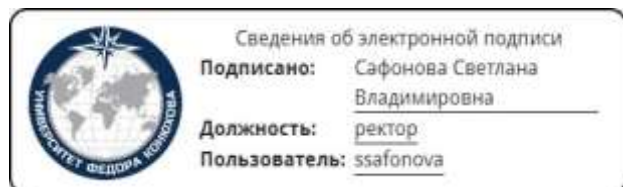




АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ
«УНИВЕРСИТЕТ ФЕДОРА КОНЮХОВА»

Юридический адрес: 430007, Республика Мордовия, г.о. Саранск,
г. Саранск, ул. Ульянова, д.6.
ИНН 9709099780 КПП 130001001 ОГРН 1237700664080

Документ подписан электронной подписью



ПРИЛОЖЕНИЕ 3.7
К основной профессиональной
образовательной программе
высшего образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА на
Ученом Совете АНО ВО УФК
от «10» марта 2026 г., протокол № 7

УТВЕРЖДЕНА 10.03.2026г.
Ректором АНО ВО УФК
Сафоновой С.В.

Дисциплина	Б1.О.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
Блок	Блок 1. Дисциплины (модули) Обязательная часть
Направление подготовки	20.03.01 ТЕХНОСФЕРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ
Направленность (профиль)	Инженерная защита окружающей среды
Уровень образования	высшее – бакалавриат
Типы задач профессиональной деятельности	проектно-конструкторский; экспертный, надзорный и инспекционно-аудиторский
Форма обучения	очная

Рабочая программа дисциплины (РПД) **Б1.О.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ** (Обязательная часть), реализуемая Автономной Некоммерческой Организацией Высшего Образования «Университет Федора Конюхова» (далее – АНО ВО УФК, Университет) **направление подготовки 20.03.01 «Техносферная безопасность», направленность (профиль) «Инженерная защита окружающей среды»**, разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность (уровень бакалавриата), утвержденного Приказом Минобрнауки России от 25.05.2020 N 680 (действующая редакция).

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ дисциплины

Цели дисциплины: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья.

Задачи дисциплины:

- изучение научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ в структуре ОПОП

Блок: Блок 1. Дисциплины (модули).

Обязательная часть.

Осваивается: очная форма – 1 (первый) и 2 (второй) семестр обучения.

Общая трудоемкость: - 2 з.е. (72 часа).

3. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает: нормы здорового образа жизни Умеет: применять нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности Владет: навыком применения норм здорового образа жизни как основы для полноценной социальной и

социальной и профессиональной деятельности		профессиональной деятельности
	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	Знает: здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности Умеет: применять здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности Владеет: навыком применения здоровьесберегающих приемов физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности

5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВИДОВ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура и спорт» - 2 з.е. (72 часа)

Форма промежуточной аттестации: 1 семестр - зачет; 2 семестр – зачет.

ВИД УЧЕБНОЙ РАБОТЫ		Очная форма обучения	
		з.е.	часов
контактная работа	Занятия лекционного типа	0,34	12
	Занятия семинарского типа, практические занятия	1,66	60
	Лабораторные работы	-	-
	Итого	2	72
самостоятельная работа	Выполнение курсовой работы	-	-
	другие виды самостоятельной работы	-	-
	Итого	-	-
промежуточная аттестация	форма промежуточной аттестации 1 семестр	зачет	
	форма промежуточной аттестации 2 семестр	зачет	
	трудоемкость	-	-
Общая трудоемкость дисциплины		2	72

6. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Темы дисциплины	Очная форма обучения			
		Занятия лекционного типа, в часах	Практические занятия и семинарского типа, в часах	Лабораторные работы, в часах	Самостоятельная работа, в часах
1.	Основы здорового образа жизни обучающегося, физическая культура в обеспечении здоровья	2	16		
2.	Основы методики самостоятельных занятий физическими	4	14		

	упражнениями				
	Промежуточная аттестация 1 семестр	форма: зачет			-
	Итого часов 1 семестр	6	30		-
3.	Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	4	14		-
4.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2	16		-
	Промежуточная аттестация 2 семестр	форма: зачет			-
	Итого часов 2 семестр	6	30		-
	Итого часов	12	60		-
	Итого часов по дисциплине	72			

7. СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Тема 1. Основы здорового образа жизни обучающегося, физическая культура в обеспечении здоровья

Понятие здоровья как физического, психического и социального благополучия. Компоненты здоровья: физический (физическое развитие), психический (эмоциональная устойчивость) и социальный (социальная активность и адаптация). Основы здорового образа жизни обучающегося, физическая культура в обеспечении здоровья. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающихся.

Основные факторы, влияющие на здоровье обучающегося: режим труда и отдыха, организация сна, рациональное питание, отказ от вредных привычек, двигательная активность и закаливание, психогигиена. Принципы сбалансированного питания для умственного труда. Понятие двигательной активности как естественной потребности организма. Последствия гиподинамии: снижение работоспособности, ухудшение обмена веществ, ослабление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушения опорно-двигательного аппарата. Оптимальный недельный объем двигательной активности для обучающегося.

Роль физической культуры в укреплении защитных сил организма, профилактике заболеваний, повышении умственной и физической работоспособности. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на адаптацию организма к условиям обучения. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления обучающихся, повышения эффективности учебного труда.

Физическая культура как фактор повышения умственной работоспособности и стрессоустойчивости. Формы физического воспитания: утренняя гимнастика (зарядка), физкультпаузы во время учебного дня, самостоятельные тренировки (циклические виды — бег, ходьба, плавание). Принципы дозирования нагрузки: регулярность, постепенность, индивидуализация. Самоконтроль в процессе занятий (самочувствие, пульс, частота дыхания).

Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Принципы построения эффективной и безопасной тренировки без участия преподавателя. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Основные методы развития физических качеств: силы, выносливости, гибкости, быстроты и координации. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности

самостоятельных занятий для женщин. Составление индивидуального плана занятий с учётом уровня подготовленности и целей. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Правила дозирования нагрузки: частота занятий, интенсивность, объём и продолжительность. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.

Гигиена самостоятельных занятий. Требования к организации места для тренировки, подбору инвентаря и одежды, а также необходимость разминки и заминки для профилактики травм. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

Тема 3. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Формирование умения осознанно выбирать направление физической активности в соответствии с личными предпочтениями, состоянием здоровья и образом жизни. Краткая историческая справка. Классификация видов спорта (циклические, игровые, единоборства, сложно-координационные) и популярных оздоровительных систем (фитнес, йога, пилатес, атлетическая гимнастика). Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Критерии сравнения разных видов физической активности.

Мотивация выбора направления физической активности: оздоровление, коррекция телосложения, развитие определённых качеств, снятие напряжения или получение удовольствия от занятий. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях образовательной организации. Возможные формы организации тренировки в образовательной организации. Контроль за эффективностью тренировочных занятий.

Студенческий спорт. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады.

Тема 4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Способы ведения дневника самоконтроля. Методы и средства для наблюдения за состоянием собственного организма во время и после нагрузок. Субъективные показатели: самочувствие, настроение, аппетит, сон, желание тренироваться, а также болевые ощущения. Объективные показатели: частота сердечных сокращений (пульс), артериальное давление, вес, жизненная ёмкость лёгких, динамометрия. Своевременная корректировка тренировочного плана на основе данных самоконтроля, избежание переутомления.

Педагогический контроль, его содержание. Врачебный контроль, его содержание. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры, а так же повышение общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве.

Средства и методы общей физической подготовки: бег, ходьба, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями (гантели, гири, упражнения на тренажёрах), элементы гимнастики, аэробики, единоборств, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами.

Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию. Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.

Упражнения с гимнастической скакалкой, обручем. Упражнения с контролем времени или с контролем количества.

Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).

Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование гимнастических упражнений.

Упражнения акробатические и гимнастические. Кувырки вперёд и назад. Перекаты, стойки на руках, ходьба на руках. Прыжки с поворотами на 90°, 180°, 360°. Ходьба по гимнастическому бревну или скамейке. Упражнения на балансировочных платформах или полусферах.

Упражнения с мячом. Жонглирование мячом (подбрасывание и ловля, перебрасывание из руки в руку). Броски мяча вверх с последующей ловлей после хлопка, поворота или прыжка. Ведение баскетбольного мяча с обводкой препятствий.

Боковые прыжки через препятствие. Перепрыгивание боком через низкие барьеры с контролем корпуса.

Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.

Шахматы и шашки. Развитие когнитивных (умственных) способностей, логического и аналитического мышления, тренировка абстрактного и стратегического мышления, памяти (зрительной и оперативной). Развитие внимания, концентрации и сосредоточенности, пространственного воображения, творческого и критического мышления, поиск нестандартных решений.

8. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Фонд оценочных средств (ФОС) является неотъемлемой частью рабочей программы дисциплины модуля/практики, а также неотъемлемой частью нормативно-методического обеспечения системы оценки результата освоения обучающимися ОПОП ВО.

ФОС по учебной дисциплине представляет собой совокупность контрольно-измерительных средств (типовых заданий, рефератов, контрольных работ, тестов и др.) и методов их использования, предназначенных для измерения уровня достижения обучающимся установленных результатов обучения.

Цель ФОС - установление соответствия уровня подготовки обучающихся требованиям ФГОС ВО по соответствующему направлению подготовки.

Задачи ФОС - контроль и оценка образовательных достижений обучающихся (в т.ч. по их самостоятельной работе), освоивших программу конкретной дисциплины.

Фонд оценочных средств по каждой учебной дисциплине включает:

- перечень компетенций, формируемых при изучении учебной дисциплины;
- фонд оценочных средств текущего контроля успеваемости по дисциплине;
- фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине.

Фонд оценочных средств в части видов, форм и оценочных критериев является идентичным для каждой дисциплины.

В процессе и по завершению изучения дисциплины оценивается формирование у обучающихся компетенций, которые указываются в соответствующем разделе учебной дисциплины.

Фонд оценочных средств по дисциплине для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся изложен в Приложении к РПД.

9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Рекомендуемая литература:

1. Зайцева И.П. Физическая культура и спорт : учебник / Зайцева И.П.. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 455 с. — ISBN 978-5-4497-2110-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/129197.html>

2. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вуза : учебное пособие / С. И. Крамской, И. А. Амельченко, Н. Б. Кутергин [и др.] ; под редакцией С. И. Крамского, И. А. Амельченко. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2022. — 236 с. — ISBN 978-5-361-00997-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/133731.html>

3. Физическая культура и спорт : учебное пособие / П.Б. Джалилов [и др.].. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2023. — 60 с. — ISBN 978-5-7937-2337-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/140193.html>

4. Направленность физической подготовки в вузе : учебное пособие / С. Ю. Татарова, А. Н. Сафонов, В. Б. Татаров, В. И. Талютов. — Москва : Научный консультант, 2024. — 98 с. — ISBN 978-5-907692-65-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/145297.html>

5. Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небрятенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116615.html>

6. Физическая культура и спорт : курс лекций / составители А. В. Шулаков, С. О. Скворцова, О. С. Белявцева. — Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2021. — 136 с. — ISBN 978-5-7014-0981-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/126997.html>

Перечень современных профессиональных баз данных, информационных справочных систем и ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

- Электронно-библиотечная система IPRbooks по всем отраслям знаний (Цифровая библиотека IPRsmart) www.iprbookshop.ru
- Некоммерческие ресурсы КонсультантПлюс для учебы: <https://www.consultant.ru/edu/>
- Онлайн-версия КонсультантПлюс: Студент <https://www.consultant.ru/edu/student/study/>
- Интернет-версия специального выпуска системы ГАРАНТ для студентов, аспирантов и преподавателей «ГАРАНТ-Образование 2.0», совмещающая в себе современные инструменты для работы с правовой информацией и все преимущества облачных технологий: <https://study.garant.ru/>
- Электронно-библиотечная система new.znaniy.com: <https://znaniy.ru/>
- Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: <https://elibrary.ru/defaultx.asp?/>
- Российская национальная библиотека <https://nlr.ru/>
- Российская Государственная библиотека <https://www.rsl.ru/>
- Национальная электронная библиотека <https://rusneb.ru/>
- Справочная база энциклопедий и словарей <https://gufo.me/>
- Справочная база, полная поисковая система по всем доступным словарям, энциклопедиям и переводчикам в режиме Онлайн <https://slovaronline.com>
- Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» <https://cyberleninka.ru/>
- Национальный цифровой ресурс Руконт - межотраслевая электронная библиотека (ЭБС) на базе технологии Контекстум <https://www.rucont.ru/>
- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru/>

- Статистика физкультуры и спорта в РФ <https://sportrf.gov.ru/>
- Сайт Министерства спорта РФ <https://www.minsport.gov.ru/>
- Сайт Международного Олимпийского комитета <https://www.olympics.com/en/>
- Сайт Олимпийского комитета России (ОКР) <https://olympic.ru/>
- Официальный сайт Параолимпийского комитета Российской Федерации <https://paralymp.ru/>
- Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» <https://www.gto.ru/>

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения.

АНО ВО УФК располагает комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства.

Программное обеспечение, являющееся частью электронной информационно-образовательной среды АНО ВО УФК и базирующееся на телекоммуникационных технологиях:

- тренинговые и тестирующие программы;
- интеллектуальные роботизированные системы оценки качества выполнения работ.

Информационные и роботизированные системы, программные комплексы, программное обеспечение для доступа к компьютерным обучающим, тренинговым и тестирующим программам.

Лицензионное программное обеспечение, необходимое для реализации дисциплины (в том числе, отечественного производства):

- операционная система Windows Professional 10;
- ПО браузер – приложение операционной системы, предназначенное для просмотра Web-страниц;
- компьютерные обучающие программы;
- тренинговые и тестирующие программы;
- программы, имеющие свидетельства о регистрации в Роспатенте;
- интеллектуальные информационные системы в составе ЭИОС и цифровой образовательный сервис на их основе;
- платформа проведения вебинаров (отечественное ПО);
- платформа проведения аттестационных процедур с использованием каналов связи (отечественное ПО);
- программа управления образовательным процессом в ЭИОС (Информационная технология. Программа управления образовательным процессом.).

Свободно распространяемое программное обеспечение, необходимое для реализации дисциплины (в том числе, отечественного производства):

- Мой Офис Веб-редакторы <https://edit.myoffice.ru> (отечественное ПО);
- ПО OpenOffice.Org Calc - http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html;
- ПО OpenOffice.Org.Base http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html;
- ПО OpenOffice.org.Impress
- http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html
- ПО OpenOffice.Org Writer
- http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html
- ПО Open Office.org Draw
- http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html
- ПО «Блокнот» - стандартное приложение операционной системы (MS Windows, Android и т.д.), предназначенное для работы с текстами.

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

АНО ВО УФК при реализации основных профессиональных образовательных программ высшего образования применяет широкий спектр материальных, технических, информационных и методических ресурсов, в том числе приспособленных для инвалидов и лиц с ОВЗ.

Материально–техническая база, применяемая в учебно-воспитательном процессе АНО ВО УФК, включает современные методы и технологии обучения и обеспечивает проведение всех видов воспитания, практической и научно–исследовательской работы обучающихся, предусмотренных учебными планами по направлениям подготовки, а также соответствует действующим санитарным нормам и правилам.

Оборудованные учебные кабинеты для осуществления образовательного процесса по дисциплине:

Аудитория № 7 для проведения учебных занятий приспособлена для проведения занятий лекционного и семинарского типа, практических занятий, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Аудитория оснащена комплектами специализированной учебной мебели, отвечающей всем установленным нормам и требованиям: столы, стулья. Рабочее место преподавателя: стол, стул, персональный компьютер (ноутбук) с программным обеспечением, доступом к сети Интернет, доступом к информационным системам и информационно-телекоммуникационным сетям и электронным образовательным ресурсам, в том числе к электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС), к личному кабинету обучающегося (преподавателя), к электронной библиотеке IPR-Smart и другим ресурсам, с веб-камерой и гарнитурой (или колонками). Доска передвижная поворотная магнитная (маркерная), тумба, шкаф.

Аудитория №19 приспособлена для самостоятельной работы обучающихся. Электронная библиотека.

Аудитория оснащена комплектами специализированной учебной мебели, отвечающей всем установленным нормам и требованиям: столы, стулья, персональные компьютеры с программным обеспечением, доступом к сети Интернет, доступом к информационным системам и информационно-телекоммуникационным сетям и электронным образовательным ресурсам, в том числе к электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС), к личному кабинету обучающегося, к электронной библиотеке IPR-Smart и другим ресурсам.

Гимнастический (спортивный) зал приспособлен для проведения практических занятий по физической культуре и спорту, в том числе для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Гимнастический зал оснащен оборудованием, спортивным инвентарём и техническими средствами обучения, состав которых определяется рабочими программами дисциплин (модулей). Мячи (футбольные, набивные, гимнастические), коврики гимнастические, маты, эспандеры, бодибары и/или гимнастические палки, гантели, обручи, скакалки гимнастические, скамья гимнастическая, секундомер, шахматы, шашки и др.

Аудитория № 8 (этаж 1) для проведения учебных занятий для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, приспособлена для использования инвалидами и лицами с ОВЗ при проведении занятий лекционного и семинарского типа, практических занятий, консультаций, аттестационных испытаний. Помещение для самостоятельной работы инвалидов. Электронная библиотека.

Аудитория оснащена комплектами специализированной сертифицированной учебной мебели, отвечающей всем установленным нормам и требованиям для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья: столы, стулья (с функцией регулировки высоты).

Персональные компьютеры с программным обеспечением, доступом к сети Интернет, доступом к информационным системам и информационно-телекоммуникационным сетям и электронным образовательным ресурсам, в том числе к электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС), к личным кабинетам обучающегося, к электронной библиотеке

IPR-Smart и другим ресурсам, с веб-камерой и гарнитурой (или колонками).

Система информационная портативная для слабослышащих - «Исток» А2, клавиатура Брайля, специализированное программное обеспечение для слабовидящих, электронная Лупа, инвалидное кресло-коляска. шкаф, тумба.

Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине представлено на сайте Университета УФК <https://unifk.ru/sveden/objects>.

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение дисциплины проводится в форме лекций, практических и/или лабораторных занятий, организации самостоятельной работы обучающихся, консультаций.

Главное назначение лекции - обеспечить теоретическую основу обучения, развить интерес к учебной деятельности и конкретной учебной дисциплине, сформировать у обучающихся ориентиры для самостоятельной работы над учебной дисциплиной.

Основной целью практических и/или лабораторных занятий является обсуждение наиболее сложных теоретических вопросов, их методологическая и методическая проработка, выполнение практических заданий.

Самостоятельная работа с учебной, учебно-методической и научной литературой, дополняется работой с тестирующими системами, тренинговыми программами, с информационными базами, электронными образовательными ресурсами в электронной информационно-образовательной среде организации и сети Интернет.

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

Реализация поставленной цели предполагает решение следующих задач:

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

Самостоятельная работа является неотъемлемой частью образовательного процесса.

Самостоятельная работа предполагает инициативу самого обучающегося в процессе сбора и усвоения информации, приобретения новых знаний, умений и навыков и

ответственность его за планирование, реализацию и оценку результатов учебной деятельности. Процесс освоения знаниями при самостоятельной работе не обособлен от других форм обучения.

Самостоятельная работа по подготовке письменных работ должна:

- быть выполнена индивидуально (или являться частью коллективной работы);
- представлять собой законченную разработку (этап разработки), в которой анализируются актуальные проблемы по определенной теме и ее отдельных аспектов;
- отражать необходимую и достаточную компетентность автора;

- иметь учебную, научную и/или практическую направленность;
- быть оформлена структурно и логически последовательно;
- содержать краткие и четкие формулировки, убедительную аргументацию, доказательность и обоснованность выводов;
- соответствовать этическим нормам (правила цитирования и парафраз; ссылки на использованные библиографические источники; исключение плагиата, дублирования собственного текста и использования чужих работ).

Методические рекомендации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по освоению дисциплины

Методические рекомендации по освоению дисциплины «Физическая культура и спорт» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) базируются на принципах адаптивной физической культуры, здоровьесбережения и индивидуального подхода. Они направлены на формирование физической культуры личности, повышение уровня физической подготовленности, адаптивно-компенсаторных механизмов организма и профессионально-прикладную подготовку.

Основные принципы организации занятий.

Индивидуальный подход. Учитываются уровень функциональной и физической подготовленности, характер и выраженность структурных и функциональных нарушений в организме. Для каждого обучающегося разрабатывается индивидуальная программа с учётом нозологии и индивидуальных особенностей.

Учёт состояния здоровья. Занятия проводятся с соблюдением принципов здоровьесбережения. Для допуска к практическим занятиям требуется медицинское заключение о допуске с указанием допустимых физических нагрузок. По результатам обследования лица с ОВЗ распределяются по медицинским группам: основная, подготовительная, специальная медицинская, группа лечебной физической культуры.

Материально-технические условия. Помещения для занятий адаптированы для беспрепятственного доступа (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проёмов, лифтов). Используются специальные тренажёры и инвентарь, соответствующие санитарно-гигиеническим требованиям.

Разнообразие форм занятий. Могут применяться: подвижные занятия адаптивной физической культурой в спортивном зале или на открытом воздухе (игровые виды по упрощённым правилам — футбол, баскетбол, бадминтон и т. д.); занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта; дозированная физическая нагрузка в виде пешеходных прогулок; упражнения на восстановление функций организма, стимулирующие установочные рефлексы, трофические процессы, функции дыхания, кровообращения и др..

Образовательная программа может быть адаптирована для обучающихся с инвалидностью и ОВЗ (далее - Адаптивная образовательная программа). Адаптивная образовательная программа разрабатывается на основании личного заявления обучающегося (законного представителя) и рекомендаций психолого-медико-педагогической комиссии и/или справка медико-социальной экспертизы, индивидуальная программа реабилитации или абилитации.

При разработке адаптивной образовательной программы учитываются особые образовательные потребности обучающихся с инвалидностью и ОВЗ, исходя из особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей.

Обучающимся с инвалидностью и ОВЗ по их заявлению предоставляются специальные технические средства, программные средства и услуги ассистента (помощника), оказывающего необходимую техническую помощь.

При реализации адаптивной образовательной программы обучающимся с инвалидностью и ОВЗ предоставляются следующие возможности:

- использование специальных технических средств;

- обеспечение электронными образовательными ресурсами, использующими аудио сопровождение учебного материала;
- обеспечение электронными образовательными ресурсами с возможностью увеличения размера шрифта;
- обеспечение печатными образовательными ресурсами;
- особенности процедур аттестации.

При реализации адаптивной образовательной программы применяются следующие формы контроля и оценки результатов обучения лиц с инвалидностью и ОВЗ в зависимости от характера ограничений здоровья.

Для обучающихся с нарушением зрения:

- устная проверка: дискуссии, тренинги, круглые столы и др.;
- с использованием компьютера и специального программного обеспечения: работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, курсовые проекты и др.;
- при возможности, письменная проверка с использованием шрифта Брайля, увеличенного шрифта, использование специальных технических средств: контрольные работы, тестирование, домашние задания, эссе, отчеты и др.

Для обучающихся с нарушением слуха:

- письменная проверка: контрольные, тестирование, домашние задания, эссе, отчеты и др.;
- с использованием компьютера и специального программного обеспечения: работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, курсовые проекты и др.;
- при возможности, устная проверка с использованием специальных технических и программных средств, дискуссии, тренинги, круглые столы и др.

Для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата:

- письменная проверка с использованием специальных технических средств: контрольные работы, тестирование, домашние задания, эссе, отчеты и др.;
- устная проверка с использованием специальных технических средств: дискуссии, тренинги, круглые столы и др.;
- с использованием компьютера и специального программного обеспечения: работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, курсовые проекты и др.

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

- проведение аттестации для обучающихся с инвалидностью и ОВЗ в одной аудитории совместно с обучающимися, не имеющими инвалидности и ОВЗ, если это не создает трудностей для обучающихся с инвалидностью и ОВЗ и иных обучающихся при прохождении аттестации;
- присутствие в аудитории ассистента (помощника), оказывающего обучающимся с инвалидностью и ОВЗ необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с экзаменатором);
- обеспечение возможности беспрепятственного доступа обучающихся с инвалидностью и ОВЗ в аудиторию, спортивный зал, санитарные и другие вспомогательные помещения.

По письменному заявлению обучающегося с инвалидностью и ОВЗ продолжительность сдачи экзамена может быть увеличена по отношению к установленной продолжительности его сдачи:

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

О необходимости обеспечения специальных условий для проведения аттестации обучающихся с инвалидностью и ОВЗ, обучающийся должен сообщить письменно не позднее, чем за 10 дней до начала аттестации. К заявлению прилагаются документы, подтверждающие наличие

у обучающегося индивидуальных особенностей (при отсутствии указанных документов в организации).

ПРИЛОЖЕНИЕ
к рабочей программе дисциплины
Б1.О.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
Обязательная часть

направление подготовки 20.03.01 «Техносферная безопасность»
направленность (профиль) «Инженерная защита окружающей среды»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине

ФОС по учебной дисциплине представляет собой совокупность контрольно-измерительных средств (типовых заданий, рефератов, контрольных работ, тестов и др.) и методов их использования, предназначенных для измерения уровня достижения обучающимся установленных результатов обучения.

Результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает: нормы здорового образа жизни Умеет: применять нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности Владеет: навыком применения норм здорового образа жизни как основы для полноценной социальной и профессиональной деятельности
	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	Знает: здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности Умеет: применять здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности Владеет: навыком применения здоровьесберегающих приемов физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности

Показатели оценивания результатов обучения

Шкала оценивания			
Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности			
Не знает: нормы здорового образа жизни	Поверхностно знает: нормы здорового образа жизни	Знает: нормы здорового образа жизни, но допускает	Знает: нормы здорового образа жизни

[illegible]

УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности

Не знает: здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности Не умеет: применять здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности Не владеет: навыком применения здоровьесберегающих приемов физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	Поверхностно знает: здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности В целом умеет: применять здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности, но испытывает затруднения В целом владеет: навыком применения здоровьесберегающих приемов физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и	Знает: здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности, но допускает несущественные ошибки Умеет: применять здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности, но иногда затрудняется с объективной оценкой Владеет: навыком применения здоровьесберегающих приемов физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной	Знает: здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности Умеет: применять здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности Владеет: навыком применения здоровьесберегающих приемов физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности
--	---	--	---

	другой деятельности, но испытывает сильные затруднения	профессиональной и другой деятельности	
--	--	--	--

Оценочные средства текущего контроля

Примерные темы рефератов:

1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека
 2. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
 3. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
 4. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности
 5. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений
 6. Основные системы оздоровительной физической культуры
 7. Меры предосторожности во время занятий физической культурой.
 8. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
 9. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
 10. Развитие выносливости во время занятий спортом.
 11. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы).
 12. Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
 13. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
 14. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
 15. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности обучающихся и профилактике утомления.
 16. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
 17. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
- Оценка рефератов производится по шкале «зачтено» / «не зачтено».

Примерные темы доклада:

1. Что общего и в чем различие понятий "физическая культура" и "физическое воспитание". Как соотносятся понятия "физическая культура" и "спорт"?
2. Анализируя содержание основных понятий физической культуры и спорта, расскажите, как соотносятся понятия "физическая подготовка" и "физическое развитие".
3. Анализируя социальные основы физической культуры, расскажите о развитии физической культуры в Древнем мире.
4. Анализируя место физической культуры в общекультурной подготовке обучающихся, раскройте цели и задачи физической культуры в высшем учебном заведении.
5. Анализируя социальные основы физической культуры, расскажите о развитии физической культуры в СССР.
6. Анализируя структуру физической культуры обучающихся, дайте ее характеристику.
7. Анализируя социальные основы физической культуры, расскажите о истории развития физической культуры в России.
8. Анализируя цели и задачи спортивной подготовки обучающихся, охарактеризуйте деятельность Российского студенческого спортивного союза.
9. Анализируя физическую культуру в ценностном аспекте, расскажите об интеллектуальных ценностях физической культуры и спорта.
10. Анализируя значение физической культуры и спорта для личности, расскажите о двигательных ценностях физической культуры и спорта.
11. Анализируя значение физической культуры и спорта для личности, охарактеризуйте интенциональные ценности физической культуры и спорта.
12. Анализируя физическую культуру в ценностном аспекте, расскажите о

технологических ценностях физической культуры и спорта.

13. Анализируя физическую культуру в ценностном аспекте, расскажите о мобилизационных ценностях физической культуры и спорта.

14. Анализируя биологическое и социальное в человеке, раскройте социальные аспекты здоровья человека.

Оценка докладов производится по шкале «зачтено» / «не зачтено».

Оценочные средства

Определения, понятия и вопросы открытого типа

Разъясните основные понятия:

№	Понятие	Определение (разъяснение)
1	Физическая культура	Комплексная система физической подготовки, образования и развития человека на основе физической активности. Она включает в себя занятия физическими упражнениями, спортом, физической реабилитацией и другими физическими деятельностями.
2	Спорт	Организованные виды физической активности, которые являются соревновательными, имеют определенные правила и целью которых является достижение высоких спортивных результатов. Спорт может быть индивидуальным или командным.
3	Физическое воспитание	Процесс формирования и развития физических способностей, навыков и знаний у индивида. Оно направлено на развитие здоровья, физической активности, координации движений, силы, выносливости и других физических качеств.
4	Физическая реабилитация	Процесс восстановления организма и функций после возникновения заболевания или травмы в результате физических методов, упражнений, массажа и других процедур.
5	Тренировка	Систематическое и планомерное занятие физическими упражнениями и спортом с целью развития и подготовки физических и спортивных качеств, приобретения навыков и достижения спортивных результатов.
6	Здоровье	Состояние физического, психического и социального благополучия, связанное с отсутствием болезней и наличием положительных физических и эмоциональных состояний.
7	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Упражнения и спортивные мероприятия, которые направлены на поддержание и улучшение физического состояния, укрепление здоровья, профилактику заболеваний и повышение общей жизненной активности.
8	Легкая атлетика	Одна из основных дисциплин спорта, которая включает в себя бег, прыжки, метания и множество других видов физической активности.
9	Командные виды спорта	Соревнования, в которых участвует команда спортсменов, соревнующихся против других команд. Примеры включают футбол, баскетбол, хоккей и другие.

Вопросы открытого типа:

1. Какое место в поддержании здоровья, занимает физическая активность так как она способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, улучшению общей физической формы, снижению риска развития хронических заболеваний и поддержанию психоэмоционального благополучия. (Центральное место)

2. Что имеется ввиду? Занятие спортом у детей и подростков способствует развитию моторики, координации и гибкости, формированию здорового образа жизни, развитию

социальных навыков, укреплению иммунной системы и повышению самооценки. (Преимущества занятия спортом)

3. Что направлено на развитие спортивных качеств, увеличение выносливости, силы, гибкости и скорости, а также улучшение техники и тактики спортивной деятельности? (Физическая подготовка)

4. Что перечислено? Честности, уважения к сопернику, дружбы и солидарности, а также недопустимости использования допинга. (Принципы спортивной этики)

5. Что перечислено? Установить себе конкретные цели, найти спортивного партнера или тренера, разнообразить тренировки, следить за своим прогрессом и использовать систему поощрений. (Мотивации к тренировкам)

6. Что перечислено? Трудолюбие, дисциплина, выносливость, сотрудничество и целеустремленность, могут быть применимы в повседневной жизни, помогая достигать личных и профессиональных целей, преодолевать трудности и развивать стойкость к невзгодам. (Спортивные ценности)

7. На что влияет физическая активность? (На психологическое благополучие)

8. На что влияет физическая активность, когда повышает энергию, концентрацию и когнитивные функции при снижении риска развития сидячего образа жизни и связанных с ним заболеваний. (На продуктивность и эффективность работы)

Пример тестового задания:

1. Организация и проведение образовательного процесса по физической культуре и спорту в вузе осуществляется на основании

- А) нормативных правовых актов
- Б) пожеланий обучающихся
- В) рекомендаций руководства
- Г) требований общественности

2. Основная функция физической культуры и спорта обучающихся в образовательных организациях направлена на

- А) оздоровление
- Б) восстановление
- В) отдых
- Г) рекреацию

3. Для эффективной реализации учебного процесса по физической культуре и спорту в образовательной организации необходимо располагать

- А) учебно-спортивным комплексом
- Б) отдельными видами спортивного инвентаря
- В) тренажерным залом
- Г) легкоатлетическими дорожками

4. Что такое физическая культура?

- А) Теория литературы
- Б) Совокупность физических упражнений и знаний о здоровье
- В) История искусства
- Г) Музыкальное воспитание

5. Какой элемент важен для поддержания здоровья?

- А) Просмотр телевизора
- Б) Только отдых
- В) Регулярные физические упражнения
- Г) Сидячая работа

6. Что такое спортивная тренировка?

- А) Систематическое выполнение упражнений для развития физических качеств
- Б) Однократное занятие
- В) Теоретическая лекция
- Г) Медицинский осмотр

7. Какие качества развивает спорт?

- А) Умение писать тексты
- Б) Исключительно память
- В) Знание истории
- Г) Силу, выносливость, координацию, скорость

8. Что такое разминка?

- А) Отдых после занятий
- Б) Основная тренировка
- В) Заключительное упражнение
- Г) Комплекс упражнений для подготовки организма к нагрузке

9. Что такое аэробные упражнения?

- А) Упражнения с повышенным потреблением кислорода¹⁹
- Б) Силовые упражнения
- В) Статические упражнения
- Г) Игры с мячом

10. Что такое силовая тренировка?

- А) Медитация
- Б) Растяжка
- В) Упражнения для развития мышечной силы
- Г) Лёгкая ходьба

11. Какие виды спорта бывают?

- А) Только бег
- Б) Только плавание
- В) Индивидуальные и командные
- Г) Только гимнастика

12. Какую роль играет правильное питание в спорте?

- А) Не имеет значения
- Б) Обеспечивает энергию и восстановление организма
- В) Только для набора веса
- Г) Только для похудения

13. Что важно для безопасности во время занятий спортом?

- А) Правильная техника, разминка, инвентарь и защита
- Б) Игнорировать правила
- В) Только отдыхать
- Г) Смотреть на других спортсменов

14. Указ о «Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО» Президент РФ подписал

- А) 24 марта 2014 г.
- Б) 15 февраля 2014 г.
- В) 16 мая 2014 г.
- Г) 25 января 2014 г.

15. В обучении личности определяющим фактором является

- А) физическое совершенствование
- Б) физическая закалка
- В) физическая тренировка
- Г) двигательная активность

16. Силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость специалисты относят к

- А) физическим качествам
- Б) психологическим особенностям
- В) умственным способностям
- Г) интегрированным свойствам

17. Упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы - это _____
физической культуры

- А) Средства
- Б) Элементы
- В) Компоненты

Г) Условия

18. Сумма показателей развития здоровья и подготовленности личности - это физическое

А) Состояние

Б) Самочувствие

В) Настроение

Г) Расположение

19. Выполнение упражнений обучающимися самостоятельно на нескольких точках последовательно и одновременно со сменой мест - метод _____ тренировки

А) Круговой

Б) Волнообразной

В) Постепенной

Г) Фронтальной

20. Развитие и совершенствование морально-волевых, нравственных и эстетических качеств личности является _____ задачей физической культуры и спорта

А) Воспитательной

Б) Соревновательной

В) Функциональной

Г) Закаливающей

21. Выполнение упражнения, связанного с переводом функционального состояния организма на более высокий уровень активности. (физическая нагрузка)

22. Первым Президентом Международного олимпийского комитета в 1894 г. в Париже был избран

А) Деметриус Викелас

Б) Пьер де Кубертен

В) П.Ф. Лесгафт

Г) Анри Де Байе-Латур

Текущий контроль успеваемости осуществляется оценкой выполнения обучающимися творческих заданий (реферат, доклад и др.), практических заданий, подготовки и защиты индивидуальных заданий проектного характера. При оценке творческих работ используется ассесмент-оценка другими обучающимися. Коллегиальные оценки являются также эффективным средством деятельностного воспитания.

Средства текущего контроля по учебной дисциплине:

- тест (для текущего контроля);
- творческое задание;
- практическое задание;
- реферат, доклад и другие

Формы текущего контроля по учебной дисциплине:

- тестирование;
- оценка выполнения творческих заданий (реферат, доклад и др.);
- оценка выполнения практических заданий;
- оценка результатов выполнения индивидуальных или групповых заданий проектного характера.

Текущий контроль успеваемости по учебной дисциплине осуществляется:

а) на учебных занятиях

1. По каждой лекции - перечень вопросов для контроля усвоения материала (приведен в конце каждой лекции). Учебное занятие считается завершенным если обучающийся правильно ответил на все вопросы. Система оценивания - роботизированная, обеспечивает объективность усвоения содержания лекции по правильному ответу на каждый из вопросов.

2. По каждому практическому занятию – задание и его практическое выполнение.

3. Занятие практического типа (контрольная работа), цель которого - контроль усвоения обучающимися основных терминов и понятий, фактов, персоналий, дат, приведенных в глоссарии (словаре понятий) рабочего учебника и используемых в лекционных курсах,

реализуется с помощью компьютерного средства обучения.

При оценке творческих работ используется ассесмент-оценка другими обучающимися. Коллегиальные оценки являются также эффективным средством деятельностного воспитания.

б) во время самостоятельной работы

1. Тестовое задание по каждой теме учебной дисциплины применяется для самоконтроля усвоения учебного материала.

2. Тест-тренинг (самостоятельная работа) позволяет обучающемуся натренировать навыки, полученные ранее.

3. Глоссарный тренинг (самостоятельная работа) - один из способов организации деятельности обучающегося по овладению материалом дисциплины (раздела), структурированию учебной информации. Предназначен для автоматизированной проверки качества усвоения профессиональной терминологии рабочего учебника по дисциплине. Занятие является интерактивным, проводится с использованием цифровых образовательных сервисов.

Оценочные критерии текущего контроля успеваемости:

Двух-балльная шкала (зачет)	Представление оценочного материала в фонде	Критерии оценивания творческих, практических, индивидуальных и групповых заданий :	Описание шкалы оценивания электронного тестирования	
			Тест-тренинг	Глоссарный тренинг
зачтено	1. - выполнение творческих заданий; - практические задания; - подготовка и защита индивидуальных и групповых заданий проектного характера (коллективный тренинг/семинар) 2. Тест-тренинг (Система стандартизированных заданий, тестов): выполнение электронного тестирования (с использованием ЭИОС)	1. соответствие содержания ответа заданию, полнота раскрытия темы/задания (оценка соответствия содержания ответа теме/заданию); 2. умение проводить аналитический анализ прочитанной учебной и научной литературы, сопоставлять теорию и практику; 3. логичность, последовательность изложения ответа; 4. наличие собственного отношения обучающегося к теме/заданию; 5. аргументированность, доказательность излагаемого материала. 6. ассесмент-оценка	От 70 до 100 % выполненных заданий	от 50 до 100 % выполненных заданий
не зачтено	3. Глоссарный тренинг (Комплект заданий для работы по усвоению научного аппарата дисциплины) выполнение электронного тестирования (с использованием ЭИОС)		от 0 до 69,9% выполненных заданий	от 0 до 49,9% выполненных заданий

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине проводится в сроки, определяемые учебным планом, календарным учебным графиком или индивидуальным расписанием занятий.

Примеры вопросов для промежуточной аттестации:

1. Физическая культура в профессиональной подготовке
2. Социальные функции физической культуры.
3. Современное состояние физической культуры и спорта.
4. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей.
5. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
6. Роль физической культуры и спорта в подготовке обучающихся к профессиональной деятельности.
7. Основные положения организации физического воспитания в вузе.
8. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития обучающихся.

9. Методические принципы физического воспитания (принципы наглядности, активности, систематичности и динамичности).
10. Классификация и характеристика форм занятий в физическом воспитании (урочные и неурочные).
11. Особенности методики занятий по физическому воспитанию в учебных отделениях (основное, специальное, спортивное).
12. Назначение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
13. Построение и основы методики профессионально-прикладной физической подготовки.
14. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
15. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
16. Организм человека как единая биологическая система.
17. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
18. Спорт в системе физического воспитания обучающихся.
19. Содержание и основные понятия теории спорта.
20. Соревнования, как основа специфики спорта. Смысл и тенденции роста спортивных достижений.
21. Понятие о педагогике спорта, ее задачах и целях.
22. Социальные функции спорта.
23. Понятие о соревновательной деятельности.
24. Современное состояние развития спорта в России.
25. Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
26. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
27. Правовая база в отношении спорта и физической культуры в России.
28. История физической культуры. Олимпийские игры.
29. Физическая культура и спорт в СССР.
30. Физическая культура в современной России.

Формы промежуточной аттестации по учебной дисциплине:

- зачет.

Оценочные критерии промежуточной аттестации:

Оценочные критерии 4-балльная шкала (экзамен, дифференцированный зачет с оценкой)	Двух-балльная шкала (зачет)	Представление оценочного материала в фонде	Критерии оценивания преподавателем практико-ориентированной части:	Описание шкалы оценивания	
				практико-ориентированной части	тестирования
Оценка «отлично»	зачтено	1-я часть (Практико-ориентированные задания): выполнение обучающимися практико-ориентированных заданий (аттестационное испытание промежуточной аттестации, проводимое устно с использованием телекоммуникации	1. соответствие содержания ответа заданию, полнота раскрытия темы/задания (оценка соответствия содержания ответа теме/заданию); 2. умение проводить аналитический анализ прочитанной учебной и научной литературы, сопоставлять теорию и практику; 3. логичность, последовательность	выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в работе материал различных научных и методических источников,	от 90 до 100% выполненных заданий

		онных технологий);	изложения ответа;	правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.	
Оценка «хорошо»		2-я часть (Система стандартизированных заданий, тестов): выполнение электронного тестирования (аттестационное испытание промежуточной аттестации с использованием ЭИОС)	4. наличие собственного отношения обучающегося к теме/заданию; 5. аргументированность, доказательность излагаемого материала.	выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.	от 70 до 89,9% выполненных заданий
Оценка «удовлетворительно»				выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении задания.	от 50 до 69,9% выполненных заданий
Оценка «неудовлетворительно»	не зачтено			выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала и не может грамотно ответить на вопрос, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет задания.	от 0 до 49,9% выполненных заданий
				Итоговая оценка выставляется преподавателем в совокупности на основе оценивания результатов электронного тестирования обучающихся и выполнения ими практико-ориентированной части	

Оценочные критерии в формах контроля усвоения учебных материалов.

«Отлично» или «зачтено»	Выставляется обучающемуся за полные и качественные ответы на вопросы, охватывающие все необходимые аспекты темы. Обучающийся обосновывает свои выводы с использованием соответствующих фактов, данных или источников, демонстрируя глубокую аргументацию. - Выставляется обучающемуся, который успешно переносит свои теоретические знания в практическую реализацию. Выполненные задания соответствуют высокому уровню качества, включая использование правильных форматов, методологий и инструментов. - Выставляется обучающемуся, который анализирует и оценивает различные аспекты темы, демонстрируя способность к критическому мышлению и самостоятельному исследованию.
«Хорошо» или «зачтено»	- Выставляется обучающемуся, который предоставляет достаточно полные ответы на вопросы с учетом основных аспектов темы. Ответы обучающегося имеют ясную структуру и последовательность, делая

	их понятными и логически связанными. - Выставляется обучающемуся, который способен применить теоретические знания в практических заданиях. Выполнение задания в целом соответствует требованиям, хотя могут быть некоторые недочеты или неточные выводы по полученным результатам. - Выставляется обучающемуся, который представляет хорошее понимание темы вопроса, охватывая основные аспекты и направления ее изучения. Ответы обучающегося содержат достаточно информации, но могут быть некоторые пропуски или недостаточно глубокие суждения.
«Удовлетворительно» или «зачтено»	- Ответы на вопросы неполные, не охватывают всех аспектов темы и не всегда структурированы или логически связаны. Обучающийся предоставляет верные выводы, но они недостаточно аргументированы или основаны на поверхностном понимании предмета вопроса. - Выставляется обучающемуся, который способен перенести теоретические знания в практические задания, но недостаточно уверен в верности примененных методов и точности в их выполнении. Выполненное задание может содержать некоторые ошибки, недочеты или расхождения. - Выставляется обучающемуся, который охватывает большинство основных аспектов темы вопроса, но демонстрирует неполное или поверхностное их понимание, дает недостаточно развернутые объяснения.
«Неудовлетворительно» или «не зачтено»	- Ответы на вопросы неполные, не раскрывая основных аспектов темы. Ответы обучающегося не структурированы, не связаны с заданным вопросом, отсутствует их логическая обоснованность. Выводы, предоставляемые обучающимся, представляют собой простые утверждения без анализа или четкой аргументации. - Выполненное задание содержит много ошибок, а его результаты не соответствуют поставленным требованиям и (или) неправильно интерпретируются. Обучающийся не умеет переносить теоретические знания в практический контекст и не способен применять их для выполнения задания. - Ответ обучающегося частичный или незавершенный, не включает анализ рассматриваемого вопроса, пропущены важные детали или связи. Обучающийся ограничивается поверхностным рассмотрением темы и не показывает понимания ее существенных аспектов