

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 индустрии
туризма и гостеприимства



А.А.Иванцов

«29» августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.1.01.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

направление подготовки: 43.03.02. Туризм

профиль: технология и организация турагентских и туроператорских услуг

Форма обучения	очная	заочная
Общая трудоемкость (в акад. часах / ЗЕ)	72 час. / 23Е	
Курс	1	1
Учебный семестр	1	2
Форма промежуточной аттестации	Зачет	

Москва, 2022

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» составлена на основании ФГОС высшего образования 43.03.02. Туризм, утвержденного Минобрнауки РФ от «08» июня 2017г. № 516, основной профессиональной образовательной программы и учебного плана ГАОУ ВО МГУСиТ по направлению подготовки 43.03.02. Туризм «Технология и организация турагентских и туроператорских услуг».

Программа предназначена для преподавателей, ведущих дисциплину, и студентов, обучающихся по направлению подготовки 43.03.02. Туризм.

Разработчик(и) рабочей программы:

Доцент базовой кафедры
избранных видов спорта,
кандидат педагогических наук,
доцент


«19» августа 2022 г.

Ю.И. Дудкина

Рассмотрено и одобрено на заседании базовой кафедры избранных видов спорта
«13» августа 2022 г., протокол № 4.

Заведующий базовой кафедрой
избранных видов спорта,
кандидат педагогических наук


«13» августа 2022 г.

М. В. Зайнетдинов

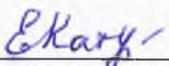
СОГЛАСОВАНО:

Начальник отдела
методического обеспечения и
контроля качества
образовательного процесса


«15» августа 2022 г.

О.В. Федорова

Специалист по УМР отдела
методического обеспечения и
контроля качества
образовательного процесса


«13» августа 2022 г.

Е.И. Катунина

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» - формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности

Задачи, решаемые в процессе преподавания учебной дисциплины:

- освоение научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- развитие физических качеств, двигательных умений и навыков;
- формирование морфофункциональных структур организма человека, повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- формирование морально-нравственных и волевых качеств личности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО.

Дисциплина Б1.О.1.01.06 «Физическая культура и спорт» изучается обучающимися в рамках обязательной части ООП ВО на протяжении 1 учебного семестра и завершается промежуточной аттестацией в форме зачета.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является теоретико-методической базой для освоения большей части практических дисциплин и теоретических дисциплин физкультурно-спортивной направленности.

Обучение по дисциплине «Физическая культура и спорт» предшествует изучению дисциплины Б1.В Части, формируемой участниками образовательных отношений:

- Б1.В.05 «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту».

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 профессиональной деятельности	УК- 7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	Знать: - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. Уметь: - использовать творчески средства и методы физической культуры для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования,

		<p>формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Иметь практический опыт: самостоятельно применяет методы и средства физической культуры и спорта; выстраивает и реализовывает правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности физического, духовного нравственного, профессионального саморазвития и самосовершенствования.</p>
	<p>УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p>	<p>Знать: - основы организации производственной гимнастики; - правила безопасности при занятиях по физической культуре и спорту;</p> <p>Уметь: - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях;</p> <p>Иметь практический опыт: - использовать методы общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющий психофизическую готовность профессии.</p>

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Распределение часов по темам и видам учебной работы

Очная 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 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
1 семестр												
1.	Раздел: теоретический											
1.1.	Тема: «Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке студентов. Социокультурное развитие личности студента»	2	2	2								УК -7
1.2.	Тема: «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности».	2	2	2								УК -7
2.	Раздел: практический											
2.1.	Тема: Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения	8			8							УК -7
2.2.	Тема. Легкая атлетика	8			8					ПТЗ.ПР		
2.3.	Тема. Кроссовая подготовка	8			8					ПТЗ.ПР		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; ПТЗ.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.

2.4.	Тема. Подвижные и спортивные игры	28			14					<i>ПТЗ.ПР</i>		УК -7
2.5.	Тема. Эстафеты				14							
2.6.	Тема. Общая Физическая Подготовка.	16			16					<i>ПТЗ.ПР</i>		УК -7
	Промежуточная аттестация								<i>зачет</i>			
	Итого	72	4	4	68							
ВСЕГО:		72	4	4	68							

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 ⁵		Код компетенции или код индикатора
			всего	в т.ч.						в рамках контактной работы	в рамках самостоятельная работа	
				лекции	занятия семинарского типа ⁶	др. виды работ ⁷	консультаций ⁸					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
2 семестр												
1.	Раздел:											
1.1.	Тема: «Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке студентов. Социокультурное развитие личности студента»	23	1	1				22	ПТЗ.КР			УК -7
1.2.	Тема: «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности».	23	1	1				22				УК -7
2.	Раздел:											
2.1.	Тема: Образ жизни, здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	22	2	2				20		ПТЗ.КР		УК -7
	Промежуточная аттестация	4	-	-	-	-	-	4	зачет			
	Итого	72	4	4				68				
	ВСЕГО:	72	4					68				

⁵ 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.

⁶ К занятиям семинарского типа относятся - семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия.

⁷ Указать другие виды контактной работы студентов, если они применяются при изучении данной дисциплины.

⁸ Если предусмотрены учебным планом.

4.2. Тематическое содержание занятий

Очная форма

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
Раздел 1.		
<p>Тема 1.1. «Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке студентов. Социокультурное развитие личности студента»</p> <p>Тема: «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности».</p>	<p>Лекция (2 ак. ч.)</p>	<p>Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре высшего профессионального образования. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Регулирование работоспособности, профилактика утомления студентов в отдельные периоды учебного года. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.</p>
<p>Тема 1.2. Образ жизни, здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.</p>	<p>Лекция (2 ак. ч.)</p>	<p>Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Социальный характер последствий для здоровья от употребления наркотиков и других псих активных веществ, допинга в спорте, алкоголя и табакокурения. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.</p>
<p><u>Практический раздел</u></p> <p>Тема 2.1. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения: для мышц шеи, туловища, рук, ног и др./<u>проводится на каждом учебном занятии/</u></p>	<p>Занятие семинарского типа (Практическое занятие) (8 ак. ч.)</p>	<p>Построение. Повороты на месте размыкание, смыкание, перестроение. Общеразвивающие упражнения Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения, приведения, рывки. Упр. выполняются на месте и в движении Упражнения для мышц шеи, наклоны, вращения, повороты головы. Упражнения на формирование правильной осанки, исправление дефектов телосложения из различных исходных положений. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения для ног. Различные маховые движения ногами, приседания на одной и на обеих ногах, выпады. Упражнения в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания.</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

Тема 2.2. Легкая атлетика	Занятие семинарского типа (Практическое занятие) (8 ак.ч.)	Бег на короткие дистанции (30,60,100м), низкий старт, стартовое ускорение. Финиширование.
Тема 2.3. Кроссовая подготовка	Занятие семинарского типа (Практическое занятие) (8 ак.ч.)	Муж. от 1000 - 3000м. Жен. от 800 - 2000м. Бег на стадионе, на равнинных участках по прямой и поворотом, бег по твердому и мягкому грунту, бег в гору и по пересеченной местности
Тема 2.4. Подвижные и спортивные игры	Занятие семинарского типа (Практическое занятие) (14 ак.ч.)	Игры с мячом: в движении, прыжками, сопротивлением, на внимание, координацию.
Тема 2.5. Эстафеты	Занятие семинарского типа (Практическое занятие) (14 ак.ч.)	Встречные и круговые с преодолением препятствий, переносом, расстановкой и собиранием предметов, переносом груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях.
Тема 2.6. Общая Физическая Подготовка	Занятие семинарского типа (Практическое занятие) (16 ак.ч.)	Спортзал. Упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую, перед собой, над головой, броски и ловля мяча (в парах и группах). Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Прыжки на одной и обеих ногах, с вращением, скакалками вперед, назад, прыжки с поворотами, в приседе и полу приседе.
Промежуточная аттестация	Зачет	<i>принимается на последнем занятии в семестре /выполнения тестирования/.</i>

4.2. Тематическое содержание занятий

Заочная форма

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
Раздел 1.		
<p>Тема 1.1. «Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке студентов. Социокультурное развитие личности студента»</p> <p>Тема 1.2. «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности».</p>	<p>Лекция (2 ак.ч.)</p>	<p>Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре высшего профессионального образования. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.</p>
<p>Тема 2.1. Образ жизни, здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности</p>	<p>Лекция (2 ак.ч.)</p>	<p>Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Социальный характер последствий для здоровья от употребления наркотиков и других псих активных веществ, допинга в спорте, алкоголя и табакокурения. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.</p>
	<p>Самостоятельная работа (64 ак.ч.)</p>	<p>Самостоятельное изучение материала по темам. Написание и подготовка к контрольной работе по теме.</p>
<p>Промежуточная аттестация</p>	<p>Зачет (4 ак.ч.)</p>	<p><i>Принимается в виде выполнения письменного задания, контрольной работы.</i></p>

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, 2020. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454861>.
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473770>
3. 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, 2021. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474341>

5.2. Дополнительная литература

1. Физическая культура: учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/449973> (дата обращения: 17.09.2020).
2. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта: учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/477309>

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/>.

1. Российское образование <http://www.edu.ru>;

2. Научная электронная библиотека открытого доступа <https://cyberleninka.ru>.

Университетская информационная система России (УИС России):

<http://uisrussia.msu.ru/>.

3. Библиотека полнотекстовых учебников и учебных пособий по гуманитарно-экономическим и техническим дисциплинам [Режим доступа <http://window.edu.ru/window/library>].

7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

В образовательном процессе используются следующие информационные технологии:

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.

5. Электронно-библиотечная система Юрайт <https://urait.ru/?vsclid=12rfi02tj5>

Для успешного освоения дисциплины студент использует электронные таблицы текстовые редакторы Microsoft – Excel; Word, Power Point.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РПД

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).

Учебная аудитория для проведения учебных занятий семинарского типа (в т.ч. практической подготовки обучающихся), подтверждающая наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования: Универсальный спортивный зал

Фермы баскетбольные пристенные – 2 шт.;

Щиты с кольцами баскетбольные - 6 штук;

Напольное покрытие с разметками: баскетбол, мини-футбол, волейбол, большой теннис.

Гимнастические лестницы.

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 – Базовая кафедра избранных видов спорта.

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.

Изучение 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 зачету по дисциплине на основе выданных преподавателем вопросов к зачету.

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 «физическая культура и спорт» 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.

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 профессиональной деятельности</p>	<p>УК 7.1. - Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности</p>	<p>Знать: - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. Уметь: - использовать творчески средства и методы физической культуры для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Иметь практический опыт: самостоятельно применяет методы и средства физической культуры и спорта; выстраивает и реализовывает правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности физического, духовного нравственного, профессионального саморазвития и самосовершенствования.</p>	<p><i>контрольная работа;</i> <i>тестирование;</i> зачет</p>
	<p>УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p>	<p>Знать: - основы организации производственной гимнастики; - правила безопасности при занятиях по физической культуре и спорту; Уметь: - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; Иметь практический опыт: - использовать методы общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющий психофизическую готовность профессии.</p>	<p><i>контрольная работа;</i> <i>тестирование;</i> зачет</p>

2. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

2.1. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

Зачет

Основная и подготовительная медицинские группы

Тесты

для оценки уровня физической подготовленности студентов
по итогам обучения в первом семестре (сентябрь - декабрь)

Юноши							
№ п/п	Количество баллов	Тесты (упражнения) и нормативы					
		челночный бег, с		брюшной пресс, раз		подтягивание, раз	
		<75 кг	> 75 кг	<75 кг	> 75 кг	<75 кг	> 75 кг
1	Пять (5)	11,3	11,8	12	9	15	12
2	Четыре (4)	11,4 - 11,7	11,9 - 12,2	10	7	12	10
3	Три (3)	11,8 - 12,1	12,3 - 12,6	8	5	9	7
4	Два (2)	12,2 - 12,5	12,7 - 13,0	6	3	7	5
5	Один (1)	12,6 - 13,1	13,1 - 13,6	4	2	5	3
Девушки							
№ п/п	Количество баллов	Тесты (упражнения) и нормативы					
		челночный бег, с		брюшной пресс, раз		отжимание, раз	
		<60 кг	> 60 кг	<60 кг	> 60 кг	<60 кг	> 60 кг
1	Пять (5)	13,2	13,7	60	50	18	15
2	Четыре (4)	13,3 - 13,6	13,8 - 14,1	50	40	15	13
3	Три (3)	13,7 - 14,0	14,1 - 14,3	40	30	12	10
4	Два (2)	14,1 - 14,4	14,4 - 14,7	30	20	10	8
5	Один (1)	14,5 - 15,0	14,8 - 15,3	20	10	8	6

Специальная медицинская группа

Тесты

для оценки уровня физической подготовленности студентов
по итогам обучения в первом семестре
(сентябрь - декабрь)

Юноши							
№ п/п	Количество баллов	Тесты (упражнения) и нормативы					
		челночный бег, с		брюшной пресс, раз		подтягивание, раз	
		<75 кг	> 75 кг	<75 кг	> 75 кг	<75 кг	> 75 кг
1	Пять (5)	12,0	12,5	9	7	10	8
2	Четыре (4)	12,1 - 12,4	12,6 - 12,9	7	5	8	6
3	Три (3)	12,5 - 12,8	13,0 - 13,3	5	3	6	4
4	Два (2)	12,9 - 13,2	13,4 - 13,7	3	2	4	2
5	Один (1)	13,3 - 13,6	13,8 - 14,1	1	1	2	1
Девушки							
№ п/п	Количество баллов	Тесты (упражнения) и нормативы					
		челночный бег, с		брюшной пресс, раз		отжимание, раз	
		<60 кг	> 60 кг	<60 кг	> 60 кг	<60 кг	> 60 кг
1	Пять (5)	13,7	14,4	45	40	10	8
2	Четыре (4)	13,8 - 14,1	14,4 - 14,7	35	30	8	6
3	Три (3)	14,2 - 14,5	14,8 - 15,1	25	20	6	4
4	Два (2)	14,6 - 14,9	15,2 - 15,5	15	10	4	2
5	Один (1)	15,0 - 15,3	15,6 - 15,9	10	5	2	1

Критерии оценки:

Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка

преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов соответствующих тестов (см. табл.). Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность студентов при поступлении в вуз, и в конце каждого семестра как определяющие физическую подготовленность студентов.

«Зачтено» – обучающийся: посещение лекционных и практических занятий не менее 80%; должен знать сущность и специфику дисциплины с правильностью не менее 60%;

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

КОНТРОЛЬНЫЕ РАБОТЫ (КР) ДЛЯ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Перечень вопросов:

1. Физическая культура. Определение. Раскрыть сущность и её предназначение.
2. Охарактеризовать основные составляющие физической культуры.
3. Средства физической культуры. Их характеристика. Примеры.
4. Правовые основы физической культуры и спорта в России.
5. Влияние физических упражнений на функциональное и психологическое состояние студентов.
6. Физическая культура в профессиональной деятельности студентов.
7. Спорт. Определение, сущность и различия между спортом и физической культурой.
8. Разновидности видов спорта. Их характеристика.
9. Особенности анатомо-морфологического строения человека.
10. Особенности физического развития человека.
11. Влияние упражнений на различные системы и органы человека.
12. Влияние наследственности и окружающей среды на различные функции организма человека.
13. Влияние двигательной активности на устойчивость и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды.
14. Показатели, определяющие функциональное состояние организма человека при выполнении физических упражнений.
15. Понятие о здоровье. Здоровый образ жизни.
16. Перечислить компоненты здоровья.
17. Роль физической культуры (двигательной активности) в укреплении здоровья.
18. Основополагающие факторы, обеспечивающие здоровый образ жизни.
19. Факторы, отрицательно влияющие на здоровье человека.

Методические указания к выполнению контрольной работы

Перед выполнением контрольной работы следует сначала полностью прочитать в учебниках, записях лекций и в других литературных источниках соответствующие разделы по тематике «Физическая культура и спорт». Затем составить краткие конспекты и приступить к написанию контрольной работы по индивидуальному заданию.

Критерии оценки:

оценка	показатели
«зачтено»	получение правильных ответов на вопросы не менее 50%
«незачтено»	получение правильных ответов на вопросы менее 50%

2.2. Оценочные материалы для текущего контроля

Перечень вопросов:

1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов.
2. Социокультурное развитие личности студента.
3. Воздействие на организм внешней среды (природной, производственной, социальной).
4. Биологические основы (понятия) физической культуры.
5. Утомление и переутомление при физической и умственной работе.
6. Воздействие физической тренировки на физиологические функции организма человека.
7. Воздействие физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
8. Оздоровительный бег как средство для профилактики различных заболеваний. Требования. Дозировка. Методика.
9. Оздоровительная ходьба как средство для профилактики различных заболеваний. Требования. Дозировка. Методика.
10. Адаптационные процессы, происходящие в организме человека при занятиях физической культурой и спортом.
11. Основные понятия о здоровом образе жизни студента. Его ценность.
12. Рациональный режим трудового дня. Его построения, особенности. Чередование труда и отдыха. Построение режима питания.
13. Влияние вредных привычек на здоровье подрастающего поколения.
14. Особенности воздействия современных информационных устройств на здоровье человека.
15. Психологические особенности здорового образа жизни молодого поколения.
16. Критерии эффективности здорового образа жизни.
17. Взаимосвязь физических упражнений и умственной деятельности.

Методические указания по написанию реферата/доклада

Структура реферата должна состоять из трех разделов: 1. Вступление (введение, актуальность, цель, задачи, объект и предмет исследования). 2. Основная часть (раскрытие темы реферата). 3. Заключение (выводы, рекомендации, собственное мнение).

При изложении теоретического материала необходимо определять рассматриваемые понятия четко и полно, приводя соответствующие примеры; использовать понятия, строго соответствующие теме реферата; выполнять работу самостоятельно.

Анализ и оценку информации осуществлять грамотно, применяя категории анализа; умело использовать приемы сравнения и обобщения для анализа взаимосвязи понятий и явлений; объяснять альтернативные взгляды на рассматриваемую проблему и приходиться к сбалансированному заключению; использовать большое количество различных источников информации; давать личную оценку проблеме.

Построение суждений должно быть ясным с четким изложением выдвинутых тезисов, сопровождаться грамотной аргументацией, приведением различных точек зрения и своей личной оценки. Общая форма изложения полученных результатов и их интерпретации должны соответствовать жанру проблемной научной статьи.

Вопросы и задания для самостоятельной работы студенты группы выбирают из списка по темам по дисциплине. Результаты выполненной работы студенты представляют в форме реферата в определенный срок. Объем реферата 10—12 стр. В процессе изучения дисциплины в течение семестра студент обязан выполнить 3—4 работы и представить их руководителю. Результаты работы представляются в виде доклада на практических занятиях.

Требования к оформлению работы:

- соответствие основным требованиям к оформлению и использованию цитат;
- соблюдение лексических, фразеологических, грамматических и стилистических норм русского литературного языка;
- оформление текста с полным соблюдением правил русской орфографии и пунктуации.

Критерии оценки:

оценка	показатели
«отлично»	работа отвечает четырем критериям: - знание и понимание теоретического материала; - анализ и оценка информации; - построение суждений; - правильное оформление работы.
«хорошо»	работа отвечает трем критериям
«удовлетворительно»	работа отвечает двум критериям
«неудовлетворительно»	работа отвечает только одному или не отвечает ни одному критерию