

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Комсомольский-на-Амуре государственный университет»  
Кафедра «Физического воспитания и спорта»

УТВЕРЖДАЮ  
Первый проректор

 И.В. Макурин

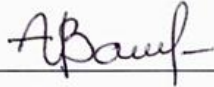
« 24 » 11 2017 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**унифицированной дисциплины**  
**«Физическая культура и спорт»**  
ОПОП специалистов  
по специальностям

08.05.01 Строительство уникальных зданий и сооружений  
10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем  
13.05.02 Специальные электромеханические системы  
24.05.07 Самолето- и вертолетостроение


Форма обучения                      Очная  
Технология обучения                Традиционная

Автор рабочей программы  
доцент, канд. пед. наук

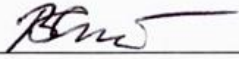
 А.М. Валеев  
« 11 » 01 2017 г.

СОГЛАСОВАНО


Директор библиотеки

 И.А. Романовская  
« 13 » 01 2017 г.

Заведующий кафедрой  
«Физического воспитания и спорта»

 В.К. Стручков  
« 16 » 01 2017 г.

Начальник УМУ

 Е.Е. Поздеева  
« 18 » 01 2017 г.

Рабочая программа одобрена учебно-методическим советом  
ФГБОУ ВО «КНАГТУ» « 25 » 01 2017 г., протокол № 5

Председатель УМС  
канд. экон. наук, доцент

 И.В. Макурин

## Введение

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с инструкцией по организации и содержанию работы кафедры физического воспитания образовательных учреждений высшего профессионального образования (№ 867 от 2012 г.) и требованиями федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования, утверждённых приказами Министерства образования и науки Российской Федерации по специальностям:

08.05.01 Строительство уникальных зданий и сооружений, номер приказа «1030» от «11» августа 2016 г.;

10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, номер приказа «1509» от «01» декабря 2016 г.;

13.05.02 Специальные электромеханические системы, номер приказа «669» от «07» июня 2016 г.;

24.05.07 Самолето- и вертолестроение, номер приказа «1165» от «12» сентября 2016 г.

### 1 Аннотация дисциплины

Наименование дисциплины	<i>Физическая культура и спорт</i>							
Цель дисциплины	формирование знаний, умений и навыков использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.							
Задачи дисциплины	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знание роли физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>- знание значения физической культуры в формировании общей культуры личности человека;</li> <li>- знание принципов, средств, методов физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;</li> <li>- знание теоретических и методических основ организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной направленности для достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- умение использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья;</li> <li>- умение разрабатывать содержание учебно-тренировочного занятия различной направленности; оздоровительную программу для себя;</li> <li>- умение разрабатывать комплексы ППФК (Профессионально-прикладная физическая культура) с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности;</li> <li>- навыки использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</li> </ul>							
Основные разделы дисциплины	<ul style="list-style-type: none"> <li>- теоретический;</li> <li>- практический;</li> <li>- контрольный.</li> </ul>							
Общая трудоемкость дисциплины	2 зач ед/ 72 академических часа.							
	Семестр	Аудиторная нагрузка, ч				СРС, ч	Промежуточная аттестация, ч	Всего за семестр, ч
		Лекции	Пр. занятия	Лаб. работы	Курсовое проектирование			
1 семестр	17	51	-	-	4	-	72	
ИТОГО:		17	51	-	-	4	-	72

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

В результате изучения данной дисциплины студент формирует первую часть (первый этап) следующих компетенций (таблица 1):

Таблица 1 - Общекультурные компетенции, заданные ФГОС ВО по специальностям

№ п/п	Код специальности	Наименование специальности	Компетенции, формируемые на основании учебных планов	
			Код компетенции	Формулировка компетенции
1	08.05.01	Строительство уникальных зданий и сооружений	ОК-9	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
2	10.05.03	Информационная безопасность автоматизированных систем	ОК-9	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
3	13.05.02	Специальные электромеханические системы	ОК-12	Способность самостоятельно применять методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, достижения и поддержания должного уровня физической подготовленности в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
4	24.05.07	Самолето- и вертолетостроение	ОК-9	Владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В целях унификации на основании компетенций выпускника, определенных ФГОС ВО по специальностям, разработана следующая унифициро-

ванная дисциплинарная компетенции (УДК) для 1-го этапа формирования вышеперечисленных компетенций:

*УДК-1 - способность применять средства самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья.*

Дисциплина «Физическая культура и спорт» нацелена на формирование знаний, умений и навыков формирования компетенции УДК-1 в процессе освоения образовательной программы, указанных в таблице 2.

Таблица 2 – Компетенции, знания, умения, навыки

<b>Код и наименование компетенции</b>	<b>Знания</b>	<b>Умения</b>	<b>Навыки</b>
УДК-1 - способность применять средства самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья	<b>знать</b> роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности; 31(УДК-1)	<b>уметь</b> использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья; У1(УДК-1)	<b>владеть</b> способностью использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности Н1(УДК-1)
	значение ФК в формировании общей культуры личности человека; 32(УДК-1)	разрабатывать содержание учебно-тренировочного занятия различной направленности; оздоровительную программу для себя; У2(УДК-1)	
	принципы, средства, методы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности; 33(УДК-1)	разрабатывать комплексы ППФК (Профессионально-прикладная физическая культура) с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности. У3(УДК-1)	
	теоретические и методические основы организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной направленности для достижения жизненных и профессиональных целей. 34(УДК-1)		

### 3 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина (модуль) «Физическая культура и спорт» изучается на 1 курсе в 1 семестре.

Дисциплина является базовой дисциплиной входит в состав блока 1 «Дисциплины (модули)» и относится к базовой части.

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

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа.

Распределение объема дисциплины (модуля) по видам учебных занятий представлено в таблице 3.

Таблица 3 – Объем дисциплины (модуля) по видам учебных занятий

Объем дисциплины	Всего академических часов
	Очная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	72
<b>Контактная аудиторная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), всего</b>	<b>68</b>
В том числе:	
<b>занятия лекционного типа</b> (лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками)	17
<b>занятия семинарского типа</b> (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия)	51
<b>Самостоятельная работа обучающихся и контактная работа</b> , включающая групповые консультации, индивидуальную работу обучающихся с преподавателями (в том числе индивидуальные консультации); взаимодействие в электронной информационно-образовательной среде вуза	4
Промежуточная аттестация обучающихся	зачет

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

Учебный материал дисциплины «Физическая культура и спорт» реализуется через следующие разделы программы:

- **теоретический**, систематизирующий и углубляющий знания по основам теории и методики физического воспитания. Освещены вопросы методики разностороннего физического развития, спортивного совершенствования, психофизической подготовки студента к будущей профессиональной деятельности.

- **практический**, обеспечивающего овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности; содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности;

- **контрольный**, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Таблица 4 – Структура и содержание дисциплины (модуля)

Наименование разделов и тем	Компонент учебного плана	Форма проведения	Трудоемкость (в часах)	Планируемые (контролируемые) результаты освоения	
				Компетенции	Знания, умения, навыки
<b>1. Теоретический раздел</b>					
<i>1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</i>	Лекция	Традиционная	2	УДК-1	31(УДК-1)
<i>2 Социально-биологические основы физической культуры</i>	Лекция	Традиционная	2	УДК-1	31(УДК-1)
<i>3 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</i>	Лекция	Традиционная	2	УДК-1	31(УДК-1)
<i>4 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья</i>	Лекция	Традиционная	2	УДК-1	32(УДК-1)
<i>5 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности</i>	Лекция	Традиционная	2	УДК-1	32(УДК-1)

Наименование разделов и тем	Компонент учебного плана	Форма проведения	Трудоемкость (в часах)	Планируемые (контролируемые) результаты освоения	
				Компетенции	Знания, умения, навыки
6 <i>Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания</i>	Лекция	Традиционная	2	УДК-1	33(УДК-1)
7 <i>Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений</i>	Лекция	Традиционная	2	УДК-1	33(УДК-1)
8 <i>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</i>	Лекция	Традиционная	2	УДК-1	34(УДК-1)
9 <i>Самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями и спортом</i>	Лекция	Традиционная	1	УДК-1	34(УДК-1)
	Самостоятельная работа	Подготовка к опросу	2	УДК-1	Н1(УДК-1)
<b>ИТОГО по разделу 1</b>	Лекции		17		
	Самостоятельная работа		2		
<b>2. Практический раздел</b>					
10 <i>Легкая атлетика.</i>	Практическое занятие	Традиционная	10	УДК-1	У1(УДК-1)
11 <i>Спортивные игры.</i>	Практическое занятие	Традиционная	20	УДК-1	У1(УДК-1)
12 <i>Подвижные игры и эстафеты</i>	Практическое занятие	Традиционная	6	УДК-1	У1(УДК-1)
13 <i>Общая физическая подготовка (ОФП)</i>	Практическое занятие	Традиционная	8	УДК-1	У2(УДК-1) Н1(УДК-1)
14 <i>Производственная гимнастика</i>	Практическое занятие	Традиционная	5	УДК-1	У3(УДК-1) Н1(УДК-1)
	Самостоятельная работа	Подготовка практических заданий	2	УДК-1	Н1(УДК-1)
<b>ИТОГО по разделу 2</b>	Практические занятия		49		
	Самостоятельная работа		2		



Наименование разделов и тем	Компонент учебного плана	Форма проведения	Трудоемкость (в часах)	Планируемые (контролируемые) результаты освоения	
				Компетенции	Знания, умения, навыки
<b>3. Контрольный раздел</b>					
<i>Итоговый контроль</i>	Практическое занятие	Тестирование	2	УДК-1	31 (УДК-1) 32 (УДК-1) 33 (УДК-1) 34 (УДК-1) У1 (УДК-1) У2 (УДК-1) У3 (УДК-1) Н1(УДК-1)
<b>ИТОГО по разделу 3</b>			2		
<b>Промежуточная аттестация по дисциплине</b>		зачет			
<b>ИТОГО по дисциплине</b>	Лекции		17		
	Практические занятия		51		
	Самостоятельная работа		4		
<b>ИТОГО:</b> общая трудоемкость дисциплины 72 часа,					

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

Прохождение курса по дисциплине «Физическая культура и спорт» предусматривает активную самостоятельную работу студентов по изучению и выполнению различных физических упражнений, подготовку к тестированию и опросу, подготовку докладов для участия в ежегодной научно-практической конференции студентов «Научно-техническое творчество аспирантов и студентов» по вопросам физической культуры и спорта.

Для успешного выполнения самостоятельной работы студентам рекомендуется использовать следующее учебно-методическое обеспечение:

1. Дартс: методические указания / А.М. Валеев. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ФГБОУ ВО «КНАГТУ», 2016 – 22 с.

2. Методы измерения физической подготовленности при самостоятельных занятиях студентов: метод. указания для студентов всех специальностей / Сост. В.В. Бурбыгина. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ФГБОУ ВПО «КНАГТУ», 2013. – 20 с.

3. Особенности физического воспитания студентов после различных

заболеваний»: метод. указания для студентов всех специальностей / Сост. Л.П. Михайлюк. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ФГБОУ ВПО «КнАГТУ», 2015. – 20 с.

4. Правила проведения соревнований по баскетболу: метод. указания для студентов всех специальностей / Сост. И.М. Ткач, Е.В. Матухно. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ГОУ ВПО «КнАГТУ», 2010. – 16 с.

5. Правила проведения соревнований по волейболу: метод. указания для студентов всех специальностей / Сост. И.М. Ткач, Е.В. Матухно Комсомольск-на-Амуре: изд-во ГОУ ВПО «КнАГТУ», 2011 – 15 с.

6. Правила проведения соревнований по настольному теннису: метод. указания для студентов всех специальностей / Сост. И.М. Ткач, Е.В. Матухно. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ГОУ ВПО «КнАГТУ», 2011 – 12 с.

7. Правила игры в футбол и мини футбол: метод. указания для студентов всех специальностей / Сост. С.Ю. Юльчиев. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ГОУ ВПО «КнАГТУ», 2011 – 32 с.

8. Самоконтроль и основы организации занятий по физической культуре в техническом вузе: метод. указания для студентов учебных групп очной и заочной формы обучения / Сост. Е.Е. Саламин и др. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ФГБОУ ВПО «КнАГТУ», 2013 – 30 с.

9. Совершенствование скоростно-силовых качеств студентов: метод. указания для студентов всех специальностей / Сост. Е.М. Фомин, А.М. Валеев. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ФГБОУ ВПО «КнАГТУ», 2015 – 16 с.

10. Технические приемы в футболе: методические указания / С.Ю. Юльчиев. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ФГБОУ ВПО «КнАГТУ», 2015 – 8 с.

11. РД 013-2016 «Текстовые студенческие работы. Правила оформления»

## **7 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

Таблица 5 – Паспорт фонда оценочных средств

<b>Контролируемые разделы (темы) дисциплины</b>	<b>Код контролируемой компетенции (или ее части)</b>	<b>Наименование оценочного средства</b>	<b>Показатели оценки</b>
<i>1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</i>	31 (УДК-1)	Собеседование (опрос) по теме 1	- Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и

			профессиональной деятельности.
<i>2 Социально-биологические основы физической культуры</i>	31 (УДК-1)	Собеседование (опрос) по теме 2	- Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности.
<i>3 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</i>	31 (УДК-1)	Собеседование (опрос) по теме 3	- Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности.
<i>4 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья</i>	32 (УДК-1)	Собеседование (опрос) по теме 4	- Представляет значение физической культуры в формировании общей культуры личности человека.
<i>5 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности</i>	32 (УДК-1)	Собеседование (опрос) по теме 5	- Представляет значение физической культуры в формировании общей культуры личности человека.
<i>6 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания</i>	33 (УДК-1)	Собеседование (опрос) по теме 6	- Представляет принципы, средства, методы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.
<i>7 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений</i>	33 (УДК-1)	Собеседование (опрос) по теме 7	- Представляет принципы, средства, методы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.
<i>8 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</i>	34 (УДК-1)	Собеседование (опрос) по теме 8	- Представляет теоретические и методические основы организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной направленности для достижения жизненных и профессиональных целей.
<i>9 Самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями и спортом</i>	34 (УДК-1)	Собеседование (опрос) по теме 9	- Представляет теоретические и методические основы организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной направленности для достижения жизненных и профессиональных целей.
<i>10 Легкая атлетика.</i>	У1 (УДК-1)	Практическое задание по теме 10	- Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.
<i>11 Спортивные игры.</i>	У1 (УДК-1)	Практическое задание по теме 11	- Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.
<i>12 Подвижные игры и эстафеты</i>	У1 (УДК-1)	Практическое задание по теме 12	- Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления

			здоровья.
<i>13 Общая физическая подготовка (ОФП)</i>	У2 (УДК-1) Н1(УДК-1)	Практическое задание по теме 13	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Осуществляет разработку содержание учебно-тренировочного занятия различной направленности; оздоровительную программу для себя.</li> <li>- Демонстрирует способность использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</li> </ul>
<i>14 Производственная гимнастика</i>	У3 (УДК-1) Н1(УДК-1)	Практическое задание по теме 14	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Осуществляет разработку комплексов ППФК (Профессионально-прикладная физическая культура) с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности.</li> <li>Демонстрирует способность использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</li> <li>- Демонстрирует способность использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</li> </ul>
<i>Итоговый контроль</i>	31 (УДК-1) 32 (УДК-1) 33 (УДК-1) 34 (УДК-1) У1 (УДК-1) У2 (УДК-1) У3 (УДК-1) Н1(УДК-1)	Тест по физической культуре	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности.</li> <li>- Представляет значение физической культуры в формировании общей культуры личности человека.</li> <li>- Представляет принципы, средства, методы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.</li> <li>- Представляет теоретические и методические основы организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной направленности для достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.</li> <li>- Осуществляет разработку содержание учебно-тренировочного занятия различной направленности; оздоровительную программу для себя.</li> <li>- Осуществляет разработку комплексов ППФК (Профессионально-прикладная физическая культура) с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности.</li> <li>- Демонстрирует способность использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</li> </ul>
--	--	--	---

Промежуточная аттестация проводится в форме *зачета*. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, представлены в виде технологической карты дисциплины (таблица 6).

Таблица 6 – Технологическая карта

	Наименование оценочного средства	Сроки выполнения	Шкала оценивания	Критерии оценивания
<b>1 семестр</b>				
<b><i>Промежуточная аттестация в форме зачета</i></b>				
1	Собеседование (опрос) по теме 1	1 неделя	5 баллов	Полный и правильный ответ на вопросы – 5 баллов; полный правильный ответ на вопросы с соблюдением логики изложения материала, но допустил при ответе отдельные неточности, не имеющие принципиального характера – 4 балла; показавшему неполные знания, допустившему ошибки и неточности при ответе на вопросы – 2 балла; не дал ответа по вопросам – 0 баллов
2	Собеседование (опрос) по теме 2	3 неделя	5 баллов	
3	Собеседование (опрос) по теме 3	5 неделя	5 баллов	
4	Собеседование (опрос) по теме 4	7 неделя	5 баллов	
5	Собеседование (опрос) по теме 5	9 неделя	5 баллов	

	<b>Наименование оценочного средства</b>	<b>Сроки выполнения</b>	<b>Шкала оценивания</b>	<b>Критерии оценивания</b>
6	Собеседование (опрос) по теме 6	11 неделя	5 баллов	Полный и правильный ответ на вопросы – 5 баллов; полный правильный ответ на вопросы с соблюдением логики изложения материала, но допустил при ответе отдельные неточности, не имеющие принципиального характера – 4 балла; показавшему неполные знания, допустившему ошибки и неточности при ответе на вопросы – 2 балла; не дал ответа по вопросам – 0 баллов
7	Собеседование (опрос) по теме 7	13 неделя	5 баллов	
8	Собеседование (опрос) по теме 8	15 неделя	5 баллов	
9	Собеседование (опрос) по теме 9	17 неделя	5 баллов	
10	Практическое задание по теме 10	в течение семестра	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов
11	Практическое задание по теме 11	в течение семестра	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов
12	Практическое задание по теме 12	в течение семестра	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов
13	Практическое задание по теме 13	в течение семестра	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов
14	Практическое задание по теме 14	в течение семестра	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов
15	Тест по физической культуре	17 неделя	25 баллов	90-100 % правильных ответов – 25 баллов; 70-89 % правильных ответов – 15 баллов; менее 70 % - 0 баллов
<b>ИТОГО:</b>			<b>120 баллов</b>	
<b>Критерии оценки результатов обучения по дисциплине:</b> Пороговый (минимальный) уровень для аттестации в форме зачета – 75 % от максимально возможной суммы баллов				

## Типовые задания для текущего контроля

### Тест по физической культуре

Тестирование предназначено для оценки соответствия фактически достигнутому каждым студентом результатов освоения дисциплины запланированным результатам. Позволяет оценить уровень освоения знаний, компетенций, соответствующих этапу изучения дисциплины.

## Вопросы для тестирования:

### 1. *Физическая культура-это...*

- педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств;
- восстановление здоровья средствами физической реабилитации;
- часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств.

### 2. *Спорт (в широком понимании) – это...*

- собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой сфере деятельности;
- процесс воспитания у человека физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, а также передача специальных физических знаний;
- вид социальной практики людей, направленный на оздоровление организма человека и развитие его физических способностей.

### 3. *Двигательная активность – это...*

- качество личности, способное изменять окружающую действительность в соответствии с собственными потребностями, взглядами, целями;
- активная жизненная позиция;
- любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшать самочувствие, обеспечивать прилив энергии, дающей дополнительный стимул жизни;
- качество, которое базируется на интересах личности и существует как внутренняя готовность к действию.

### 4. *В каких организационных формах проводятся физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей:*

- самостоятельные физкультурные занятия и спортивная тренировка в индивидуальных видах спорта;
- группы здоровья и группы общей физической подготовки;
- спортивные секции по видам спорта;
- во всех перечисленных.

### 5. *Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств, и методов физического воспитания возможностям занимающихся?*

- принцип доступности и индивидуализации;
- принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
- принцип последовательности.

### 6. *Что понимают под физическим развитием?*

- физические качества (выносливость, ловкость, быстрота, сила, гибкость);
- мышцы, которыми человек может управлять;
- уровень, антропометрических показателей (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние осанки, жизненная емкость легких и т.д.).

### 7. *Основным средством физического воспитания являются:*

- учебные и самостоятельные занятия;
- физические упражнения;
- тренажеры и оборудование;

- спортивный инвентарь.

8. *Оказывает ли влияние физическая подготовленность на уровень индивидуальной производительности человека?:*

- оказывает;
- не оказывает;
- оказывает влияние на снижение эффективности труда;
- оказывает только в определенном виде деятельности.

9. *К основным средствам физической подготовки относятся:*

- физические упражнения в физической культуре и спорте;
- специализированная психическая подготовка;
- закаливание, специальная гигиена;
- восстановительные процедуры (массаж, сауна и др.).

10. *Дополнительными средствами физической подготовки являются:*

- самостоятельные физкультурные занятия и спортивная тренировка в индивидуальных видах спорта;
- физические упражнения в физической культуре и спорте;
- физические упражнения, применительно к особенностям конкретной профессиональной деятельности;
- закаливание, специальная гигиена, специализированное питание, специализированная психическая подготовка.

11. *Перечислите основные физические качества:*

- скоростно-силовые, специализированные, общая выносливость;
- быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость;
- бег, метание мяча, прыжки, отжимания (подтягивание);
- двигательные, силовые, физиологические, биомеханические.

12. *Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:*

- эластичностью;
- гибкостью;
- растяжкой.

13. *Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействие ему путем мышечных усилий – это...*

- сила;
- выносливость;
- быстрота;
- ловкость.

14. *Дайте определение понятию «общая физическая подготовка» (ОФП):*

- возможность функциональных систем организма;
- процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека;
- использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечить необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.

15. *Одной из задач ОФП является:*

- всестороннее и гармоничное развитие человека;



- достижение высоких спортивных результатов;
- овладение двигательными умениями и навыками, отвечающими специфике выбранного спорта или конкретной профессии.

*16. К циклическим видам спорта относятся:*

- борьба, бокс, фехтование;
- баскетбол, волейбол, футбол;
- ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;
- метание мяча, диска, молота.

*17. В каком виде спорта преимущественно создаются условия для совершенствования координации движений:*

- акробатика, спортивная и художественная гимнастика;
- баскетбол, гандбол, волейбол;
- легкая атлетика;
- велосипедный спорт.

*18. В каком виде спорта преимущественно создаются условия для достижения высокой скорости в циклических движениях:*

- тяжелая атлетика, легкоатлетические метания и прыжки;
- автоспорт, конный спорт;
- футбол, баскетбол;
- легкоатлетический бег, конькобежный спорт.

*19. В каком виде спорта преимущественно создаются условия для совершенствования силы и быстроты движения:*

- тяжелая атлетика, легкоатлетические метания и прыжки;
- фигурное катание;
- плавание, прыжки в воду;
- настольный теннис, бадминтон.

*20. В каких видах спорта создаются условия для совершенствования движений в обстановке непосредственной борьбы с соперником:*

- плавание, прыжки в воду;
- тяжелая атлетика;
- конькобежный спорт, фигурное катание;
- бокс, фехтование, спортивная борьба.

*21. Вид спорта, где в большей степени проявляется гибкость:*

- баскетбол;
- фигурное катание, художественная гимнастика;
- велосипедный спорт.

*22. Вид спорта, где в большей степени проявляется дыхательная функция:*

- плавание;
- фехтование;
- дартс;
- прыжки в воду.

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

- скоростной силы;

- техники движений;
- координации движений;
- быстроты реакции.

24. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?

- лыжная гонка на 5 километров;
- бег на 100 метров;
- 12- ти минутный бег;
- плавание 800 метров.

25. Что означает термин «исходное положение»?

- положение, из которого выполняются упражнения;
- вертикальное положение тела;
- положение, которым заканчивают упражнение.

26. Укажите, какие упражнения характерны для заключительной части занятия по физической подготовке?

- дыхательные упражнения, упражнения на расслабление;
- упражнения «на выносливость»;
- силовые упражнения, упражнения «на гибкость»;
- скоростные упражнения, упражнения «на внимание».

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

- по 8-16 циклов движений в серии;
- по 10 циклов в 4 серии;
- до появления болевых ощущений;
- пока не начнет увеличиваться амплитуда движений.

28. Для решения каких задач используется игровой метод?

- совершенствование умений, навыков в усложненных условиях для воспитания физических качеств, морально-волевых качеств;
- обеспечение оптимальных условий для усвоения новых двигательных умений, навыков или направленное воздействие на развитие определенных физических качеств, способностей;
- совершенствование двигательной деятельности в усложненных или облегченных условиях, развитие таких качеств и способностей, как ловкость, быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность.

29. Для решения каких задач используется соревновательный метод?

- совершенствование двигательной деятельности в усложненных условиях, развитие таких качеств и способностей, как ловкость, быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность;
- обеспечение оптимальных условий для усвоения новых двигательных умений, навыков или направленное воздействие на развитие определенных физических качеств, способностей;
- совершенствование умений, навыков в усложненных условиях для воспитания физических качеств, морально-волевых качеств.

30. Основными элементами здорового образа жизни выступают:

- нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное вы-

полнение трудовых, социальных и биологических функций;

- раздел медицины, часть системы физического воспитания, цель которого изучение состояния здоровья, развития функциональной подготовленности, участие в планировании физических нагрузок;

- соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна, гигиенических требований, организация индивидуального режима двигательной активности, отказ от вредных привычек, культура межличностного общения и поведения в коллективе, культура сексуального поведения, содержательный досуг, оказывающий развивающее действие на личность.

*31. Воздействие каких факторов окружающей среды оказывает влияние на здоровье человека?*

- климат, погода, экологическая обстановка;

- утренняя гигиеническая гимнастика; упражнения в течении учебного дня; самостоятельные тренировочные занятия;

- система мероприятий по укреплению здоровья и длительному сохранению высокой спортивной работоспособности, направленная на выявление ранних признаков нарушения здоровья.

*32. Закаливание – это...*

- эффективное средство восстановления работоспособности;

- температурное и механическое воздействие на организм;

- важное средство профилактики негативных последствий охлаждения организма или действия высоких температур.

*33. Что не соответствует понятию «Здоровый образ жизни»?*

- должен быть рационально организованным, активным, трудовым, закаливающим;

- должен защищать от утомления при трудовой деятельности и при занятиях физическими упражнениями;

- должен защищать от неблагоприятных воздействий окружающей среды;

- должен позволять до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

*34. Какой из факторов, определяющих риск для здоровья, наиболее весом?*

- генетика человека;

- состояние окружающей среды;

- образ жизни.

*35. Самостоятельные физкультурные занятия предполагают:*

- выполнять физические упражнения самостоятельно, в индивидуальном порядке;

- заниматься в группах здоровья и общей физической подготовки;

- заниматься в спортивных секциях;

- во всех перечисленных.

*36. Перечислите формы самостоятельных занятий:*

- укрепление здоровья, достижение спортивных результатов, повышение уровня физического развития;

- утренняя гигиеническая гимнастика; упражнения в течении учебного дня; самостоятельные тренировочные занятия;

- активный отдых; выполнение различных тестов; повышение уровня физической подготовленности.

*37. Какую форму самостоятельных занятий физическими упражнениями следует вы-*

*брать для развития силы?*

- ежедневную утреннюю гигиеническую гимнастику;
- тренировочные занятия 1 раз в неделю;
- тренировочные занятия 3 раза в неделю.

*38. Дайте определение понятию «самоконтроль»:*

- способствовать правильному использованию средств физической культуры и спорта для укрепления здоровья, повышения уровня физического развития, достижения высоких спортивных результатов;
- система наблюдений за своим здоровьем, физическим развитием, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок;
- профилактика заболеваний; реабилитация больных; физкультурно-оздоровительная работа.

*39. Что является основными задачами самоконтроля?*

- осознать необходимость внимательного отношения к своему здоровью; освоить простейшие методы самонаблюдения, научиться простейшим способом записи результатов наблюдений; научиться анализировать и оценивать показатели самоконтроля; закрепить и применить на практике полученные знания;
- контролировать выполнение санитарно-гигиенических и лечебно-профилактических требований при организации учебно-тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований;
- способствовать правильному использованию средств физической культуры и спорта для укрепления здоровья, повышения уровня физического развития, достижения высоких спортивных результатов.

*40. При оздоровительной тренировке в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы величина ЧСС должна быть:*

- 80-90 уд/мин;
- 120-125 уд/мин;
- 160-180 уд/мин.

*41. Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого человека в покое?*

- 60-80;
- 80-90;
- 90-100;
- 100-110.

*42. Где рекомендуется измерять пульс?*

- в области шеи, на запястье;
- в височной области;
- на животе;
- под коленкой.

*43. Каковы нормальные показатели артериального давления взрослого человека в покое (систолическое/диастолическое)?*

- 90/50;
- 120/80;
- 120/100;
- 140/90.

*44. Главной причиной нарушения осанки является:*

- долгое пребывание в положении сидя за партой;
- малоподвижный образ жизни;
- привычка носить сумку на одном плече;
- слабость мышц спины.

45. Профилактика нарушений осанки осуществляется при...

- скоростных упражнениях;
- упражнениях «на гибкость»;
- силовых упражнениях;
- упражнениях на «выносливость».

46. Что определяет техника безопасности при занятиях физическими упражнениями?

- правильное выполнение упражнений;
- навыки знаний физических упражнений без травм;
- комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи.

47. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:

- придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, поднести к носу нашатырь;
- холодный компресс на голову, покой, ногам придать возвышенное положение;
- теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье;
- положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье.

48. При оказании первой помощи человеку в случае артериального кровотечения в первую очередь необходимо использовать:

- бинт;
- йод;
- вату;
- жгут.

49. Какое положение необходимо придать человеку, находящемуся в состоянии теплового удара?

- лежащее, ноги приподняты;
- лежащее, голова приподнята;
- сидячее, руки в стороны;
- верного ответа нет.

50. В чем заключается первая помощь при растяжении и разрыве связок?

- остановка кровотечения и предупреждение загрязнения раневой поверхности;
- теплые ванночки, компресс;
- покой, холод, давящая повязка, доставка пострадавшего к врачу;
- положить пострадавшего в прохладное место, наложить жгут.

### **Вопросы для собеседования (опроса)**

На практических занятиях студенты под руководством преподавателя более глубоко осмысливают теоретические положения по теме занятия, рас-

крывают и объясняют основные явления и факты. В процессе творческого обсуждения и дискуссии вырабатываются умения и навыки использовать приобретенные знания для решения практических задач.

*Тема 1 «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»*

1. Раскройте содержание понятий «физическая культура», «физическое развитие», «физическое воспитание», «спорт».
2. Что включает в себя процесс физического воспитания?
3. Назовите основные средства физического воспитания и развития студентов.

*Тема 2 «Социально-биологические основы физической культуры»*

1. Какие анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма вы знаете?
2. Назовите факторы окружающей среды, воздействующие на организм и жизнедеятельность человека.
3. Раскройте фазы и средства процесса восстановления в организме человека.

*Тема 3 «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)»*

1. Основы профессионально-прикладной физической подготовки.
2. Значимость профессионально-прикладной физической подготовки.
3. Профессиональная направленность физического воспитания будущего выпускника вуза.

*Тема 4 «Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья»*

1. Раскройте понятие «здоровый образ жизни». Назовите виды здоровья. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.
2. Рациональное питание, закаливание как составляющие здорового образа жизни.
3. Какова роль физических упражнений в поддержании здоровья человека?

*Тема 5 «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности»*

1. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности
2. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
3. Использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности.

*Тема 6 «Общая физическая и специальная подготовка в системе физического*

*воспитания»*

1. Развитие физических качеств организма.
2. Раскройте понятия «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка».
3. Спортивная подготовка, спортивная тренировка.

*Тема 7 «Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений»*

1. Цели и задачи массового спорта и спорта высших достижений.
2. Назовите основные группы видов спорта и систем физических упражнений.
3. Организация спортивной подготовки в вузе.

*Тема 8 «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями»*

1. В чем заключается воспитание устойчивой потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями?
2. Назовите формы и содержание самостоятельных занятий.
3. Ведение дневника самоконтроля.

*Тема 9 «Самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями и спортом»*

1. Назовите основные методы самоконтроля.
2. Раскройте содержание врачебного и педагогического контроля.
3. Какие методы и средства для оценки физического развития и подготовленности вы знаете?

## **Практические задания**

*Тема 10 «Легкая атлетика».*

Подобрать и применить комплекс специальных упражнения для совершенствования техники бега на практических занятиях студентов.

*Тема 11 «Спортивные игры».*

Провести судейство спортивных игр студентов на учебно-тренировочных занятиях.

*Тема 12 «Подвижные игры и эстафеты»*

Выбрать, организовать и провести подвижную игру в зависимости от основных или вспомогательных задач учебного занятия студентов.

*Тема 13 «Общая физическая подготовка (ОФП)»*

Составить комплекс упражнений для развития физических качеств

(быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость) на учебных занятиях по физическому воспитанию.

#### *Тема 14 «Производственная гимнастика»*

Составить комплексы производственной гимнастики с учетом классификации профессий по условиям физической тяжести и умственной напряженности труда.

### **8 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

#### 8.1 Основная литература

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М.: Альфа-М : НИЦ ИНФРА-М, 2014. – 336 с. // ZNANIUM.COM : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <http://www.znanium.com/catalog.php>, ограниченный. – Загл. с экрана
2. Бурбыгина, В. В. Физическая культура в формировании общекультурных компетенций студентов : учеб. пособие / В. В. Бурбыгина. – Комсомольск-на-Амуре : ФГБОУ ВПО «КНАГТУ», 2014. – 92 с
3. Занкина, Е. В. История и социология физической культуры и спорта : учеб. пособие для вузов / Е. В. Занкина. – Комсомольск-на-Амуре : ГОУВПО «КНАГТУ», 2010. – 95 с
4. Скупченко, Е. А. Формирование общекультурных компетенций по физической культуре : учеб. пособие / Е. А. Скупченко, Е. Е. Саламин. – Комсомольск-на-Амуре : ФГБОУ ВПО «КНАГТУ», 2015. – 155 с
5. Физическая культура : учебник для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко и др. – М. : Юрайт, 2013. – 424 с
6. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. – Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. – 172 с. // ZNANIUM.COM : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <http://www.znanium.com/catalog.php>, ограниченный. – Загл. с экрана.

#### 8.2 Дополнительная литература

1. Валеев, А. М. Легкоатлетические прыжки и метания : учеб. пособие для вузов / А. М. Валеев, Р. Н. Малюга. – Комсомольск-на-Амуре : ГОУВПО «КНАГТУ», 2010. – 174 с
2. Валеев, А. М. Настольный теннис (начальное обучение) : учеб. пособие для вузов / А. М. Валеев, А. В. Иваньков. – Комсомольск-на-Амуре : ГОУВПО «КНАГТУ», 2015. – 80 с.



3. Переверзев, В. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е. С. Григорович [и др.]; под ред. Е. С. Григоровича, В. А. Переверзева. – Минск : Вышэйшая школа, 2014. – 350 с. // ZNANIUM.COM : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <http://www.znanium.com/catalog.php>, ограниченный. – Загл. с экрана

4. Чертов, Н. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Н. В. Чертов. – Ростов-на-Дону : Издательство ЮФУ, 2012. – 118 с. // ZNANIUM.COM : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <http://www.znanium.com/catalog.php>, ограниченный. – Загл. с экрана.

## **9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. Физкультура и спорт [Электронный ресурс] : журнал. – Режим доступа: <http://www.fismag.ru>, свободный. – Загл. с экрана.

2. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/ministry>, свободный. – Загл. с экрана.

3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru>, свободный. – Загл. с экрана.

4. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка [Электронный ресурс] : науч.-метод. журн. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/journals/fkvot>, свободный. – Загл. с экрана.

5. Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс] : науч.-теор. журн. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/journals>, свободный. – Загл. с экрана.

6. Основы физической культуры в вузе [Электронный ресурс] : электронный учеб. для вузов. – Режим доступа: // [http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov\\_set](http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set), свободный. – Загл. с экрана.

## **10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

Успешное усвоение учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» предполагает активное, творческое участие обучающегося на всех этапах ее освоения путем планомерной работы.

Обучающийся должен активно участвовать в выполнении видов практических работ, определенных для данной дисциплины. Следует иметь в виду, что все разделы и темы дисциплины «Физическая культура и спорт» представлены в дидактически проработанной последовательности, что предусматривает логическую стройность курса и продуманную систему усвоения обучающимися учебного материала, поэтому нельзя приступать к изучению последующих тем (разделов), не усвоив предыдущих.

Формой промежуточной аттестации обучающихся являются зачеты, в

ходе которых оценивается уровень знаний, навыков и освоение жизненно необходимых умений. Условием допуска к зачету и его получения для обучающихся является регулярное посещение учебных занятий; выполнение контрольных тестов. Студент, пропустивший занятия без уважительной причины, отрабатывает их по расписанию дополнительных занятий преподавателей.

Обучающиеся при изучении учебной дисциплины используют учебные материалы, интернет-ресурсы, а также методические указания по проведению определенных видов занятий, рекомендации и пособия по данной дисциплине по работе с ним, разработанные профессорско-преподавательским составом кафедры.

*Методические рекомендации самостоятельной работы студентов.*

При организации самостоятельной работы можно выделить 2 этапа: первый – организационный; второй – закрепление и углубление теоретических знаний.

На первом этапе студент планирует свою самостоятельную работу, которая включает уяснение задания на самостоятельную работу; подбор рекомендованной литературы; составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки.

Составление плана дисциплинирует и повышает организованность в работе.

Второй этап включает непосредственную подготовку студента к занятию. Начинать надо с изучения рекомендованной литературы. Особое внимание при этом необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. В процессе этой работы студент должен стремиться понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, а также разобраться в иллюстративном материале.

Заканчивать подготовку следует составлением плана (перечня основных пунктов) по изучаемому материалу (вопросу). Такой план позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам.

В процессе подготовки рекомендуется взаимное обсуждение материала, во время которого закрепляются знания, а также приобретается практика в изложении и разъяснении полученных знаний, развивается речь.

При необходимости следует обращаться за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

*Методические рекомендации по выполнению тестирования*

Тестирование – система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.

Контрольные тесты как форма текущего контроля, имеют своей целью: углубление знаний студентов, активизация их познавательной деятельности,

формирование профессионального практического мышления.

На занятиях студенты выполняют тестирование с выборочными вариантами ответов (один или несколько из которых правильные).

Для подготовки к тестированию необходимо повторить материал по указанным темам. Необходимо внимательно прочитать инструкции к заданию и выбрать правильный(е) ответ(ы). Отвечать на вопросы можно в любом порядке. Если студент затрудняется с выбором правильного варианта ответа, ему необходимо методом исключения последовать убирать оставшиеся варианты ответов, припоминая все, что он знает по изученной теме о них. Перед тем, как сдать работу преподавателю, необходимо внимательно еще раз проверить все свои ответы.

### **11 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

Использование в учебном процессе информационных технологий при освоении дисциплины «Физическая культура и спорт» реализуются по следующим направлениям:

- получение справочной информации в сетях Internet;
- подготовка и обработка результатов тестирований;
- мультимедийное оснащение, телевизионные устройства, видеопрограммы с тренировками и т.д.
- получение информации из рубрики официального сайта университета (новости спорта, анонсы физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий)
- взаимодействие между участниками образовательного процесса посредством организации дистанционного консультирования по вопросам выполнения заданий по теоретической подготовке студентов-инвалидов.

### **12 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

Для реализации программы дисциплины «Физическая культура и спорт» используется материально-техническое обеспечение, перечисленное в таблице 7.

Таблица 7 – Материально-техническое обеспечение дисциплины

Аудитория	Наименование аудитории (лаборатории)	Используемое оборудование	Назначение оборудования
1	2	3	4
Стадион	Стадион	Беговая дорожка	Проведение практических занятий по разделу «Легкая атлетика»
		Футбольное поле	Проведение практических занятий по теме «Спортивные игры»
Открытая спортивная площадка для мини-футбола	Открытая спортивная площадка для мини-футбола	Ворота для мини-футбола	Проведение практических занятий по теме «Подвижные игры и эстафеты».
Открытая спортивная площадка для волейбола	Открытая спортивная площадка для волейбола	Стойки, сетка	Проведение практических занятий по теме «Спортивные игры»
Открытая спортивная площадка ОФП	Гимнастический городок	Перекладина, брусья, переходы для рук, стенки.	Проведение практических занятий по разделу «Общезащитная физическая подготовка (ОФП)» «Производственная гимнастика»
Универсальный спортивный зал	Универсальный спортивный зал	Стойки и сетка для волейбола, баскетбольные щиты, столы для настольного тенниса, стойка для дартса	Проведение семинаров. Проведение практических занятий по теме «Спортивные игры».
Специализированный зал	Специализированный зал	Мат, перекладина, стойки, штанга, гантели, мультимедийное оборудование	Проведение семинаров. Проведение практических занятий по разделу «Общезащитная физическая подготовка (ОФП)»
Тренажерный зал	Тренажерный зал	Кардиотренажеры, многофункциональные тренажеры, стойки, скамейки, штанги, тренажерные устройства	Проведение семинаров. Проведение практических занятий по разделу «Общезащитная физическая подготовка (ОФП)», «Производственная гимнастика»
Аудитория (общ. №3)	Методический кабинет кафедры ФВ	Письменный стол – 7 шт., стул – 16 шт., доска	Проведение семинаров, тестирования.

### 13 Иные сведения

#### Организация учебного процесса

Освоение курса «Физическая культура и спорт» осуществляется в учебных группах (отделениях), которые организуются в начале учебного года на каждом курсе на основании результатов медицинского обследования. Время и место прохождения медицинского обследования студентов определяются

администрацией высшего учебного заведения совместно с организациями здравоохранения (поликлиниками). Как правило, медицинское обследование проводится в начале учебного года в медицинском пункте университета согласно графика, составленного кафедрой физвоспитания и спорта.

Для проведения учебных практических занятий создаются учебные отделения: основное, специальное и отделение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Распределение студентов по учебным отделениям проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья, физического развития и подготовленности.

В основное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам. Численность основного учебного отделения 12-15 студентов.

В специальное учебное отделение зачисляются студенты, имеющие по данным врачебного обследования отклонения в состоянии здоровья. Оптимальная численность студентов в этом отделении 8-10 человек. Студенты специального учебного отделения выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья. Перечень контрольных упражнений и результаты для оценки их выполнения определяют преподаватели специальных медицинских групп с учетом особенностей индивидуальных отклонений в состоянии здоровья у студентов. Перевод студентов других отделений в специальное отделение может проходить в течение учебного года, по результатам медицинского обследования.

В отделение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, зачисляются студенты имеющие недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, освобожденные от физических нагрузок на длительный срок, на основе результатов медицинского обследования (группы АФК). Численность студентов в группе АФК 8-10 человек. Студенты этого отделения занимаются отдельно, по адаптированной программе. В основу этой программы положено комплексное использование средств, форм и методов физического образования, направленных на коррекцию физических и психических нарушений у студентов имеющих отклонения в состоянии здоровья. Это обеспечивает как общеукрепляющий эффект, так и целенаправленное профилактическое корригирующее воздействие.

