


ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ

Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования города Москвы
«Московский государственный университет спорта и туризма»
(ГАОУ ВО МГУСиТ)

СОГЛАСОВАНО

Первый проректор


Н.Л. Ткаченко
«29» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор института спортивных
технологий и физического
воспитания


А.Л. Волобуев
«29» августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.01.04 Физическая культура и спорт

направление подготовки: 37.03.01 Психология
направленность (профиль): Спортивная психология

Форма обучения	очно-заочная
Общая трудоемкость (в акад. часах / ЗЕ)	72 час. / 2 ЗЕ
Курс	I
Учебный семестр	I
Форма промежуточной аттестации	I с – экзамен

Настоящая рабочая программа учебной дисциплины устанавливает требования к результатам обучения студента и определяет содержание и виды учебных занятий и отчетности.

Рабочая программа дисциплины (РПД) «Физическая культура и спорт» (2022 год набора) составлена на основании ФГОС высшего образования 37.03.01 Психология, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «29» июля 2020 г. № 839, основной профессиональной образовательной программы и учебного плана ГАОУ ВО МГУСиТ по направлению подготовки 37.03.01 Психология, направленность (профиль) Спортивная психология.

Программа предназначена для преподавателей, ведущих дисциплину, и студентов, обучающихся по направлению подготовки 37.03.01 Психология.

Разработчик рабочей программы:

Ассистент базовой кафедры
избранных видов спорта


«29» августа 2022 г.

К.Х. Курбанова

Рассмотрено и одобрено на заседании базовой кафедры избранных видов спорта
«29» августа 2022 г., протокол № 1.


Заведующий базовой кафедрой
избранных видов спорта,
кандидат педагогических наук


«29» августа 2022 г.

М.В. Зайнетдинов


СОГЛАСОВАНО:

Начальник отдела
методического обеспечения и
контроля качества
образовательного процесса


«29» августа 2022 г.

О.В. Федорова

Специалист по УМР отдела
методического обеспечения и
контроля качества
образовательного процесса


«29» августа 2022 г.

Е.В. Аверьянова

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» - формирование компетенций по физической культуре личности и способности применения разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самостоятельной подготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи, решаемые в процессе преподавания учебной дисциплины:

1. формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения к здоровью, физическому совершенствованию и занятиям физкультурно-спортивной деятельностью;
2. освоение системы знаний о значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности, а также социально-биологических, психолого-педагогических основах физической культуры и здорового образа жизни;
3. обучение студентов практическим умениям и навыкам, обеспечивающим сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
4. приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессиональной деятельности и быту;
5. создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина Б1.О.01.04 «Физическая культура и спорт» изучается обучающимися в рамках Б1.О.01 Социально-гуманитарного модуля обязательной части ООП ВО на протяжении первого учебного семестра и завершается промежуточной аттестацией в форме экзамена.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ В РАМКАХ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ООП

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций: УК-7.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты обучения:

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
1	2	3
УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 – Демонстрирует навыки использования здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и особенностей	Знать: - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели

	<p>профессиональной деятельности.</p> <p>УК-7.2. – Выбирает основные методы физического воспитания и укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>УК-7.3. – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели;</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы организации здорового образа жизни; - требования профессиональной деятельности в области физического воспитания и спорта; - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; - проводить занятия по общей физической подготовке; - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольноизмерительными приборами и обнаруживать их неисправности. <p>Иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.
--	---	---

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость учебной дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа, включая все формы контактной и самостоятельной работы обучающихся.

4.1. Распределение часов по темам и видам учебной работы

Заочная форма обучения

№ п/п	Номера и наименования разделов и тем	Всего час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час.	Формы промежуточной аттестации	Вид и формы текущего контроля ¹		Код компетенции или код индикатора
			всего	в т.ч.						в рамках контактной работы	в рамках самостоятельной работа	
				лекции	занятия семинарского типа ²	др. виды работ ³	консультации ⁴					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1 семестр												
1.1.	Тема: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	4	2		2			2		ПТЗ.КР		УК-7
1.2.	Тема: Социально-биологические основы физической культуры и спорта.	8						8			ПТЗ.КР	УК-7
1.3.	Тема: Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и обеспечение здоровья.	4	2		2			2		ПТЗ.КР		УК-7
1.4.	Тема: Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студента.	6						6			ПТЗ.КР	УК-7
1.5.	Тема: Общая физическая и специальная подготовка студентов.	4						4			ПТЗ.КР	УК-7
1.6.	Тема: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и индивидуальный выбор	6	2		2			4		ПТЗ.КР		УК-7

¹ Вид текущего контроля: ПТЗ.Т – проверка теоретических знаний – тестирование (письменно), ПТЗ.КР – проверка теоретических знаний – контрольная работа (письменно), ПТЗ.О – опрос; ПТЗ.Д – проверка теоретических знаний – диктант; ПТЗ.Э – проверка теоретических знаний – эссе; ПР – практическая работа.

² К занятиям семинарского типа относятся - семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия.

³ Указать другие виды контактной работы студентов, если они применяются при изучении данной дисциплины.

⁴ Если предусмотрены учебным планом.

№ п/п	Номера и наименования разделов и тем	Всего час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час.	Формы промежуточной аттестации	Вид и формы текущего контроля ¹		Код компетенции или код индикатора
			всего	в т.ч.						в рамках контактной работы	в рамках самостоятельная работа	
				лекции	занятия семинарского типа ²	др. виды работ ³	консультации ⁴					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	вида спорта.											
1.7.	Тема: Основы спортивной тренировки - физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость).	4	2		2			2		ПТЗ.КР		УК-7
1.8.	Тема: Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	4	2		2			2		ПТЗ.КР		УК-7
1.9.	Тема: Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	4	2		2			2		ПТЗ.КР		УК-7
1.10.	Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	4						4			ПТЗ.КР	УК-7
1.11.	Тема: Физическая культура в профессиональной деятельности.	6	2		2			4		ПТЗ.КР		УК-7
	Промежуточная аттестация	18						18	экзамен			УК-7
	ВСЕГО:	72	14		14			58				

4.2. Тематическое содержание занятий

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Занятие семинарского типа (семинар) (2 ак.ч.)	Выполнение контрольной работы.
	Самостоятельная работа (2 ак.ч.)	Самостоятельное изучение материала по теме. Содержание темы: Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.	Самостоятельная работа (8 ак.ч.)	Самостоятельное изучение материала по теме. Содержание темы: Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. Выполнение контрольной работы.
Тема 1.3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и обеспечение здоровья.	Занятие семинарского типа (семинар) (2 ак.ч.)	Выполнение контрольной работы.
	Самостоятельная работа (2 ак.ч.)	Самостоятельное изучение материала по теме. Содержание темы: Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
		<p>Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.</p>
<p>Тема 1.4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студента.</p>	<p>Самостоятельная работа (6 ак.ч.)</p>	<p>Самостоятельное изучение материала по теме. Содержание темы: Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда. Выполнение контрольной работы.</p>
<p>Тема 1.5. Общая физическая и специальная подготовка студентов.</p>	<p>Самостоятельная работа (4 ак.ч.)</p>	<p>Самостоятельное изучение материала по теме. Содержание темы: Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Выполнение контрольной работы.</p>
<p>Тема 1.6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и индивидуальный выбор вида спорта.</p>	<p>Занятие семинарского типа (семинар) (2 ак.ч.)</p>	<p>Выполнение контрольной работы.</p>

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
	Самостоятельная работа (4 ак.ч.)	Самостоятельное изучение материала по теме. Содержание темы: Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Структура занятия по физической культуре. Правила построения разминки. Виды нагрузок. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Гигиена самостоятельных занятий. Признаки утомления после различных нагрузок. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.
Тема 1.7. Основы спортивной тренировки - физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость).	Занятие семинарского типа (Семинар) (2 ак.ч.)	Морфо-функциональные изменения в организме человека в процессе спортивной тренировки. Нагрузка и отдых. Динамика функционального состояния организма спортсмена и неспортсмена до и после тренировки. Виды подготовок в спортивной тренировке. Физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Средства и методы развития физических качеств. Методика контроля состояния физических качеств. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования, как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов.
	Самостоятельная работа (2 ак.ч.)	Самостоятельное изучение материала по теме.
Тема 1.8. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	Занятие семинарского типа (семинар) (2 ак.ч.)	Выполнение контрольной работы.
	Самостоятельная работа (2 ак.ч.)	Самостоятельное изучение материала по теме. Содержание темы: Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
		студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
Тема 1.9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Занятие семинарского типа (семинар) (2 ак.ч.)	Выполнение контрольной работы.
	Самостоятельная работа (2 ак.ч.)	Самостоятельное изучение материала по теме. Содержание темы: Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
Тема 1.10. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	Самостоятельная работа (4 ак.ч.)	Самостоятельное изучение материала по теме. Содержание темы: Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности. Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
		содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста; прикладные виды спорта и их элементы. Выполнение контрольной работы.
Тема 1.11. Физическая культура в профессиональной деятельности.	Занятие семинарского типа (семинар) (2 ак.ч.)	Выполнение контрольной работы.
	Самостоятельная работа (4 ак.ч.)	Самостоятельное изучение материала по теме. Содержание темы: Производственная физическая культура. 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. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры. Внедрение физической культуры в рабочем коллективе. Выполнение контрольной работы.
Промежуточная аттестация	Экзамен	<i>письменно по билетам</i>

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

5.1. Основная литература

1. *Стриханов, М. Н.* Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493629>
2. Теоретические основы физической культуры : учебное пособие для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496822>

5.2. Дополнительная литература

1. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/494126>
2. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков [и др.]; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12652-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495966>
3. *Письменский, И. А.* Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489224>

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»

Доступ к электронно-библиотечным системам:

- Национальный цифровой ресурс Руконт: www.rucont.ru;
- Образовательная платформа Юрайт: <https://urait.ru/>.

Доступ к современным профессиональным базам данных и информационно-справочным системам:

1. <http://rusathletics.info> Всероссийская федерация легкой атлетики
2. <https://sportgymrus.ru> Федерация спортивной гимнастики России
3. <http://www.volley.ru> Всероссийская федерация волейбола
4. <https://russiabasket.ru> Федерация баскетбола России
5. <https://rfs.ru> Российский футбольный союз
6. <https://ffarsport.ru> Федерация фитнес-аэробики России

7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

1. MS Windows Professional 7 Russian – лицензия № 49715244 от 15.02.2012г., № 49466115 от 19.12.2011г.;
2. MS Office 2010 Russian – лицензия № 49715245 от 15.02.2012г.;
3. Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows;
4. Подключение к сети «Интернет» и обеспечение доступа в ЭИОС – договор о

подключении услуг электросвязи 017800123199 от 01.09.2018.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РПД

Учебная аудитория для проведения учебных занятий всех видов, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, подтверждающая наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования:

Комплект учебной мебели для обучающихся:

Письменные столы (20 шт.);

Стулья (40 шт.);

Смарт-телевизор (1шт.);

Магнитная доска (1 шт.);

Рабочее место преподавателя:

ноутбук с выходом в Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду

Помещение для самостоятельной работы обучающихся, подтверждающее наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования:

Стол-парта на 88 посадочных мест;

Стол компьютерный (5 шт.);

Шкаф книжный (14 шт.);

Стеллаж (4 шт.);

Интерактивная доска (1 шт.);

Принтер (1 шт.);

Копировально-множительная техника (1 шт.);

Компьютер (моноблок) с выходом в Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду (1 шт.);

Комплект клавиатура+мышь (1 шт.);

Ноутбук (5 шт.) с выходом в Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду;

Телевизор (1 шт).

9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОСТУПНОСТИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ определяются программой дисциплины, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и учебно-методические материалы.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ также может осуществляться индивидуально и/или с применением элементов электронного обучения (при наличии заявления). Электронное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а также с другими обучаемыми посредством вебинаров (например, с использованием программы Skype), что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

В образовательном процессе для повышения уровня восприятия и переработки учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются мультимедийные и специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для обучающихся с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения. Подбор и разработка учебных материалов производится преподавателем с учетом того, чтобы обучающиеся с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи).

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ фонд оценочных средств по дисциплине, позволяющий оценить достижение ими результатов обучения и уровень сформированности компетенций, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, адаптируется для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении всех видов аттестации.

Особые условия предоставляются обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья на основании заявления, содержащего сведения о необходимости создания соответствующих специальных условий.

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

10.1. Методические указания по изучению дисциплины для обучающихся

Студентам необходимо ознакомиться с содержанием рабочей программы дисциплины, с целями и задачами дисциплины, методическими разработками по данной дисциплине, имеющимися в ЭИОС и сайте университета, с графиком консультаций преподавателей кафедры *указать наименование кафедры*.

Советы по планированию и организации времени, необходимого на изучение дисциплины. Рекомендуемое распределение времени на изучение дисциплины указано в разделе «Структура и содержание дисциплины». В целях более плодотворной работы в семестре студенты также могут ознакомиться с календарно-тематическим планом дисциплины, составленным преподавателем – как для лекционных, так и для практических занятий.

«Сценарий» изучения дисциплины.

«Сценарий» изучения дисциплины студентом подразумевает выполнение им следующих действий:

1. Ознакомление с целями и задачами дисциплины.
2. Ознакомление с требованиями к знаниям и навыкам студента.
3. Первичное ознакомление с разделами и темами дисциплины.

4. Ознакомление с распределением времени на изучение дисциплины.
5. Ознакомление со списками рекомендуемой основной и дополнительной литературы по дисциплине.
6. Углублённое ознакомление с разделами и темами дисциплины.
7. Предварительный охват на основе рекомендуемой литературы круга вопросов, актуальных для конкретного занятия.
8. Самостоятельная проработка основного круга вопросов как каждого последующего, так и каждого предыдущего занятия в свободное время между занятиями по дисциплине.
9. Присутствие и творческое участие на лекционных и семинарских / практических занятиях.
10. Выполнение требований планового текущего и итогового контроля.
11. Уточнение возникающих вопросов на консультации по дисциплине.
12. Непосредственная подготовка к экзамену по дисциплине на основе выданных преподавателем вопросов к экзамену.

10.2. Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям

Студентам необходимо:

- перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы;
- перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции. При затруднениях в восприятии материала следует обратиться к основным литературным источникам, если разобраться в материале опять не удалось, то обратиться к лектору (по графику его консультаций) или к преподавателю на практических занятиях.

10.3. Рекомендации по подготовке к занятиям семинарского типа

Студентам следует:

- до очередного занятия семинарского типа по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал, соответствующей темы занятия;
- при подготовке к занятиям семинарского типа следует обязательно использовать не только лекции, учебную литературу, но и нормативно-правовые акты и материалы правоприменительной практики;
- теоретический материал следует соотносить с правовыми нормами, так как в них могут быть внесены изменения, дополнения, которые не всегда отражены в учебной литературе;
- в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении при решении задач, заданных для самостоятельного решения;
- в ходе занятия семинарского типа давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов;
- на занятии доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать

понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

10.4. Методические рекомендации по выполнению различных форм самостоятельных домашних заданий

Самостоятельная работа студентов включает в себя выполнение различного рода заданий, которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины. По каждой теме учебной дисциплины студентам предлагается перечень заданий для самостоятельной работы.

К выполнению заданий для самостоятельной работы предъявляются следующие требования: задания должны исполняться самостоятельно и представляться в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям по оформлению.

Студентам следует:

- выполнять все плановые задания, выдаваемые преподавателем для самостоятельного выполнения, и разбирать на занятиях семинарского типа и консультациях неясные вопросы;
- при подготовке к промежуточной аттестации параллельно прорабатывать соответствующие теоретические и практические разделы дисциплины, фиксируя неясные моменты для их обсуждения на плановой консультации.

11. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Освоение учебной дисциплины *«наименование дисциплины»* предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий, в т.ч. интерактивных лекций, дискуссий, разбор конкретных ситуаций и практических задач в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

12. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации оформляется приложением к РПД.

Приложение
к рабочей программе дисциплины
«Физическая культура и спорт»

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ
ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

1. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
<p>УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.1 – Демонстрирует навыки использования здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и особенностей профессиональной деятельности.</p> <p>УК-7.2. – Выбирает основные методы физического воспитания и укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>УК-7.3. – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; - требования профессиональной деятельности в области физического воспитания и спорта; - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; - проводить занятия по общей физической подготовке; - определять и учитывать 	<p><i>контрольная работа; зачет</i></p>

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
		<p>величину нагрузки на занятиях;</p> <p>- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;</p> <p>- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольноизмерительными приборами и обнаруживать их неисправности.</p> <p>Иметь практический опыт:</p> <p>- проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима;</p> <p>- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.</p>	

2. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

2.1. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

Экзамен

Перечень вопросов:

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры.
3. Спорт — явление культурной жизни.
4. Компоненты физической культуры: физическое воспитание, физическое развитие,
5. Профессионально-прикладная физическая культура, оздоровительно-реабилитационная физическая культура, фоновые виды физической культуры, средства физической культуры.
6. Физическая культура в структуре профессионального образования.
7. Физическая культура личности студента.

8. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
9. Профессиональная направленность физической культуры.
10. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
11. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
12. Гуманитарная значимость физической культуры.
13. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
14. Основы организации физического воспитания в вузе.
15. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
16. Естественно-научные основы физической культуры и спорта.
17. Принцип целостности организма и его единства с окружающей средой.
18. Саморегуляция и самосовершенствование организма.
19. Общее представление о строении тела человека.
20. Понятие о суставах, связках и сухожилиях.
21. Представление об опорно-двигательном аппарате.
22. Представление о мышечной системе (функции поперечно-полосатой и гладкой мускулатуры).
23. Роль мышц туловища, головы, шеи, верхних и нижних конечностей.
24. Представление о дыхательной системе.
25. Представление о пищеварительной системе.
26. Экологические факторы и их влияние на организм.
27. Понятие о функциональной активности человека.
28. Характеристика умственного и физического труда.
29. Двигательный режим, сочетание труда и отдыха. Виды отдыха.
30. Взаимосвязи физической и умственной деятельности человека.
31. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
32. Гипокинезия и гиподинамия.
33. Средства физической культуры. Физиологическая классификация физических упражнений.
34. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
35. Саморегуляция и самосовершенствование организма в процессе его развития.
36. Общее представление о строении тела человека.
37. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.
38. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
39. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
40. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Здоровый образ жизни студента.
41. Влияние окружающей среды на здоровье. Наследственность и ее влияние на здоровье.
42. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
43. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья. Самооценка собственного здоровья.
44. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.
45. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
46. Режим труда, отдыха, сна, питания. Организация двигательной активности.
47. Личная гигиена и закаливание. Гигиенические основы закаливания воздухом, солнцем, водой.
48. Профилактика вредных привычек. Культура межличностных отношений. Психофизическая регуляция организма.
49. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.
50. Физическое самовоспитание и совершенствование — условие здорового образа

жизни.

51. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов.

52. Изменения состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения.

53. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.

54. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.

55. Изменение работоспособности в течение рабочего дня и недели по семестрам и в целом за учебный год.

56. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.

57. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.

58. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.

59. Методические принципы физического воспитания.

60. Методы физического воспитания.

61. Общие основы обучения движениям. Этапы обучения движениям.

62. Общие положения воспитания физических качеств.

63. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.

64. Специальная физическая подготовка, её цель и задачи.

65. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.

66. Структура подготовленности спортсмена.

67. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.

68. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).

69. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации.

70. Возможность и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

71. Формы занятий физическими упражнениями.

72. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.

73. Общая и моторная плотность занятия. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.

74. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями.

75. Формы и содержание самостоятельных занятий.

76. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

77. Расчет часов самостоятельных занятий. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.

78. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.

79. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.

80. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма. Самоконтроль за физической подготовленностью. Тесты.

81. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.

82. Массовый спорт, его цели и задачи. Спорт высших достижений.
83. Единая спортивная классификация. Национальные виды спорта.
84. Спорт в высшем учебном заведении. Студенческий спорт, его организационные особенности.
85. Спорт в элективном курсе учебной дисциплины «Физическая культура».
86. Особенности организации учебных занятий в основном и спортивном отделении.
87. Специальные спортивно-технические зачетные требования и нормативы.
88. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа.
89. Студенческие спортивные соревнования, как средство и метод общефизической профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности.
90. Система студенческих спортивных соревнований — внутривузовские, межвузовские, международные.
91. Общественные студенческие спортивные организации и объединения.
92. Международные студенческие спортивные соревнования.
93. Нетрадиционные системы физических упражнений. Особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы.
94. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами в свободное время студентов.
95. Основные мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или систем физических упражнений.
96. Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения.
97. Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма и активного отдыха.
98. Выбор видов спорта и упражнений для подготовки к будущей профессиональной деятельности.
99. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих: выносливость, силу, скоростносиловые качества и быстроту, гибкость, координацию движений (ловкость).
100. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающегося.

Критерии оценки ответов на экзамене:

«5» – обучающийся глубоко и прочно освоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок;

«4» - обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий;

«3» - обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий;

«2» - обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания, задачи.

2.2. Оценочные материалы для текущего контроля

КОНТРОЛЬНЫЕ РАБОТЫ (КР)

КР № 1

Тема 1.1. «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов».

Задание:

1. Физическая культура и спорт. Физическое воспитание, физическое совершенство, физическое развитие.
2. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания.
3. Физическое воспитание обучающихся высших учебных заведений России (учебная работа, программа физического воспитания обучающихся, физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в средних специальных учебных заведениях.)
4. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

КР № 2

Тема 1.2. «Социально - биологические основы физической культуры и спорта».

Задание:

1. Организм человека, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
2. Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма и обеспечении его умственной и физической деятельности, устойчивости к различным условиям внешней среды.
3. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

КР № 3.

Тема 1.3. «Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья».

Задание:

1. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие.
2. Личная гигиена, рациональное питание. Законы физиологии труда. Вредные привычки.
3. Основные требования к организации здорового образа жизни и личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
4. Физическая культура в семье.
5. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни и критерии эффективности здорового образа жизни.

КР № 4.

Тема 1.4. «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студента»

Задание:

1. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.

2. Особенности использованию средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

3. Изменения состояния и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов в период экзаменационной сессии.

КР № 5.

Тема 1.5. «Общая физическая и специальная подготовка студентов»

Задание:

1. Подготовка спортсмена (физическая, техническая, тактическая, морально-волевая и теоретическая.) Физическая подготовка - общефизическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП).

2. Средства и методы (равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный, круговой и др.).

3. Воспитание физических качеств человека (быстроты, выносливости, силы, гибкости, координации движений, скорости).

4. Коррекция телосложения и функциональной подготовленности.

КР № 6.

Тема 1.6. «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и индивидуальный выбор вида спорта»

1. Основные принципы, формы, содержание организации самостоятельных занятий физическими упражнениями и дозирование нагрузки в тренировке.

2. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация.

3. Студенческий спорт. Система студенческих спортивных соревнований.

4. Краткая история Летних Олимпийских игр.

5. Краткая история Зимних Олимпийских игр.

6. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.

КР № 7.

Тема 1.7. «Основы спортивной тренировки - физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость)».

Задание:

1. Морфо-функциональные изменения в организме человека в процессе спортивной тренировки.

2. Методика контроля состояния физических качеств.

3. Спортивные соревнования, как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов.

КР № 8.

Тема 1.8. «Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений».

Задание:

1. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.

2. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической,

профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.

3. Современные популярные системы физических упражнений.
4. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.

КР № 9.

Тема 1.9. «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом».

Задание:

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

КР № 10.

Тема 1.10. «Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов».

Задание:

1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.
2. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.
3. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности.

КР № 11.

Тема 1.11. «Физическая культура в профессиональной деятельности».

Задание:

1. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.
2. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры.

Методические указания по выполнению контрольной работы:

Цель контрольной работы - привить студентам элементарные навыки научно-исследовательской работы, научить пользоваться научной и методической литературой, самостоятельно и творчески анализировать её, излагать полученные данные в письменном виде.

Темы контрольных работ устанавливаются преподавателем кафедры читаемой дисциплины соответственно учебному плану и программе учебной дисциплины.

Основные требования и рекомендации при выполнении контрольной работы:

1. Контрольная работа должна отражать современное состояние вопроса в теории и практике управления в сфере физической культуры и спорта.
2. Тема контрольной работы выбирается из предлагаемого кафедрой списка каждым студентом самостоятельно с учётом своих возможностей, интересов, профиля работы. Работы, выполненные не по предлагаемой тематике, не принимаются.
3. После выбора темы необходимо приступить к подбору литературных источников и ознакомлению с их содержанием. Работа с литературой требует конспектирования. Существует несколько способов конспектирования: изложение мысли автора собственными словами,

выборочное цитирование необходимых мест подлинника и совмещение того и другого. Целесообразнее использовать третий способ. После ознакомления с литературой составляется содержание контрольной работы.

4. В содержание должны быть три основных раздела:

- введение, в котором излагается обоснование темы (1-2 стр.);

- основная часть содержит несколько пунктов, раскрывающих содержание контрольной работы. В ней студент показывает умение самостоятельно работать с литературными источниками, творчески мыслить, сочетать методические и научные знания с требованиями практики (6-8 стр.);

- заключение, в котором даются обобщающие тему выводы (1 -2 стр.).

Введение и заключение тесно связываются с основным разделом контрольной работы. Хорошо продуманное содержание облегчает дальнейшую работу над темой, делает ее стройной и конкретной.

5. В содержании указываются страницы, на которых раскрываются те или иные вопросы темы. Материал по теме излагается строго по указанному плану. Каждый ответ на вопрос должен иметь заголовок в тексте работы.

6. Работа строится на основе анализа 4-6 источников литературы (статей, методических пособий и пр.). Важно общетеоретические положения проиллюстрировать примерами из практики. Содержание контрольной работы должно быть обоснованным и убедительным, текст написан литературным языком, грамотно.

7. Содержание следует раскрывать в собственном изложении. Прямое заимствование из текста источника (переписывание) недопустимо. Контрольная работа, выполненная на основе материала учебника без привлечения дополнительной литературы, не зачитывается.

8. В тексте обязательно должны быть ссылки на изученные работы. Переложение мысли автора или дословное цитирование сопровождается ссылкой с указанием инициалов, фамилии автора, а затем, через запятую - года издания упомянутого источника. Например: (В. М. Петров, 2022). Цитаты заключаются в кавычки.

9. Если в тексте контрольной работы есть рисунки, графики, таблицы, заимствованные из литературных источников, то в подписях к ним даются ссылки на авторов. Например, (по Фадееву В. П., 2022). 10. В конце контрольной работы помещается список литературы, он нумеруется, а авторы перечисляются в алфавитном порядке. Запись источника осуществляется в соответствии с требованиями библиографического описания. Каждая ссылка в тексте должна иметь соответствующий источник в списке использованной литературы.

Требования к оформлению контрольной работы.

1. Контрольная работа имеет титульный лист.

2. На второй странице пишется содержание работы с указанием страниц каждого раздела и подпунктов. Разделы начинаются с нового листа, подпункты продолжают друг за другом. В конце работы прилагается список литературы.

3. Контрольная работа, удовлетворяющая всем перечисленным требованиям, получает «зачет» (оценка дифференцированная).

Положительная оценка за контрольную работу дает право на сдачу экзамена по дисциплине. При отрицательной оценке работа возвращается студенту для устранения недостатков. Исправленная контрольная работа вместе с предыдущим вариантом представляется на кафедру на повторную проверку.

Критерии оценки:

оценка	показатели
«зачтено»	Задание выполнено правильно
«незачтено»	Задание выполнено неправильно