628-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/83607.html>
2. Лазарева Е.А. Методические основы занятий волейболом в вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Лазарева Е.А.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2010.— 150 с.— <http://www.iprbookshop.ru/16984.html>.— ЭБС «IPRbooks»
3. Шулятьев В.М. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Российский университет дружбы народов, 2009.— 280 с.— <http://www.iprbookshop.ru/11556.html>.— ЭБС «IPRbooks»
4. Физическая культура. Контроль функционального состояния организма при занятиях физическими упражнениями [Электронный ресурс]: учебное пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Владивосток: Владивостокский филиал Российской таможенной академии, 2010.— 120 с.— <http://www.iprbookshop.ru/25806.html>.— ЭБС «IPRbooks»
5. Татарова, С. Ю. Педагогические элементы морфогенеза здорового образа жизни студентов : учебное пособие / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Москва : Научный консультант, Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2018. — 202 с. — ISBN 978-5-6040243-1-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/75467.html>
6. Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента : учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Москва : Научный консультант, 2018. — 98 с. — ISBN 978-5-6040844-8-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/80802.html>
7. Физическая культура : учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.]. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2017. — 612 с. — ISBN 978-5-7638-3640-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/84178.html>

### **Дополнительная литература:**

8. Волокитин, А. В. Здоровье в движении : учебное пособие / А. В. Волокитин, Р. С. Телегин. — Липецк : Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2018. — 58 с. — ISBN 978-5-88247-870-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/83190.html>
9. Витун, Е. В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов : учебное пособие / Е. В. Витун, В. Г. Витун. — Оренбург : Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, ИПК «Университет», 2017. — 111 с. — ISBN 978-5-7410-1674-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/71324.html>
10. Алаева, Л. С. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения : учебное пособие / Л. С. Алаева, К. Г. Клецов, Т. И. Зябрева. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 72 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/74262.html>
11. Павлютина, Л. Ю. Стретчинг на занятиях по физической культуре для студентов вуза : учебное пособие / Л. Ю. Павлютина, Н. Н. Ляликова, О. В. Мараховская. — Омск : Омский государственный технический университет, 2017. — 128 с. — ISBN 978-5-8149-2527-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/78475.html>
12. Поздеева, Е. А. Средства гимнастики. Строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения : учебное пособие / Е. А. Поздеева, Л. С. Алаева. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 100 с. — ISBN

2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/74279.html>

13.Ковыршина, Е. Ю. Разновидности спортивных игр : учебное пособие / Е. Ю. Ковыршина, Ю. Н. Эртман, В. Ф. Кириченко. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 108 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/74277.html>

14.Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний (в вопросах и ответах) : учебное пособие / Е. П. Врублевский. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 240 с. — ISBN 978-5-9907240-3-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/55556.html>

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

- Университетская электронная библиотека In Folio <http://infofolio.asf.ru/index.asp>
- Библиотека гуманитарных наук – <http://www.gumer.info/>
- Электронно-библиотечная система издательства «Лань» - <http://e.lanbook.com>
- Электронно-библиотечная система "ЭБС IPRBooks" – <http://www.iprbookshop.ru>
- Библиотека учебной и научной литературы. Русский Гуманитарный Интернет Университет – [WWW.I:U.RU](http://WWW.I:U.RU)
- <http://allbasketball.ru/> Сайт все о баскетболе.
- Сайт ДЮСШОР по волейболу А. Савина <http://www.shkola-savina.ru/treneram/metodicheskaya-literatura.html>
- Сайт о развитии и продвижении легкой атлетики в России <http://www.rusathletics.com/>
- <http://www.mir-la.com/> все о мире легкой атлетики
- Российская государственная библиотека- <https://search.rsl.ru/ru/record/01002834007>

#### **9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.**

**После чтения вводной лекции по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» преподаватель обязан ознакомить студентов:**

- с темами лекций и методикой их конспектирования;
- планами практических занятий и методикой их проведения;
- с вопросами для самостоятельной работы и методикой контроля за их изучением;
- с вопросами, критериями сдачи зачета и порядком его проведения.

**Перед проведением очередного рубежного контроля студент обязан:**

- отработать в конспекте все теоретические вопросы пройденного материала в объеме, обеспечивающем четкие, ясные и конкретные ответы;
- закрепить и отработать материал пройденный на практических занятиях.
- отработать (практически) задания педагога по пройденному материалу, отнесенные к разделу изучаемых студентом самостоятельно.

**Для выполнения поставленных задач студент:**

- осуществляет подбор необходимой учебной, научной, учебно-методической литературы и первоисточников (дается в Программе курса или как методические рекомендации к изучению темы);
- прочитывает отобранную литературу по каждому вопросу, а затем составляет конспект или тезисы ответа.

**Содержание методических рекомендаций может включать:**

- советы по планированию и организации времени, отведенного на изучение дисциплины;
- описание последовательности действий студента или «сценарий изучения дисциплины»;
- перечень тем и вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с рекомендациями по использованию учебно-методических материалов с указанием вида контроля;

- рекомендации по использованию учебно-методических материалов по дисциплине;
- рекомендации по работе с литературой и ресурсами сети «Интернет»;
- советы по подготовке к зачёту;
- разъяснения и рекомендации по выполнению и оформлению текущего контроля знаний, заданий к практическим занятиям и т.д.

**Условиями для успешной самостоятельной работы являются:**

**1. Целеустремленность и сознательная активность:**

- а) осознанная постановка цели, конкретизация своих задач на самостоятельную работу,
- б) выбор способа действий, средств,
- в) волевые усилия,
- г) анализ сделанного, постановка новых задач.

**2. Систематичность и планомерность.**

**Формы и методы изучения и конспектирования работ.**

В работе над литературой можно выделить 3 этапа:

1. Ознакомительный, в ходе которого вы знакомитесь с каталогом библиотеки, делаете выборку к теме, заказываете литературу в библиотеке. (Учебники, учебные пособия, разработки тем планов, первоисточники и т.д.)
2. Этап чтения литературы.

**К чтению есть определенные требования:**

- 1) систематичность чтения, т.е. читать не от раза к разу, а ежедневно, желательно с записями в тетрадях и со своими итоговыми выводами (резюме).
- 2) Осмысленность чтения, т.е. надо овладевать понятийным аппаратом.
3. Этап ведение рабочих записей.

- а) можно вести т. н. тематические тетради, в которых делать выписки к определенным темам, а также вести доработку лекций на полях или в самом тексте.

- б) основными формами записи прочитанного могут быть: план, тезисы, конспект.

**I. Составление плана прочитанного.** Запись в форме плана означает перечисление главных вопросов. В результате получается как бы сжатая схема изучаемого материала. Несколько иначе выглядит развернутый план. Его назначение не только зафиксировать главное в тексте, но и дать необходимое обоснование этой мысли, (цифровые данные, интересные выражения, факты). Причем вопросы плана можно изложить и своими словами и словами автора.

**II. Весьма ценным видом записи при чтении являются тезисы.** (Основные положения, утверждения от греческого "Teas" - утверждаю). Тезисы составляют промежуточное положение между планом и конспектом. В них кратко дается основное содержание книги. Перед тем, как записывать тезисы, прочитанный текст разделяют на небольшие части - разделы, параграфы или же абзацы в соответствии с планом и затем формулируют сущность прочитанного своими словами, как бы отвечая на вопрос: что именно здесь утверждает, защищает автор. Тезисы позволяют в краткой форме записать обобщение и выводы о прочитанном. Тезисы называются простыми, если выписанные мысли ничем не подтверждаются и сложными, если они подкрепляются доводами, аргументами.

Следовательно, при составлении тезисов необходимо глубоко продумать, понять содержание книги, статьи, уметь выделить основные положения и кратко их сформулировать.

**III. Составление конспекта прочитанного** - это наиболее сложный и содержательный метод записывания при работе с книгой, потому что он объединяет в себе все виды записи и вместе с тем представляет собой нечто более цельное и своеобразное. Конспект книги (от лат. "коспектус" - обзор) - это краткое, последовательное изложение основного содержания книги, лекции, записанное в последовательной форме, и освобожденное от повторений и т. д. В тоже время в конспекте следует привести, помимо основных мыслей автора, выписки и цитаты, подтверждающие основные положения и выводы, вытекающие из книги.

**Методика записей:**

1. Записывать следует самое главное и по возможности наиболее кратко (запись должна быть сжата и лаконична).
2. Начинать запись надо с тщательно проверенных библиографических данных:
  - фамилия и инициалы авторов,

- название книги или статьи (полное),
- место и год издания, издательство и т. д.
- номера журнала или выпуска,
- краткий исторический очерк времени написания книги и т. д.

3. В тетрадях рекомендуется оставлять широкие поля для последующих вставок, дополнений, записей своих мыслей.

4. Записи должны делаться только после окончания чтения данной книги.

**Методика работы на практических занятиях**

На практических занятиях дисциплины «Физическая культура и спорт» студенты приобретают основные умения и навыки, выполнения заданий советующие темам программы:

1. сознательность в обучении;
2. творческая активность;
3. развитие профессионального мышления;
4. систематичность знаний, умений и навыков;
5. Тематика учебного материала строится логично, по принципу «от простого к сложному».

**Интерактивные формы обучения.** Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, определяется главной целью и задачами программы, особенностью контингента обучающихся и содержанием конкретных дисциплин, а также требованиями ФГОС с учетом специфики ОПОП.

К методам интерактивного обучения относятся те, которые способствуют вовлечению обучающихся в активный процесс получения и переработки знаний.

К интерактивным методам относятся также презентации с использованием различных вспомогательных средств: видеофильмов, слайдов, мультимедийной презентации и т.п.

**Преподавание и изучение дисциплины предполагает использование следующих видов образовательных технологий:**

1. Информационные образовательные технологии – обучение в электронной образовательной среде с целью расширения доступа к образовательным ресурсам (теоретически к неограниченному объему и скорости доступа), увеличения контактного взаимодействия с преподавателем, построения индивидуальных траекторий подготовки и объективного контроля и мониторинга знаний студентов.
2. Проблемное обучение – стимулирование студентов к самостоятельному приобретению знаний, необходимых для решения конкретной проблемы.
3. Междисциплинарное обучение – использование знаний из разных областей, их группировка и концентрация в контексте решаемой задачи.
4. Опережающая самостоятельная работа – изучение обучающимися нового материала до его изучения в ходе аудиторных занятий.

## **10. Материально-техническое обеспечение, необходимое для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

При освоении дисциплины используются учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, специализированная учебная мебель, технические средства обучения, учебно-наглядные пособия.

Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Освоение дисциплины предполагает использование для практических занятий спортивного зала, спортивного инвентаря и оборудования .

## **11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая список программного обеспечения и информационных справочных систем**

**Список программного обеспечения**

**Лицензионное программное обеспечение:**

1. Microsoft Windows 10
2. Microsoft Office 2010 (Word, Excel, PowerPoint)
3. Access 2013 Acdbc



Свободно-распространяемое или бесплатное программное обеспечение

1. Microsoft Security Essentials
2. 7-Zip
3. Notepad++
4. Adobe Acrobat Reader
5. WinDjView
6. Libreoffice (Writer, Calc, Impress, Draw, Math, Base)
7. Scribus
8. Moodle.

**Информационные справочные системы**

1. Справочно-правовая система «КОНСУЛЬТАНТ»
2. Система проверки на заимствования «ВКР-ВУЗ»

**12. Описание материально-технической базы (в т.ч. программного обеспечения), рекомендуемой для адаптации электронных и печатных образовательных ресурсов для обучающихся из числа инвалидов**

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья форма проведения занятий по дисциплине устанавливается образовательной организацией с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья. При определении формы проведения занятий с обучающимся-инвалидом образовательная организация должна учитывать рекомендации, данные по результатам медико-социальной экспертизы, содержащиеся в индивидуальной программе реабилитации инвалида, относительно рекомендованных условий и видов труда. При необходимости для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья создаются специальные рабочие места и предоставляются образовательные ресурсы с учетом нарушенных функций и ограничений жизнедеятельности.

