

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Серяков Владимир Дмитриевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 05.07.2024 12:55:58  
Уникальный программный идентификатор:  
a8a5e969b08c5e57b011bba6b38ed24f6da2f41a

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ИНСТИТУТ СОВРЕМЕННОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

Кафедра гуманитарных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ



В.Д. Серяков

«30» августа 2024 г.

**Рабочая программа учебной дисциплины (модуля)**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

(наименование учебной дисциплины (модуля))

**37.03.01 Психология**

(код и направление подготовки/специальности)

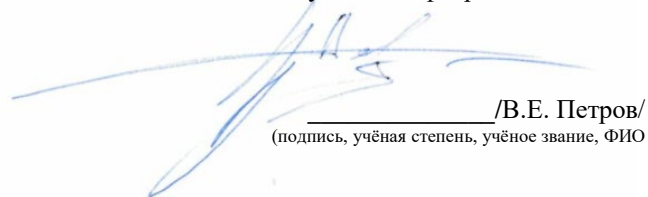
направленность (профиль): семейная психология

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Формы обучения: очная, очно-заочная

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля)  
рассмотрена и утверждена на заседании кафедры  
«22» августа 2024 г., протокол № 001-2024/25

Заведующий кафедрой психологии

  
\_\_\_\_\_/В.Е. Петров/  
(подпись, учёная степень, учёное звание, ФИО)

**Москва 2024**

## 1. НАИМЕНОВАНИЕ И ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» изучается обучающимися, осваивающими образовательную программу «Семейная психология» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования РФ от 29.07.2020 г. № 839 (ФГОС ВО 3+).

### Цели освоения дисциплины:

- достижение необходимого уровня знаний и методических навыков для формирования физической культуры личности, т.е. потребности и способности самостоятельно, методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры для обеспечения профессиональной надежности, что позволит выпускнику успешно работать в избранной сфере деятельности;

- обеспечение обучающимся возможностей систематически заниматься физической культурой и спортом и вести здоровый образ жизни;

- повышение уровня физической подготовленности обучающихся;

- укрепление здоровья.

### Задачи дисциплины:

- овладение знаниями и методикой развития основных двигательных качеств и способностей (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей) до уровня, обеспечивающего безопасность здоровья;

- улучшение физического развития, повышение адаптационных резервов и устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды;

- овладение практическими навыками самоконтроля за состоянием физической подготовленности в процессе учебных и самостоятельных занятий;

- привитие навыков здорового образа жизни;

- привитие навыков личной и общественной гигиены на занятиях физическими упражнениями и спортом.

Изучение учебной дисциплины направлено на подготовку обучающихся к осуществлению профессиональной деятельности по предоставлению психологических услуг в социальной сфере в соответствии с профессиональным стандартом «Психолог в социальной сфере», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 ноября 2013 г. № 682н, выполнению обобщенной трудовой функции по организации и предоставлению психологических услуг лицам разных возрастов и социальных групп (код А).

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен овладеть следующими компетенциями:

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

| Формируемая компетенция                                                                                                   | Планируемые результаты обучения |                                                                                                                                                                                                                                                          | Код результата обучения |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>УК-7</b><br>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и | <b>Знать</b>                    | значение физической культуры в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической | УК-7 – 31               |

|                               |         |                                                                                                                                                                                                                                                    |           |
|-------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| профессиональной деятельности |         | культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;                                                                                                                                                                                               |           |
|                               |         | научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни; содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.     | УК-7 – 32 |
|                               | Уметь   | учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;                                                                 | УК-7 – У1 |
|                               |         | проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью. | УК-7 – У2 |
|                               |         | комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств; способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;                             | УК-7 – В1 |
|                               | Владеть | приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.                                                                                                                                                   | УК-7 – В2 |

### 3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

Б1.О.13. «Физическая культура и спорт» является дисциплиной обязательной части Блока 1 учебного плана и изучается обучающимися первого курса в первом семестре очной формы обучения (полный срок обучения).

#### 3.1. Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Темы дисциплины «Физическая культура и спорт» связаны с соответствующими темами дисциплин «Элективные дисциплины по физической подготовке и спорту», «Безопасность жизнедеятельности» что способствует более плодотворной работе студентов над творческими проектами.

#### 3.2. Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств обеспечивается чтением лекций, проведением практических занятий, содержание которых разработано на основе результатов научных исследований, проводимых Институтом, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей.

### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

Дисциплина предполагает изучение 9 тем.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачётные единицы (72 часа).

| № | Форма обучения | семестр | Общая трудоемкость |         | В том числе контактная работа с преподавателем |        |              |                    | сам. работа | вид контроля    |
|---|----------------|---------|--------------------|---------|------------------------------------------------|--------|--------------|--------------------|-------------|-----------------|
|   |                |         | в з.е.             | в часах | всего                                          | лекции | семинары, ПЗ | кур.раб/контр. раб |             |                 |
| 1 | Очная          | 1       | 2                  | 72      | 36                                             | 18     | 18           |                    | 36          | Зачет с оценкой |
| 2 | Очно-заочная   | 1       | 2                  | 72      | 24                                             | 12     | 12           |                    | 48          | Зачет с оценкой |

### Очная форма обучения

| Наименование разделов и тем                                                                  | Всего учебных занятий (час) | всего | Контактная работа обучающихся с преподавателем: (час) |                                           |                         | контроль | Самостоятельная работа (час) | Код результата обучения                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------|----------|------------------------------|------------------------------------------|
|                                                                                              |                             |       | занятия лекционного типа                              | занятия семинарского (практического) типа | курсовое проектирование |          |                              |                                          |
| 1 семестр                                                                                    |                             |       |                                                       |                                           |                         |          |                              |                                          |
| ТЕМА 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | 14                          | 8     | 6                                                     | 2                                         |                         |          | 6                            | УК-7 31<br>УК-7 32<br>УК-7 У1<br>УК-7 У2 |
| ТЕМА 2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта                          |                             |       |                                                       |                                           |                         |          |                              | УК-7 31<br>УК-7 32<br>УК-7 У1<br>УК-7 У2 |
| ТЕМА 3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья    | 14                          | 8     | 4                                                     | 4                                         |                         |          | 6                            | УК-7 У1<br>УК-7 У2<br>УК-7 В1<br>УК-7 В2 |
| ТЕМА 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности           |                             |       |                                                       |                                           |                         |          |                              | УК-7 У1<br>УК-7 У2<br>УК-7 В1<br>УК-7 В2 |
| ТЕМА 5. Основы методики физической культуры и спорта                                         | 14                          | 8     | 4                                                     | 4                                         |                         |          | 6                            | УК-7 У1<br>УК-7 У2<br>УК-7 В1<br>УК-7 В2 |
| ТЕМА 6. Основы теории и методики самостоятельных занятий физическими упражнениями            |                             |       |                                                       |                                           |                         |          |                              | УК-7 У1<br>УК-7 У2<br>УК-7 В1<br>УК-7 В2 |
| ТЕМА 7. Экономика и управление физической культурой и спортом                                | 20                          | 8     | 4                                                     | 4                                         |                         |          | 12                           | УК-7 У1<br>УК-7 У2<br>УК-7 В1<br>УК-7 В2 |
| ТЕМА 8. Современное олимпийское движение                                                     |                             |       |                                                       |                                           |                         |          |                              | УК-7 У1<br>УК-7 У2<br>УК-7 В1<br>УК-7 В2 |
| ТЕМА 9. Физическая                                                                           |                             |       |                                                       |                                           |                         |          |                              | УК-7 У1                                  |

|                                                                  |           |           |           |           |  |          |           |                               |
|------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|--|----------|-----------|-------------------------------|
| культура и спорт в профессиональной деятельности выпускника вуза |           |           |           |           |  |          |           | УК-7 У2<br>УК-7 В1<br>УК-7 В2 |
| <b>Зачет с оценкой</b>                                           | <b>10</b> | <b>4</b>  |           |           |  | <b>4</b> | <b>6</b>  |                               |
| <b>Итого</b>                                                     | <b>72</b> | <b>36</b> | <b>18</b> | <b>14</b> |  | <b>4</b> | <b>36</b> |                               |

### Очно-заочная форма обучения

| Наименование разделов и тем                                                                  | Всего учебных занятий (час) | всего | Контактная работа обучающихся с преподавателем: (час) |                                           |                         | контроль | Самостоятельная работа (час) | Код результата обучения                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------|----------|------------------------------|------------------------------------------|
|                                                                                              |                             |       | занятия лекционного типа                              | занятия семинарского (практического) типа | курсовое проектирование |          |                              |                                          |
| 1 семестр                                                                                    |                             |       |                                                       |                                           |                         |          |                              |                                          |
| ТЕМА 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | 14                          | 4     | 2                                                     | 2                                         |                         |          | 10                           | УК-7 З1<br>УК-7 З2<br>УК-7 У1<br>УК-7 У2 |
| ТЕМА 2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта                          |                             |       |                                                       |                                           |                         |          |                              | УК-7 З1<br>УК-7 З2<br>УК-7 У1<br>УК-7 У2 |
| ТЕМА 3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья    | 14                          | 6     | 4                                                     | 2                                         |                         |          | 8                            | УК-7 У1<br>УК-7 У2<br>УК-7 В1<br>УК-7 В2 |
| ТЕМА 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности           |                             |       |                                                       |                                           |                         |          |                              | УК-7 У1<br>УК-7 У2<br>УК-7 В1<br>УК-7 В2 |
| ТЕМА 5. Основы методики физической культуры и спорта                                         | 14                          | 4     | 2                                                     | 2                                         |                         |          | 10                           | УК-7 У1<br>УК-7 У2<br>УК-7 В1<br>УК-7 В2 |
| ТЕМА 6. Основы теории и методики самостоятельных занятий физическими упражнениями            |                             |       |                                                       |                                           |                         |          |                              | УК-7 У1<br>УК-7 У2<br>УК-7 В1<br>УК-7 В2 |
| ТЕМА 7. Экономика и управление физической культурой и спортом                                | 20                          | 6     | 4                                                     | 2                                         |                         |          | 14                           | УК-7 У1<br>УК-7 У2<br>УК-7 В1<br>УК-7 В2 |
| ТЕМА 8. Современное олимпийское движение                                                     |                             |       |                                                       |                                           |                         |          |                              | УК-7 У1<br>УК-7 У2<br>УК-7 В1<br>УК-7 В2 |
| ТЕМА 9. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности выпускника вуза          |                             |       |                                                       |                                           |                         |          |                              | УК-7 У1<br>УК-7 У2<br>УК-7 В1<br>УК-7 В2 |

|                 |    |    |    |   |  |   |    |  |
|-----------------|----|----|----|---|--|---|----|--|
| Зачет с оценкой | 10 | 4  |    |   |  | 4 | 6  |  |
| Итого           | 72 | 24 | 12 | 8 |  | 4 | 48 |  |

## **5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ).**

### **Тема 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов**

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 2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта**

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.

### **Тема 3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья**

Здоровье человека как ценность. Факторы, его определяющие. 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.

### **Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности**

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использованию средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

### **Тема 5. Основы методики физической культуры и спорта**

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Основные закономерности формирования и развития физических качеств.

## **Тема 6. Основы теории и методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

## **Тема 7. Экономика и управление физической культурой и спортом**

Перечень отраслей, отдельных производств и видов деятельности в экономике. Производственная и непроизводственная сфера экономики. Общероссийский классификатор отраслей народного хозяйства (ОКОНХ). Физическая культура с экономической точки зрения. Общая характеристика отрасли «Физическая культура». Предмет экономики физической культуры. Финансирование физической культуры и спорта (виды финансирования). Внебюджетные источники финансирования. Управление и менеджмент в физической культуре.

## **Тема 8. Современное олимпийское движение**

Содержание темы. Попытки возрождения олимпийских игр. Пьер де Кубертен и его роль в возрождении олимпийских игр. Системы физического воспитания. Идеи Пьера де Кубертена по возрождению олимпийских игр. Французская Лига физического воспитания. Олимпийский конгресс 1894 г. и его историческое значение. Подготовка I Олимпийских игр. Роль I Олимпийских игр. периодизация Олимпийских игр. Международный олимпийский комитет (МОК). Устав МОК. Концепция олимпизма. Хартия МОК. Структура МОК. Сущность и содержание современного олимпийского спорта. Влияние деловых и политических кругов на развитие олимпийского спорта. Единство олимпийского движения – главная задача МОК. Основные направления деятельности МОК. Основополагающие решения МОК в последние десятилетия. Коммерциализация олимпийского движения. Проблемы допинга и пути решения.

## **Тема 9. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности выпускника вуза**

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 специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

### **5.1. Планы семинарских, практических, лабораторных занятий**

1. Физическое воспитание студентов
2. Средства и методы физической культуры, способствующие формированию профессиональных, морально-волевых и психологических качеств
3. Правовые вопросы в сфере физической культуры
4. Физическая культура и спорт в современных условиях

## **6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).**

Одним из основных видов деятельности студента является самостоятельная работа, которая включает в себя изучение лекционного материала, учебников и учебных пособий, первоисточников, подготовку сообщений, выступления на групповых занятиях, выполнение практических заданий. Методика самостоятельной работы предварительно разъясняется преподавателем и в последующем может уточняться с учетом индивидуальных особенностей студентов. Время и место самостоятельной работы выбираются студентами по своему усмотрению с учетом рекомендаций преподавателя. Самостоятельную работу над дисциплиной следует начинать с изучения программы, которая содержит основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучаемых. Обязательно следует вспомнить рекомендации преподавателя, данные в ходе установочных занятий. Затем – приступить к изучению отдельных разделов и тем в порядке, предусмотренном программой. Получив представление об основном содержании раздела, темы, необходимо изучить материал с помощью учебника. Целесообразно составить краткий конспект или схему, отображающую смысл и связи основных понятий данного раздела и включенных в него тем. Затем полезно изучить выдержки из первоисточников. При желании можно составить их краткий конспект. Обязательно следует записывать возникшие вопросы, на которые не удалось ответить самостоятельно.

Для более полной реализации цели, поставленной при изучении тем самостоятельно, студентам необходимы сведения об особенностях организации самостоятельной работы; требованиям, предъявляемым к ней; а также возможным формам и содержанию контроля и качества выполняемой самостоятельной работы. Самостоятельная работа студента в рамках действующего учебного плана по реализуемым образовательным программам различных форм обучения предполагает самостоятельную работу по данной учебной дисциплине, включенной в учебный план. Объем самостоятельной работы (в часах) по рассматриваемой учебной дисциплине определен учебным планом.

В ходе самостоятельной работы студент должен:

- освоить теоретический материал по изучаемой дисциплине (отдельные темы, отдельные вопросы тем, отдельные положения и т. д.);
- применить полученные знания и навыки для выполнения практических заданий.

Студент, приступающий к изучению данной учебной дисциплины, получает информацию обо всех формах самостоятельной работы по курсу с выделением обязательной самостоятельной работы и контролируемой самостоятельной работы, в том числе по выбору. Задания для самостоятельной работы студента должны быть четко сформулированы, разграничены по темам изучаемой дисциплины, и их объем должен быть определен часами, отведенными в учебной программе.

Самостоятельная работа студентов должна включать:

- подготовку к аудиторным занятиям (лекциям, лабораторно-практическим);
- поиск (подбор) и изучение литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме курса;
- самостоятельную работу над отдельными темами учебной дисциплины в соответствии с календарным планом;
- домашнее задание, предусматривающее завершение практических аудиторных работ;
- подготовку к зачету;
- работу в студенческих научных обществах, кружках, семинарах и т.д.;
- участие в научной и научно-методической работе кафедры, факультета;
- участие в научных и научно-практических конференциях, семинарах.

### 6.1. Задания для углубления и закрепления приобретенных знаний

| Формируемая компетенция                                                                                                                          | Код результата обучения | Задание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7<br>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7 – 31               | <p><b>Перечень вопросов</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основные требования к физической подготовленности в современных условиях.</li> <li>2. Утренняя физическая зарядка (цель, задачи, продолжительность и возможные варианты)</li> <li>3. Особенности физических упражнений в процессе учебной деятельности.</li> <li>4. Самостоятельная физическая тренировка (цель, задачи и содержание).</li> <li>5. Сила как физическое качество и методы ее развития.</li> </ol> |
|                                                                                                                                                  | УК-7 – 32               | <p><b>Перечень вопросов</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. Выносливость как физическое качество и методы ее развития.</li> <li>7. Быстрота и методы ее развития.</li> <li>8. Ловкость (гибкость, координация) и методы ее развития.</li> <li>9. Самоконтроль в процессе выполнения физических упражнений.</li> <li>10. Меры по предупреждению травматизма при выполнении физических упражнений.</li> </ol>                                                                  |

### 6.2. Задания, направленные на формирование профессиональных умений

| Формируемая компетенция                                                                                                                          | Код результата обучения | Задание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7<br>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7 – У1               | <p><b>Перечень вопросов</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>11. Цель, задачи, содержание и особенности спортивно-массовой работы.</li> <li>12. Цель, задачи и содержание оздоровительной работы.</li> <li>13. Организация и проведение (судейство) спортивных соревнований.</li> <li>14. Организация и проведение туристских походов и экскурсий.</li> <li>15. Использование средств физической культуры, спорта и туризма для оздоровления.</li> </ol>                                                                           |
|                                                                                                                                                  | УК-7 – У2               | <p><b>Перечень вопросов</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>16. Проверка и оценка физической подготовленности (общие положения, индивидуальная оценка физической подготовленности).</li> <li>17. Проверка и оценка методической подготовленности.</li> <li>18. Разучивание комплекса вольных упражнений на 16 счетов.</li> <li>19. Роль физической культуры, спорта и туризма в повседневной жизни.</li> <li>20. Средства массовой информации и их влияние на совершенствование физической культуры, спорта и туризма.</li> </ol> |

### 6.3. Задания, направленные на формирование профессиональных навыков

| Формируемая компетенция                                  | Код результата обучения | Задание                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7<br>Способен поддерживать должный уровень физической | УК-7 – В1               | <p><b>Перечень вопросов</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>21. Спортивный маркетинг, менеджмент, лицензирование, спонсорство, меценатство и их воздействие на развитие физической культуры, спорта и туризма.</li> <li>22. Роль и значение компьютерной техники для</li> </ol> |

|                                                                                         |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |           | <p>физкультурно-оздоровительных услуг.</p> <p>23. Мотивационно-ценностная ориентация на занятия физическими упражнениями.</p> <p>24. Взаимосвязь занятий физических упражнений с развитием умственных способностей.</p> <p>25. Воспитание морально-психологических качеств в ходе занятий физической культурой, спортом и туризмом.</p>                                                                                                                                                              |
|                                                                                         | УК-7 – В2 | <p><b>Перечень вопросов</b></p> <p>26. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе обучения физической культуре.</p> <p>27. Гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.</p> <p>28. Профилактика травматизма и меры безопасности в процессе учебных занятий по физической культуре.</p> <p>29. Условия коррекции физического развития, телосложения, осанки, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.</p> |

**7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).**

***Паспорт фонда оценочных средств***

| Формируемая компетенция                                                                                                                          | Планируемые результаты обучения |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ФОС для текущего контроля         | ФОС для промежуточной аттестации |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|
| УК-7<br>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Знать                           | значение физической культуры в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;<br>УК-7 31 | Тест                              | Вопросы к зачету с оценкой       |
|                                                                                                                                                  |                                 | научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни; содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.<br>УК-7 32                                                                |                                   |                                  |
|                                                                                                                                                  | Уметь                           | учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять                                                                                                                                                                                                | Реферат/<br>Контрольные нормативы | Вопросы к зачету с оценкой       |

|  |                |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                      |                                                                          |
|--|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------|
|  |                | их во время регулярных занятий физическими упражнениями;<br>УК-7 У1                                                                                                                                                                                              |                      |                                                                          |
|  |                | проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;<br>составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.<br>УК-7 У2 |                      |                                                                          |
|  | <b>Владеть</b> | комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств; способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;<br>УК-7 В1                                | Практические задания | Практические задания к зачету<br>Практические задания к зачету с оценкой |
|  |                | приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.<br>УК-7 В2                                                                                                                                                      |                      |                                                                          |

***Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания***

| Формируемая компетенция                                                                                                                                 | Планируемые результаты обучения |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Критерии оценивания результатов обучения |                |       |               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------|-------|---------------|
|                                                                                                                                                         |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2                                        | 3              | 4     | 5             |
| <b>УК-7</b><br>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <b>Знать</b>                    | значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;<br>УК-7 З1 | Не знает                                 | Частично знает | Знает | Отлично знает |
|                                                                                                                                                         |                                 | научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового                                                                                                                                                                                                            |                                          |                |       |               |

|  |                |                                                                                                                                                                                                                                                               |            |                  |         |                  |
|--|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------|---------|------------------|
|  |                | образа жизни;<br>содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.<br>УК-7 32                                                                                                               |            |                  |         |                  |
|  | <b>Уметь</b>   | учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;<br>УК-7 У1                                                                 | Не умеет   | Частично умеет   | Умеет   | Свободно умеет   |
|  |                | проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.<br>УК-7 У2 |            |                  |         |                  |
|  | <b>Владеть</b> | комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств; способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;<br>УК-7 В1                             | Не владеет | Частично владеет | Владеет | Свободно владеет |
|  |                | приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.<br>УК-7 В2                                                                                                                                                   |            |                  |         |                  |

## 7.1 ФОС для проведения текущего контроля.

### 7.1.1. Задания для оценки знаний

**Примеры тестовых заданий:**

**Вариант 1.**

**1. Физическая подготовка представляет собой ...**

- 1) процесс обучения движениям и воспитания физических качеств;
- 2) уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью;
- 3) физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом;
- 4) процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

**2. Физическими упражнениями называются...**

- 1) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
- 2) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
- 3) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;
- 4) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

**3. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения?**

- 1) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы;
- 2) упражнения, способствующие снижению массы тела;
- 3) упражнения, объединенные в форме круговой тренировки;
- 4) упражнения, способствующие повышению быстроты движений.

**4. Свойство опорно-двигательного аппарата, обуславливающее возможность выполнения движений с большой амплитудой, обозначается как...**

- 1) гибкость;
- 2) ловкость;
- 3) быстрота;
- 4) реакция.

**5. Под физическим развитием понимается...**

- 1) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
- 2) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
- 3) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;
- 4) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

**6. Что относится к средствам физического воспитания?**

- 1) Физические упражнения;
- 2) Оздоровительные силы природы (солнце, воздух и вода);
- 3) Гигиенические факторы;
- 4) Все перечисленные факторы.

**7. Нагрузки для развития физических качеств целесообразно планировать в порядке:**

- 1) Быстрота > сила > выносливость;
- 2) Сила > быстрота > выносливость;
- 3) Выносливость > быстрота > сила;
- 4) Быстрота > выносливость > сила.

**8. В какой части занятия очень важно выполнять упражнения на разгрузку позвоночника:**

- 1) Вводной;
- 2) Подготовительной;
- 3) Основной;

4) Заключительной.

**9. Правильное дыхание характеризуется...**

- 1) более продолжительным выдохом;
- 2) более продолжительным вдохом;
- 3) вдохом через нос выдохом ртом;
- 4) равной продолжительностью вдоха и выдоха;

**10. При выполнении упражнений вдох не следует делать во время...**

- 1) вращений и поворотов тела;
- 2) прогибания туловища назад;
- 3) возвращения в исходное положение после наклона;
- 4) дыхание во время упражнений должно быть свободным.

**11. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП)**

**1. Ходьба или спокойный бег в чередовании с дыхательными упражнениями;**

**2. Упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп;**

**3. Упражнения на выносливость;**

**4. Упражнения на быстроту и гибкость;**

**5. Упражнения на силу;**

**6. Дыхательные упражнения;**

1) 1,2,5,4,3,6

2) 6,2,3,1,4,5

3) 2,1,3,4,5,6

4) 2,6,4,5,3,1

**12. Основная часть урока по ОФП отводится воспитанию физических качеств.**

**Укажите, какая последовательность воздействий на физические качества наиболее эффективна**

**1. Выносливость;**

**2. Гибкость;**

**3. Быстрота;**

**4. Сила;**

1) 3,2,4,1

2) 1,2,3,4

3) 2,3,1,4

4) 4,2,3,1

УК-7 – 31, УК-7 – 32

**Вариант 2.**

**1. Основными составляющими тренированности организма человека являются:**

1) сила, ловкость, умение выдержать различные нагрузки, высокая работоспособность;

2) сердечно-дыхательная выносливость, мышечная сила и выносливость, скоростные качества, гибкость;

3) выносливость опорно-двигательного аппарата, своевременная реакция центральной нервной системы на изменение физических нагрузок, гибкость и ловкость.

**2. Нагрузка физических упражнений характеризуется...**

1) подготовленностью занимающихся, их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием;

2) величиной их воздействия на организм;

3) временем и количеством повторений двигательных действий;

4) напряжением определенных мышечных групп.

**3. Основными источниками энергии для организма являются:**

- 1) белки и жиры;
- 2) витамины и жиры;
- 3) углеводы и витамины;
- 4) белки и витамины.

**4. Главной причиной нарушения осанки является...**

- 1) слабость мышц;
- 2) привычка к определенным позам;
- 3) отсутствие движений во время школьных уроков;
- 4) ношение сумки, портфеля в одной руке.

**5. Осанкой называется...**

- 1) силуэт человека;
- 2) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;
- 3) пружинные характеристики позвоночника и стоп;
- 4) привычная поза человека в вертикальном положении;

**6. Правильной можно считать осанку, если вы стоя у стены, касаетесь её...**

- 1) затылком, ягодицами, пятками;
- 2) лопатками, ягодицами, пятками;
- 3) затылком, спиной, пятками;
- 4) затылком, лопатками, ягодицами, пятками;

**7. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...**

- 1) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- 2) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- 3) частотой сердечных сокращений
- 4) утомлений, возникающим в результате их выполнения;

**8. Если частота сердечных сокращений после выполнения упражнений восстанавливается до уровня, который был в начале урока, за 60 сек., то это свидетельствует, что нагрузка...**

- 1) мала и ее следует увеличить;
- 2) переносится организмом относительно легко;
- 3) достаточно большая, но её можно повторить;
- 4) чрезмерная и её надо уменьшить;

**9. Энергозатраты при занятиях спортом зависят от:**

- 1) Физического состояния;
- 2) Пола;
- 3) Выполняемой нагрузки;
- 4) Всех перечисленных факторов.

**10. Какой метод оценки физического развития используется в практике физического воспитания:**

- 1) Антропометрические
- 2) Индексы;
- 3) Корреляция; стандарты;
- 4) Все вышеперечисленные

**11. В основе педагогического контроля лежит оценка уровня:**

- 1) Функциональная подготовленность;
- 2) Здоровья;
- 3) Физическая подготовленность;
- 4) Всех вышеперечисленных параметров.

**12. Что является субъективным показателем самоконтроля?**

- 1) Самочувствие;
- 2) Частота пульса;
- 3) Спортивный результат;

4) Вес тела.

**13. Объективные показатели для определения нагрузки в самостоятельных занятиях являются:**

- 1) Самочувствие;
- 2) Потоотделение;
- 3) Частота пульса;
- 4) Желание тренироваться.

**14. При самостоятельных занятиях рекомендуется проводить контроль:**

- 1) Предварительный;
- 2) Текущий;
- 3) Итоговый;
- 4) Все вышеперечисленные.

**15. Кто быстрее теряет состояние тренированности при прекращении тренировок?**

- 1) Мужчины;
- 2) Женщины;
- 3) Одинаково;
- 4) Не знаю.

**16. Аэробная зона тренировочных нагрузок соответствует частоте пульса:**

- 1) До 130 уд/мин;
- 2) 130-150 уд/мин;
- 3) 150-180 уд/мин;
- 4) Свыше 180 уд/мин.

**17. Зависимость максимальной частоты пульса от возраста определяется по формуле:**

- 1)  $220 - \text{возраст}$  (в годах);
- 2)  $260 - \text{возраст}$  (в годах);
- 3)  $120 + \text{возраст}$  (в годах);
- 4)  $150 + \text{возраст}$  (в годах).

УК-7 – 31, УК-7 – 32

### **Вариант 3.**

**1. Спортивно-игровую деятельность характеризует...**

- 1) стремление к максимальному результату;
- 2) конфликтность ситуаций поединков;
- 3) наличие конкретного сюжета;
- 4) высокая значимость качества исполнения роли.

**2. Во время индивидуальных занятий с закаливающими процедурами следует соблюдать ряд правил. Укажите, какой из перечисленных ниже рекомендаций придерживаться не стоит?**

- 1) чем ниже температура воздуха, тем интенсивнее следует выполнять упражнения, так как нельзя допускать переохлаждения;
- 2) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, так как нельзя допускать перегревания организма;
- 3) не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении;
- 4) после занятий следует принять холодный душ.

**3. Какое из представленных утверждений не соответствует действительности?**

- 1) сочетая упражнения с закаливанием, можно повысить общую устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов;
- 2) гигиенические факторы могут применяться как самостоятельные средства физического воспитания;

- 3) эффект воздействия природных факторов на организм человека обладает способностью к «переносу» – он проявляется в различных условиях повседневной жизни;  
4) все представленные утверждения соответствуют действительности.

**4. Из перечисленного – спортивное достижение в спортивных играх, выраженное победой над соперником, оценивается в:**

- 1) точности поражения цели
- 2) баллах;
- 3) голах;
- 4) очках.

**5. Дата рождения волейбола:**

- 1) 1795
- 2) 1893
- 3) 1895
- 4) 1900

**6. Дата рождения баскетбола:**

- 1) 1781
- 2) 1891
- 3) 1895
- 4) 1900

**7. До какого счета решающая партия в волейболе:**

- 1) 12
- 2) 15
- 3) 17
- 4) 25 очков

**8. Размеры волейбольной площадки:**

- 1) 8x16
- 2) 9x18
- 3) 10x20
- 4) 12x24 метров

УК-7 – 31, УК-7 – 32

#### **Вариант 4.**

**1. Что означает слово «атлетика» в переводе с греческого:**

- 1) Борьба
- 2) Бег
- 3) Метание
- 4) Прыжки

**2. Вид спорта, известный как «Королева спорта»:**

- 1) Легкая атлетика
- 2) Стрельба из лука
- 3) Художественная гимнастика
- 4) Тяжелая атлетика

**3. Какова должна быть длина коридора для передачи палочки в эстафетном беге 4x100 м.:**

- 1) 5
- 2) 10
- 3) 15
- 4) 20 метров

**4. Какова должна быть ширина коридора для метания мяча или гранаты:**

- 1) 5
- 2) 10
- 3) 15

4) 20 метров

**5. Сколько весит мяч для метания на дальность:**

1) 150г.

2) 250г.

3) 350г.

4) 650г.

**6. В первых известных сейчас Олимпийских играх, состоявшихся в 776г до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной...**

1) двойной длине стадиона;

2) 200 м;

3) одной стадии;

4) во время тех игр состязались в борьбе и метаниях, а не в беге;

**7. Длина дистанции марафонского бега:**

1) 30км 192м

2) 35км 195м

3) 40км 192м

4) 42км 195м

**8. Что из перечисленного включено в программу Паралимпийских игр для инвалидов-слерых:**

1) легкая атлетика;

2) плавание;

3) борьба;

4) горные лыжи.

**9. Двигательная активность – это:**

1) ежедневная система физической тренировки организма;

2) периодические физические нагрузки на опорно-двигательный аппарат

3) сумма движений, выполняемых человеком в процессе своей жизнедеятельности.

**10. Для повышения скорости бега в самостоятельном занятии после разминки рекомендуется выполнять перечисленные ниже упражнения. Укажите их целесообразную последовательность**

**1. Дыхательные упражнения;**

**2. Легкий продолжительный бег;**

**3. Прыжковые упражнения с отягощением и без;**

**4. Дыхательные упражнения в интервалах отдыха;**

**5. Повторный бег на короткие дистанции;**

**6. Ходьба;**

**7. Упражнения на частоту движений (бег на месте)**

1) 1,2,3,4,5,6,7

2) 7,5,4,3,2,6,1

3) 2,1,3,7,4,5,6

4) 3,4,2,7,5,4,1

**11. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...**

1) подводящих упражнений;

2) основы техники;

3) исходное положение;

4) ведущего звена техники;

**12. Техникой физических упражнений принято называть...**

1) способ целесообразного решения двигательной задачи;

2) способ организации движений при выполнении упражнений;

3) состав и последовательность движений при выполнении упражнений;

4) рациональную организацию двигательных действий;

**13. При анализе техники принято выделять основу, ведущее звено и детали техники. Что понимается под ведущим звеном техники?**

- 1) набор элементов, характеризующий индивидуальные особенности выполнения целостного двигательного действия;
- 2) состав и последовательность элементов, входящих в двигательное действие;
- 3) совокупность элементов, необходимых для решения двигательной задачи;
- 4) наиболее важная часть определенного способа решения двигательной задачи;

**14. Под быстротой как физическим качеством понимается...**

- 1) комплекс психофизических свойств человека, позволяющих человеку быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой;
- 2) комплекс психофизических свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью;
- 3) способность человека быстро набирать скорость;
- 4) комплекс психофизических свойств человека, позволяющих выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени;

**15. Для воспитания быстроты используется...**

- 1) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;
- 2) упражнения на быстроту реакции и частоту движений;
- 3) упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции;
- 4) подвижные и спортивные игры

#### **Критерии оценки теста:**

| <b>Количество правильных ответов</b> | <b>Оценка</b>       |
|--------------------------------------|---------------------|
| 90%-100%                             | Отлично             |
| 75%-89%                              | Хорошо              |
| 60%-74%                              | Удовлетворительно   |
| менее 59%                            | Неудовлетворительно |

#### **7.1.2. Задания для оценки умений**

| <b>Формируемая компетенция</b>                                                                                                                   | <b>Код результата обучения</b> | <b>Задание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7<br>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7 – У1                      | <b>Темы рефератов</b><br>1. Основные понятия теории и методики физической культуры.<br>2. Методология исследования в сфере физической культуры.<br>3. Физическая культура как общественное явление, ее формы и функции.<br>4. Социальные и специфические функции физической культуры.<br>5. Основы использования физической культуры в обществе.<br>6. Принципы и методы обучения и воспитания, практика их реализации в сфере физической культуры, спорта и туризма.                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                  | УК-7 – У2                      | <b>Темы рефератов</b><br>1. Валеология – наука о здоровье человека.<br>2. Главные факторы здоровья человека.<br>3. Физическая культура и здоровый образ жизни человека.<br>4. Физиологическая характеристика основных видов оздоровительной физической культуры.<br>5. Питание при занятиях оздоровительной тренировкой.<br>6. Разработка и реализация методик организации спортивно-массовой работы среди студентов.<br>7. Восстановление здоровья с использованием средств и методов физической культуры (на примере конкретного заболевания).<br>8. Основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. |

|  |  |                                                   |
|--|--|---------------------------------------------------|
|  |  | 9. Гигиена при занятиях физическими упражнениями. |
|--|--|---------------------------------------------------|

**Критерии оценки учебных действий обучающихся (выступление с докладом, реферат по обсуждаемому вопросу)**

| Оценка                     | Характеристики ответа обучающегося                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Отлично</b>             | обучающийся глубоко и всесторонне усвоил проблему;<br>- уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает;<br>- опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью;<br>- умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи;<br>- делает выводы и обобщения.                  |
| <b>Хорошо</b>              | обучающийся твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы;<br>- не допускает существенных неточностей;<br>- увязывает усвоенные знания с практической деятельностью;<br>- аргументирует научные положения;<br>- делает выводы и обобщения.                                                                                 |
| <b>Удовлетворительно</b>   | тема раскрыта недостаточно четко и полно, то есть Обучающийся освоил проблему, по существу излагает ее, опираясь на знания только основной литературы;<br>- допускает несущественные ошибки и неточности;<br>- испытывает затруднения в практическом применении знаний;<br>- слабо аргументирует научные положения;<br>- затрудняется в формулировании выводов и обобщений. |
| <b>Неудовлетворительно</b> | обучающийся не усвоил значительной части проблемы;<br>- допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее;<br>- испытывает трудности в практическом применении знаний;<br>- не может аргументировать научные положения;<br>- не формулирует выводов и обобщений.                                                                                               |

**Перечень контрольных нормативов**

УК-7 – У1, УК-7 – У2

Нормативы для студентов (девушки):

|                                                                             |                                |
|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| 1. Бег 100 м (сек.)                                                         | 15,7-17,0                      |
| 2. Кросс 2000 м (мин.)                                                      | 10,5-11,1                      |
| 3. Прыжки в длину с места (см)                                              | 150-190                        |
| 4. Бег на лыжах 3 км (мин.)                                                 | 18,0-19,3                      |
| 5. Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз) | 30-50                          |
| 6. Плавание 25 м (сек.)                                                     | 30,0-40,0                      |
| 7. Баскетбол                                                                | Технические элементы по выбору |
| 8. Волейбол                                                                 | Технические элементы по выбору |
| 9. Прыжки через скакалку (5 мин.)                                           | 200-300                        |

Нормативы для студентов (юноши):

|                                                              |             |
|--------------------------------------------------------------|-------------|
| 1. Бег 100 м (сек.)                                          | 13,6-14,0   |
| 2. Кросс 3000 м (мин.)                                       | 13,20-14,0  |
| 3. Прыжки в длину с места (см)                               | 215-220     |
| 4. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)                  | 7-9         |
| 5. Бег на лыжах 5 км (мин.)                                  | 26,25-27,45 |
| 6. Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз) | 3-5         |
| 7. Плавание 25 м (сек.)                                      | 30-35       |
| 8. Приседание со штангой 40 кг (кол-во раз)                  | 8-10        |

|                                       |                                |
|---------------------------------------|--------------------------------|
| 9. Толчок гири 16 кг (кол-во раз)     | 8- 10                          |
| 10. Баскетбол                         | Технические элементы по выбору |
| 11. Волейбол                          | Технические элементы по выбору |
| 12. Сгибание рук в упоре (кол-во раз) | 8-10                           |

### **7.1.3. Задания для оценки владений, навыков**

| <b>Формируемая компетенция</b>                                                                                                                          | <b>Код результата обучения</b> | <b>Задание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>УК-7</b><br>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7 – В1                      | <p align="center"><b>Практические задания</b></p> <p><b>Физическое воспитание студентов</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Цель и задачи физического воспитания.</li> <li>2. Средства физического воспитания студентов.</li> <li>3. Методы физического воспитания студентов и их реализация в учебном процессе.</li> <li>4. Общие и специфические принципы физического воспитания студентов.</li> <li>5. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.</li> <li>6. Понятие «нагрузки». Составляющие физической нагрузки – объем, интенсивность. Воздействие различных видов нагрузки на организм человека.</li> <li>7. Основы теории и методики воспитания физических качеств.</li> <li>8. Силовые способности и методика их развития.</li> <li>9. Скоростные способности и основы методики их развития.</li> <li>10. Выносливость как физическое качество и методика ее развития.</li> <li>11. Гибкость и методика ее развития.</li> <li>12. Координационные способности и методика развития.</li> <li>13. Методика занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.</li> <li>14. Разработка комплексов физических упражнений, направленных на улучшение зрительного восприятия и точности двигательных реакций студентов, работающих с компьютерной техникой.</li> <li>15. Использование тренажеров для развития основных физических качеств.</li> <li>16. Исследование взаимосвязи уровня физической подготовленности студентов с качеством усвоения учебной программы по другим учебным дисциплинам.</li> <li>17. Физическая культура и здоровый образ жизни.</li> <li>18. Формирование психического благополучия, развитие и совершенствование психофизических способностей личности средствами физической культуры и спорта.</li> <li>19. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</li> <li>20. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).</li> <li>21. Методика индивидуального подхода и применения средств направленного развития отдельных физических качеств.</li> <li>22. Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.</li> <li>23. Методика составления индивидуальных программ физических упражнений с оздоровительной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и др.).</li> <li>24. Нетрадиционные системы оздоровления организма.</li> <li>25. Плавание как одно из средств лечения болезней опорно-</li> </ol> |

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           | <div data-bbox="651 152 1484 241"> <p>двигательного аппарата человека.</p> <p>26. Новые виды спорта и их значение для популяризации активного образа жизни студентов.</p> </div> <div data-bbox="651 275 1484 365"> <p><b>Средства и методы физической культуры, способствующие формированию профессиональных, морально-волевых и психологических качеств</b></p> </div> <div data-bbox="651 365 1484 1373"> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Применение физических упражнений для выработки временной и пространственной ориентировки у студентов.</li> <li>2. Занятия по физической культуре – одно из важных средств формирования патриотических качеств личности.</li> <li>3. Характеристика средств физической культуры, способствующих формированию профессионально важных качеств.</li> <li>4. Роль физической культуры и спорта в обучении и воспитании студентов.</li> <li>5. Подготовка и проведение спортивных праздников и показательных выступлений в университете.</li> <li>6. Спорт и физическая культура – важные факторы формирования дружбы между студентами.</li> <li>7. Стресс-факторы в процессе учебы студентов и средства их нейтрализации с помощью физических упражнений.</li> <li>8. Воспитание коллективных действий у студентов в процессе физкультурно-спортивной деятельности в университете и перенос этих качеств на профессиональную деятельность.</li> <li>9. Роль занятий по физической культуре в развитии и совершенствовании способностей к различным профессиям (менеджер, бизнесмен, банковский служащий, юрист, специалист социальной сферы и др.).</li> <li>10. Исследование влияния утомления студентов в процессе учебных занятий и устранение негативных факторов средствами физической культуры и спорта.</li> <li>11. Формирование эмоционально-этических отношений, создание в учебных группах благоприятного нравственного и психологического климата в процессе занятий физической культурой.</li> <li>12. Русская баня, сауна, массаж как методы восстановления функциональных способностей и дееспособности студентов в период экзаменационной сессии.</li> <li>13. Особенности психологического состояния при подготовке к спортивным соревнованиям и его влияние на поведение студентов.</li> </ol> </div> |
| УК-7 – В2 | <div data-bbox="925 1377 1209 1406"> <p><b>Практические задания</b></p> </div> <div data-bbox="659 1440 1273 1469"> <p><b>Правовые вопросы в сфере физической культуры</b></p> </div> <div data-bbox="651 1469 1484 2045"> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основные законодательные акты, регламентирующие деятельность физической культуры и спорта и их эффективность.</li> <li>2. Отражение вопросов физкультурно-спортивной деятельности в законодательных актах различных стран.</li> <li>3. Правовые отношения в сфере физической культуры, спорта, туризма и предпринимательства.</li> <li>4. Организация государственного управления в сфере спорта.</li> <li>5. Правовое регулирование в сфере спорта.</li> <li>6. Контракт (трудовое соглашение, трудовой договор) и особенности его проявления в профессиональном спорте.</li> <li>7. Представительство в спорте (контрактная и клубная система в спорте).</li> <li>8. Особенности правоотношений в сфере профессионального спорта и спорта высших достижений.</li> <li>9. Национальные, европейские и международные органы спортивной юстиции: пределы их компетенции.</li> <li>10. Ответственность в спортивных отношениях.</li> <li>11. Социально-правовая защита спортсменов.</li> <li>12. Правовые взаимоотношения юриста, менеджера и</li> </ol> </div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>спортсмена.</p> <p>13. Менеджмент и маркетинг в сфере правового развития международного и отечественного туризма.</p> <p>14. Правонарушения в процессе учебно-тренировочной деятельности (между тренером, менеджером и профессиональным спортсменом и пути их нейтрализации).</p> <p>15. Правонарушения в процессе физкультурно-спортивной деятельности студентов и пути их нейтрализации.</p> <p>16. Особенности воспитания правовой культуры студентов университета в ходе учебных занятий по физической культуре и спортивных соревнований.</p> <p>17. Возможные правонарушения в области спортивного бизнеса и пути их устранения.</p> <p>18. Анализ и характеристика основных видов правонарушений в сфере спортивного бизнеса (незнание законов, отсутствие убеждений в справедливости законов, зависть, негативный микроклимат в коллективе, укоренившиеся привычки к правонарушениям, уклонения от уплаты налогов и др.).</p> <p>19. Страховой полис и спортсмен, страхование на случай травм и повреждений.</p> <p><b>Физическая культура и спорт в современных условиях</b></p> <p>1. Роль и значение физической культуры, спорта и туризма в современных условиях.</p> <p>2. Физическая культура, спорт и туризм как одно из средств общения людей разных стран.</p> <p>3. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта.</p> <p>4. Возможности бизнеса в развитии материально-технической базы в области физической культуры и спорта в России.</p> <p>5. Профессиональный и элитный спорт в России и экономическое обоснование необходимости их развития.</p> <p>6. Расчет материально-финансовых затрат на организацию и проведение спортивных мероприятий в университете на учебный год.</p> <p>7. Возможные дополнительные способы финансирования спортивных мероприятий в университете.</p> <p>8. Расчет стоимостных затрат на содержание, ремонт и эксплуатацию спортивной базы в течение учебного года.</p> <p>9. Спонсорство, инвестиции, меценатство как способы совершенствования физической культуры, спорта и туризма.</p> <p>10. Лицензирование и спорт: лицензионный договор, охрана лицензии и лицензионная деятельность.</p> <p>11. Налогообложение и таможенные процедуры в деятельности физкультурно-спортивных организаций и отдельных спортсменов.</p> <p>12. Организация и проведение спортивного праздника студентов университета и его стоимостные затраты.</p> <p>13. Туризм как индустрия активного отдыха и приложения капитала в целях привлечения инвестиций.</p> <p>14. Физическая культура и спорт в бюджете времени бизнесмена.</p> <p>15. Экономическое обоснование строительства спортивных сооружений в учебном заведении.</p> <p>16. Бизнес-план создания спортивно-оздоровительного комплекса учебного заведения.</p> <p>17. Экономическое обоснование стоимости физкультурно-оздоровительных услуг, оказываемых спортивно-оздоровительными комплексами.</p> <p>18. Коммерческие соревнования, как средство вложения капитала. Их влияние на развитие спорта.</p> <p>19. Виды коммерческих соревнований.</p> |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Критерии оценки учебных действий обучающихся на практических занятиях

| Оценка                     | Характеристики ответа студента                                                                                                                                     |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Отлично</b>             | Обучающийся самостоятельно и правильно решил учебно-профессиональную задачу, уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагал свое решение.            |
| <b>Хорошо</b>              | Обучающийся самостоятельно и в основном правильно решил учебно-профессиональную задачу, уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагал свое решение. |
| <b>Удовлетворительно</b>   | Обучающийся в основном решил учебно-профессиональную задачу, допустил несущественные ошибки, слабо аргументировал свое решение.                                    |
| <b>Неудовлетворительно</b> | Обучающийся не решил учебно-профессиональную задачу.                                                                                                               |

### 7.2. ФОС для проведения промежуточной аттестации.

#### 7.2.1. Задания для оценки знаний к зачёту с оценкой

| Формируемая компетенция                                                                                                                                 | Код результата обучения | Задание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>УК-7</b><br>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7 – 31               | <p style="text-align: center;"><b>Перечень вопросов</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основные понятия и термины физической культуры и их краткая характеристика (физическая культура, физическое воспитание, физическая рекреация, двигательная реабилитация, физическая подготовка).</li> <li>2. Физическая культура как учебная дисциплина (цель, задачи, знания, умения, общекультурные компетенции).</li> <li>3. Физическая культура как средство и способ развития телесности и духовности человека (определение телесности и духовности, их соотношение в индивиде).</li> <li>4. Виды физической культуры и их краткая характеристика.</li> <li>5. Общие и специфические функции физической культуры и их краткая характеристика.</li> <li>6. Характеристика развития организма человека на протяжении всей жизни (этапы развития, возрастные градации человека).</li> <li>7. Характеристика основных процессов жизнедеятельности человека (гомеостаз, мышечная система, костная система, кровеносная система).</li> <li>8. Факторы окружающей среды и их воздействие на организм человека.</li> <li>9. Характеристика физического и умственного труда (определение, критерии оценки тяжести труда, энергетические затраты, особенности).</li> <li>10. Утомление и восстановление при физической и умственной работе (определение, симптомы проявления, виды утомления, фазы утомления, от чего зависит восстановление, схема процесса восстановления, критерии восстановления).</li> </ol> |
|                                                                                                                                                         | УК-7 – 32               | <p style="text-align: center;"><b>Перечень вопросов</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Показатели тренированности организма человека (перечислить и дать характеристику, привести примеры).</li> <li>2. В чем состоит сущность экономизации функций и систем организма человека?</li> <li>3. Характеристика здоровья (определение, факторы риска для здоровья, подходы к определению здоровья, источники болезни, основные причины смертности, уровни ценности здоровья).</li> <li>4. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье (определение образа жизни, стиля жизни, здорового образа жизни, их характеристика, критерии, от чего зависит здоровый образ жизни).</li> <li>5. Содержательные характеристики здорового образа жизни (перечислить, характеристика режима труда и отдыха, организации</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>сна, на что влияет систематическое недосыпание, бессонница и ее причины, средства профилактики).</p> <p>6. Питание при физических и умственных нагрузках (общая характеристика, на что влияет, что такое пища, энергетический состав пищи, суточная потребность в питании, рациональное питание, потребность в воде).</p> <p>7. Организация двигательной активности (характеристика, двигательная активность студентов, суточные нормы двигательной активности, границы двигательной активности, двигательная активность и болезни человека, примеры влияния, научные данные).</p> <p>8. Личная гигиена и закаливание (гигиена тела, полости рта, гигиена одежды, обуви, дополнительные гигиенические средства, гигиенические основы закаливания, основные правила закаливания).</p> <p>9. Воздействие вредных привычек на организм человека (характеристика курения, употребления алкоголя, наркотических средств, на что влияют, что способствует привязанности к вредным привычкам, меры профилактики, научные данные).</p> <p>10. Психофизическая регуляция организма (роль эмоций в жизни человека, стресс и факторы его вызывающие, виды стресса, преодоление стресса, способы регуляции психического состояния организма).</p> |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### **7.2.2. Задания для оценки умений к зачёту с оценкой**

| <b>Формируемая компетенция</b>                                                                                                                          | <b>Код результата обучения</b> | <b>Задание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>УК-7</b><br>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7 – У1                      | <p align="center"><b>Перечень вопросов</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Психофизические основы учебной деятельности (объективные и субъективные факторы учебной деятельности, учебная нагрузка студентов, интеллект, характеристика экзаменационного периода, факторы риска учебной деятельности, работоспособность студентов в течении дня, недели, семестра).</li> <li>2. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов (связь движений с умственной деятельностью, принципы и роль активного отдыха, дыхательные упражнения, психическая регуляция, водные процедуры и физические упражнения).</li> <li>3. Характеристика спорта как сферы социально-культурной деятельности (массовый спорт, профессиональный спорт, спорт высших достижений и их основные функции, классификация спорта по основным группам).</li> <li>4. Спортивная классификация (предназначение, характеристика основных понятий: спортивные разряды, спортивные звания, разрядные норма и требования).</li> <li>5. Студенческий спорт и спортивная работа в вузе. (определение, направления студенческого спорта, положение о соревнованиях).</li> <li>6. Современные системы физических упражнений и их характеристика (классическая аэробика, аквааэробика, шейпинг, стретчинг, пилатес, фитнес йога, каланетик).</li> <li>7. Характеристика общей и специальной физической подготовки (определение, задачи, тесты для определения, физическое совершенство).</li> <li>8. Воспитание силы (определение, разновидности силы, дозирование величины отягощения, методы воспитания силы).</li> <li>9. Воспитание быстроты (определение, скорость и быстрота, воспитание быстроты).</li> <li>10. Воспитание выносливости (определение, виды выносливости, методы воспитания выносливости).</li> </ol> |
|                                                                                                                                                         | УК-7 – У2                      | <p align="center"><b>Перечень вопросов</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитание ловкости и гибкости (определение, задачи,</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>методы).</p> <p>2. Формы занятий по физической культуре в вузе (перечислить, цель, задачи, средства и методы).</p> <p>3. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия (цель, задачи, средства, методы).</p> <p>4. Характеристика физической нагрузки в учебно-тренировочном занятии (определение, определение и регулирование нагрузки, показатели нагрузки, объем и интенсивность нагрузки).</p> <p>5. Характеристика принципов обучения.</p> <p>6. Характеристика общепедагогических методов физического воспитания.</p> <p>7. Характеристика метода строго регламентированного упражнения.</p> <p>8. Характеристика соревновательного и игрового методов обучения.</p> <p>9. Основы обучения движениям в физическом воспитании (двигательное действие, двигательные умения и навыки).</p> <p>10. Самостоятельная физическая тренировка (цель, задачи, содержание, принципы организации).</p> |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### **7.2.3. Задания для оценки владений, навыков к зачёту с оценкой**

| <b>Формируемая компетенция</b>                                                                                                                          | <b>Код результата обучения</b> | <b>Задание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>УК-7</b><br>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7 – В1                      | <p align="center"><b>Перечень вопросов</b></p> <p>1. Формы и содержание самостоятельных занятий (основные направления, основные формы и их характеристика).</p> <p>2. Дозирование нагрузки в самостоятельной физической тренировке (уровни физической нагрузки, объем и интенсивность нагрузки, уровни физической работоспособности, дозирование нагрузки по ЧСС).</p> <p>3. Контроль физического состояния в самостоятельных занятиях (виды контроля, показатели самоконтроля, тесты для определения физической работоспособности и физического состояния).</p> <p>4. Тесты определения уровня функциональной дееспособности организма и их характеристика.</p> <p>5. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации» (задачи программы, ее показатели и их характеристика).</p> <p>6. Средства восстановления организма после физической нагрузки (определение восстановления, перечислить средства и дать краткую характеристику).</p> <p>7. Экономические основы физической культуры и спорта (сферы экономики, физическая культура как отрасль народного хозяйства, предмет экономики физической культуры).</p> <p>8. Финансирование физической культуры (источники финансирования, расходы федерального бюджета на физическую культуру, виды расходов бюджета на физическую культуру).</p> <p>9. Внебюджетное финансирование физической культуры (источники, их характеристика).</p> <p>10. Спонсорство в физической культуре и спорте (определение, субъекты спонсорства, объекты спонсорства и их характеристика).</p> |
|                                                                                                                                                         | УК –7 - В2                     | <p align="center"><b>Перечень вопросов</b></p> <p>1. Федеральный закон «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации». Глава 1. Общие положения.</p> <p>2. Федеральный закон «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации». Глава 2. Организация деятельности в области физической культуры и спорта.</p> <p>3. Федеральный закон «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации». Глава 3. Физическая культура и спорт в</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>системе образования (статья 28).</p> <p>4. Управление физической культурой и спортом (общее понятие «управление», определение, спортивный менеджмент, функции и принципы менеджмента).</p> <p>5. Государственные органы управления физической культурой и спортом и их характеристика.</p> <p>6. Возрождение современных олимпийских игр (предыстория возрождения, П. де Кубертен и его роль в возрождении игр, олимпийский конгресс 1894 г.).</p> <p>7. Игры олимпиад и зимние олимпийские игры (влияние политики на игры, первые олимпийские игры и их роль, периодизация игр).</p> <p>8. Характеристика первого и второго периодов игр Олимпиад.</p> <p>9. Характеристика третьего и четвертого периодов игр Олимпиад, участие советских спортсменов в играх Олимпиад.</p> <p>10. Международная олимпийская система (МОК, Устав МОК, принципы олимпийского движения, современная концепция олимпизма, президент МОК).</p> <p>11. Основные направления деятельности МОК: середина 70-х гг. XX столетия по настоящее время (главная задача МОК, основные решения, 119 сессия МОК).</p> <p>12. Современные проблемы олимпийского движения.</p> |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Уровни и критерии итоговой оценки результатов освоения дисциплины

|                             | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                       | Итоговая оценка               |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| Уровень 1.<br>Недостаточный | Незнание значительной части программного материала, неумение даже с помощью преподавателя сформулировать правильные ответы на задаваемые вопросы, невыполнение практических заданий                                       | Неудовлетворительно/незачтено |
| Уровень 2.<br>Базовый       | Знание только основного материала, допустимы неточности в ответе на вопросы, нарушение логической последовательности в изложении программного материала, затруднения при решении практических задач                       | Удовлетворительно/зачтено     |
| Уровень 3.<br>Повышенный    | Твердые знания программного материала, допустимые несущественные неточности при ответе на вопросы, нарушение логической последовательности в изложении программного материала, затруднения при решении практических задач | Хорошо/зачтено                |
| Уровень 4.<br>Продвинутый   | Глубокое освоение программного материала, логически стройное его изложение, умение связать теорию с возможностью ее применения на практике, свободное решение задач и обоснование принятого решения                       | Отлично/зачтено               |

### 8. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).

#### 8.1. Основная учебная литература:

1. Гришина Ю.И. Физическая культура студента: учеб. пособие для вузов. – Ростов н/Д: Феникс, 2019.
2. Физическая культура: учебно-методич. пособие для бакалавриата. – М.: Инфра-М, 2019.
3. Бишаева А.А., Малков В.В. Физическая культура: учебник для бакалавриата. – М.: Кнорус, 2020.

## 8.2. Дополнительная учебная литература:

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учеб. пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2010.
2. Бишаева А.А. Физическая культура : учебник. – М.: Академия, 2014.

## 9. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ» (ДАЛЕЕ – СЕТЬ «ИНТЕРНЕТ»), НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.

|                                                                         |                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| <a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>                 | Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"    |
| <a href="https://openedu.ru">https://openedu.ru</a>                     | «Национальная платформа открытого образования» (ресурсы открытого доступа) |
| <a href="https://studfiles.net">https://studfiles.net</a>               | Файловый архив для студентов                                               |
| <a href="http://www.philosophy.ru">http://www.philosophy.ru</a>         | Философский портал                                                         |
| <a href="http://www.humanities.edu.ru">http://www.humanities.edu.ru</a> | Портал «Социально-гуманитарное и политологическое образование»             |
| <a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a>                     | Федеральный портал «Российское образование»                                |
| <a href="http://phenomen.ru/">http://phenomen.ru/</a>                   | Портал «Философия online»                                                  |
| <a href="http://filosof.historic.ru">http://filosof.historic.ru</a>     | Электронная библиотека по философии:                                       |
| <a href="http://www.gumfak.ru/">http://www.gumfak.ru/</a>               | Электронная гуманитарная библиотека                                        |

## 10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).

Основными видами аудиторной работы обучающегося при изучении дисциплины являются лекции и семинарские занятия. Обучающийся не имеет права пропускать без уважительных причин аудиторные занятия, в противном случае он может быть не допущен к зачету/экзамену.

На лекциях даются и разъясняются основные понятия темы, связанные с ней теоретические и практические проблемы, рекомендации для самостоятельной работы. В ходе лекции обучающийся должен внимательно слушать и конспектировать лекционный материал.

Завершают изучение наиболее важных тем учебной дисциплины семинарские занятия. Они служат для контроля подготовленности обучающегося; закрепления изученного материала; развития умения и навыков подготовки докладов, сообщений по естественнонаучной проблематике; приобретения опыта устных публичных выступлений, ведения дискуссии.

Семинару предшествует самостоятельная работа обучающегося, связанная с освоением лекционного материала и материалов, изложенных в учебниках, учебных пособиях и в рекомендованной преподавателем тематической литературе. По согласованию с преподавателем или его заданию обучающийся может готовить рефераты по отдельным темам дисциплины. Примерные темы докладов, рефератов и вопросов для обсуждения приведены в настоящих рекомендациях.

### 10.1. Работа на лекции.

Основу теоретического обучения обучающихся составляют лекции. Они дают систематизированные знания обучающимся о наиболее сложных и актуальных проблемах. На лекциях особое внимание уделяется не только усвоению обучающимися изучаемых проблем, но и стимулированию их активной познавательной деятельности, творческого мышления, развитию научного мировоззрения, профессионально-значимых свойств и качеств. Излагаемый материал может показаться обучающимся сложным, необычным, поскольку включает знания, почерпнутые преподавателем из различных отраслей науки, религии, истории, практики. Вот почему необходимо добросовестно и упорно работать на

лекциях. Осуществляя учебные действия на лекционных занятиях, обучающиеся должны внимательно воспринимать действия преподавателя, запоминать складывающиеся образы, мыслить, добиваться понимания изучаемого предмета.

Обучающиеся должны аккуратно вести конспект. В случае недопонимания какой-либо части предмета следует задать вопрос в установленном порядке преподавателю. В процессе работы на лекции необходимо так же выполнять в конспектах модели изучаемого предмета (рисунки, схемы, чертежи и т.д.), которые использует преподаватель.

Обучающимся, изучающим курс, рекомендуется расширять, углублять, закреплять усвоенные знания во время самостоятельной работы, особенно при подготовке к семинарским занятиям, изучать и конспектировать не только обязательную, но и дополнительную литературу.

### **10.2. Работа с конспектом лекций.**

Просмотрите конспект сразу после занятий. Отметьте материал конспекта лекций, который вызывает затруднения для понимания. Попытайтесь найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь на текущей консультации или на ближайшей лекции за помощью к преподавателю.

Каждую неделю отводите время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам и тестам.

### **10.3. Выполнение практических работ.**

По наиболее сложным проблемам учебной дисциплины проводятся практические занятия. Их главной задачей является углубление и закрепление теоретических знаний у обучающихся.

Практическое занятие проводится в соответствии с планом. В плане указываются тема, время, место, цели и задачи занятия, тема доклада и реферативного сообщения, обсуждаемые вопросы. Дается список обязательной и дополнительной литературы, рекомендованной к занятию.

Подготовка обучающихся к занятию включает:

- заблаговременное ознакомление с планом занятия;
- изучение рекомендованной литературы и конспекта лекций;
- подготовку полных и глубоких ответов по каждому вопросу, выносимому для обсуждения;
- подготовку доклада, реферата по указанию преподавателя;

При проведении практических занятий уделяется особое внимание заданиям, предполагающим не только воспроизведение обучающимися знаний, но и направленных на развитие у них творческого мышления, научного мировоззрения. Для лучшего усвоения и закрепления материала по данной дисциплине помимо конспектов лекций, обучающимся необходимо научиться работать с обязательной и дополнительной литературой. Изучение, дисциплины предполагает отслеживание публикаций в периодических изданиях и работу с INTERNET.

Целесообразно готовиться к практическим занятиям за 1-2 недели до их начала, а именно: на основе изучения рекомендованной литературы выписать в контекст основные категории и понятия по учебной дисциплине, подготовить развернутые планы ответов и краткое содержание выполненных заданий. Обучающийся должен быть готов к контрольным опросам на каждом учебном занятии. Одобряется и поощряется инициативные выступления с докладами и рефератами по темам практических занятий.

#### **10.4. Подготовка докладов, фиксированных выступлений и рефератов.**

При подготовке к докладу по теме, указанной преподавателем, обучающийся должен ознакомиться не только с основной, но и дополнительной литературой, а также с последними публикациями по этой тематике в сети Интернет. Необходимо подготовить текст доклада и иллюстративный материал в виде презентации. Доклад должен включать введение, основную часть и заключение. На доклад отводится 10-15 минут учебного времени. Он должен быть научным, конкретным, определенным, глубоко раскрывать проблему и пути ее решения.

Рекомендации к выполнению реферата:

1. Работа выполняется на одной стороне листа формата А 4.
2. Размер шрифта 14, межстрочный интервал (одинарный).
3. Объём работы должен составлять от 10 до 15 листов (вместе с приложениями).
4. Оставляемые по краям листа поля имеют следующие размеры:  
Слева - 30 мм; справа - 15 мм; сверху - 15 мм; снизу - 15 мм.
5. Содержание реферата:
  - *Титульный лист.*
  - *Содержание.*
  - *Введение.*

Введение должно включать в себя краткое обоснование актуальности темы реферата. В этой части необходимо также показать, почему данный вопрос может представлять научный интерес и какое может иметь практическое значение.

- *Основной материал.*
- *Заключение.*

Заключение - часть реферата, в которой формулируются выводы по параграфам, обращается внимание на выполнение поставленных во введении задач и целей. Заключение должно быть чётким, кратким, вытекающим из основной части.

- *Список литературы.*

6. Нумерация страниц проставляется в правом нижнем углу, начиная с введения (стр. 3). На титульном листе и содержании, номер страницы не ставится.

7. Названия разделов и подразделов в тексте должны точно соответствовать названиям, приведённым в содержании.

8. Таблицы помещаются по ходу изложения, должны иметь порядковый номер. (Например: Таблица 1, Рисунок 1, Схема 1 и т.д.).

9. В таблицах и в тексте следует укрупнять единицы измерения больших чисел в зависимости от необходимой точности.

10. Графики, рисунки, таблицы, схемы следуют после ссылки на них и располагаются симметрично относительно центра страницы.

11. В списке литературы указывается полное название источника, авторов, места издания, издательство, год выпуска и количество страниц.

#### **10.5. Разработка электронной презентации.**

Распределение тем презентации между обучающимися и консультирование их по выполнению письменной работы осуществляется также как и по реферату. Приступая к подготовке письменной работы в виде электронной презентации необходимо исходить из целей презентации и условий ее прочтения, как правило, такую работу обучающиеся представляют преподавателю на проверку по электронной почте, что исключает возможность дополнительных комментариев и пояснений к представленному материалу.

По согласованию с преподавателем, материалы презентации обучающийся может представить на CD/DVD-диске (USB флэш-диске).

Электронные презентации выполняются в программе MS PowerPoint в виде слайдов в следующем порядке:

- титульный лист с заголовком темы и автором исполнения презентации;
- план презентации (5-6 пунктов -это максимум);
- основная часть (не более 10 слайдов);
- заключение (вывод);

Общие требования к стилевому оформлению презентации:

- дизайн должен быть простым и лаконичным;
- основная цель - читаемость, а не субъективная красота. При этом не надо впадать в другую крайность и писать на белых листах черными буквами – не у всех это получается стильно;

- цветовая гамма должна состоять не более чем из двух-трех цветов;
- всегда должно быть два типа слайдов: для титульных, планов и т.п. и для основного текста;

- размер шрифта должен быть: 24–54 пункта (заголовок), 18–36 пунктов (обычный текст);

- текст должен быть свернут до ключевых слов и фраз. Полные развернутые предложения на слайдах таких презентаций используются только при цитировании. При необходимости, в поле «Заметки к слайдам» можно привести краткие комментарии или пояснения.

- каждый слайд должен иметь заголовок;
- все слайды должны быть выдержаны в одном стиле;
- на каждом слайде должно быть не более трех иллюстраций;
- слайды должны быть пронумерованы с указанием общего количества слайдов;
- использовать встроенные эффекты анимации можно только, когда без этого не обойтись.

Обычно анимация используется для привлечения внимания слушателей (например, последовательное появление элементов диаграммы).

- списки на слайдах не должны включать более 5–7 элементов. Если элементов списка все-таки больше, их лучше расположить в две колонки. В таблицах не должно быть более четырех строк и четырех столбцов – в противном случае данные в таблице будут очень мелкими и трудно различимыми.

## **10.6. Методика работы с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.**

В Институте созданы специальные условия для получения высшего образования по образовательным программам обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Для перемещения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья созданы специальные условия для беспрепятственного доступа в учебные помещения и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

При получении образования обучающимся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература. Также имеется возможность предоставления услуг ассистента, оказывающего обучающимся с ограниченными возможностями здоровья необходимую техническую помощь, в том числе услуг сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Получение доступного и качественного высшего образования лицами с ограниченными возможностями здоровья обеспечено путем создания в Институте комплекса необходимых условий обучения для данной категории обучающихся. Информация о специальных условиях, созданных для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, размещена на сайте Института.

Для обучения инвалидов и лиц с ОВЗ, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата обеспечиваются и совершенствуются материально-технические условия беспрепятственного доступа в учебные помещения, туалетные, другие помещения, условия их пребывания в указанных помещениях (наличие лифта, пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и др.).

Для адаптации к восприятию обучающимися инвалидами и лицами с ОВЗ с нарушенным слухом справочного, учебного материала, предусмотренного образовательной программой по выбранным направлениям подготовки, обеспечиваются следующие условия: для лучшей ориентации в аудитории, применяются сигналы, оповещающие о начале и конце занятия (слово «звонок» пишется на доске); внимание слабослышащего обучающегося привлекается педагогом жестом (на плечо кладется рука, осуществляется нерезкое похлопывание); разговаривая с обучающимся, педагог смотрит на него, говорит ясно, короткими предложениями, обеспечивая возможность чтения по губам.

Компенсация затруднений речевого и интеллектуального развития слабослышащих инвалидов и лиц с ОВЗ проводится за счет: использования схем, диаграмм, рисунков, компьютерных презентаций с гиперссылками, комментирующими отдельные компоненты изображения; регулярного применения упражнений на графическое выделение существенных признаков предметов и явлений; обеспечения возможности для обучающегося получить адресную консультацию по электронной почте по мере необходимости.

Для адаптации к восприятию инвалидами и лицами с ОВЗ с нарушениями зрения справочного, учебного, просветительского материала, предусмотренного образовательной программой Института по выбранной специальности, обеспечиваются следующие условия: ведется адаптация официального сайта в сети Интернет с учетом особых потребностей инвалидов по зрению, обеспечивается наличие крупношрифтовой справочной информации о расписании учебных занятий; в начале учебного года обучающиеся несколько раз проводятся по зданию Института для запоминания месторасположения кабинетов, помещений, которыми они будут пользоваться; педагог, его собеседники, присутствующие представляются обучающимся, каждый раз называется тот, к кому педагог обращается; действия, жесты, перемещения педагога коротко и ясно комментируются; печатная информация предоставляется крупным шрифтом (от 18 пунктов), тотально озвучивается; обеспечивается необходимый уровень освещенности помещений; предоставляется возможность использовать компьютеры во время занятий и право записи объяснения на диктофон (по желанию обучающегося).

Форма проведения текущей и промежуточной аттестации для обучающихся с ОВЗ определяется преподавателем в соответствии с учебным планом. При необходимости обучающемуся с ОВЗ с учетом его индивидуальных психофизических особенностей дается возможность пройти промежуточную аттестацию устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п., либо предоставляется дополнительное время для подготовки ответа.

#### **11. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ.**

При проведении лекционных занятий по дисциплине преподаватель использует аудиовизуальные, компьютерные и мультимедийные средства обучения Института, а также демонстрационные (презентации) и наглядно-иллюстрационные (в том числе раздаточные) материалы.

Практические занятия по данной дисциплине проводятся с использованием компьютерного и мультимедийного оборудования Института, при необходимости – с привлечением полезных Интернет-ресурсов и пакетов прикладных программ.

|                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Лицензионное программно-информационное обеспечение | Microsoft Windows,<br>Microsoft Office,<br>Google Chrome,<br>Kaspersky Endpoint Security                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Современные профессиональные базы данных           | 1. Консультант+<br>2. Справочная правовая система «ГАРАНТ».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Информационные справочные системы                  | 1. Электронная библиотечная система (ЭБС) ООО «Современные цифровые технологии»<br>2. <a href="https://elibrary.ru">https://elibrary.ru</a> - Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (ресурсы открытого доступа)<br>3. <a href="https://www.rsl.ru">https://www.rsl.ru</a> - Российская Государственная Библиотека (ресурсы открытого доступа)<br>4. <a href="https://link.springer.com">https://link.springer.com</a> - Международная реферативная база данных научных изданий Springerlink (ресурсы открытого доступа)<br>5. <a href="https://zbmath.org">https://zbmath.org</a> - Международная реферативная база данных научных изданий zbMATH (ресурсы открытого доступа) |

## **12. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНЫХ АУДИТОРИЙ И ОБОРУДОВАНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).**

Учебные занятия по дисциплине проводятся в специализированной аудитории, оборудованной компьютерами, с возможностями показа презентаций. В процессе чтения лекций, проведения семинарских и практических занятий используются наглядные пособия, комплект слайдов, видеороликов.

Применение ТСО (аудио- и видеотехники, мультимедийных средств) обеспечивает максимальную наглядность, позволяет одновременно тренировать различные виды речевой деятельности, помогает корректировать речевые навыки, способствует развитию слуховой и зрительной памяти, а также усвоению и запоминанию образцов правильной речи, совершенствованию речевых навыков.

### ***Перечень оборудованных учебных аудиторий и специальных помещений***

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>№ 103</p> <p>Спортивный зал</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– стенка гимнастическая</li> <li>– гимнастические скамейки</li> <li>– гимнастические снаряды</li> <li>– тренажеры для занятий атлетической гимнастикой</li> <li>– маты гимнастические</li> <li>– канат</li> <li>– канат для перетягивания</li> <li>– беговая дорожка</li> <li>– скакалки</li> <li>– палки гимнастические</li> <li>– мячи набивные</li> <li>– гантели (разные)</li> </ul> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– секундомер</li> <li>– инвентарь для игры в баскетбол</li> <li>– мячи баскетбольные</li> <li>– инвентарь для игры в волейбол</li> <li>– волейбольные мячи</li> <li>– ворота для мини-футбола</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <p>№ 104</p> <p>Зал силовых тренажеров</p> <p>- тренажеры</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <p>№ 402</p> <p>Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, в т.ч. для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- доска</li> <li>- стол преподавателя</li> <li>- кресло для преподавателя</li> <li>- комплекты учебной мебели</li> <li>- демонстрационное оборудование – проектор и компьютер</li> <li>- учебно-наглядные пособия</li> </ul> <p>Программное обеспечение:</p> <p>Microsoft Windows (Договор № 64434/МОС4501 от 04.09.2019),<br/> Microsoft Office (Договор № 64434/МОС4501 от 04.09.2019),<br/> Google Chrome (Свободно распространяемое ПО),<br/> Kaspersky Endpoint Security (Договор №877/ЛН от 25.05.2016).</p> |
| <p>№ 404, 511</p> <p>Помещения для самостоятельной работы</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекты учебной мебели</li> <li>- компьютерная техника с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду</li> </ul> <p>Программное обеспечение:</p> <p>Microsoft Windows (Договор № 64434/МОС4501 от 04.09.2019),<br/> Microsoft Office (Договор № 64434/МОС4501 от 04.09.2019),<br/> Google Chrome (Свободно распространяемое ПО),<br/> Kaspersky Endpoint Security (Договор №877/ЛН от 25.05.2016),<br/> Справочная правовая система «ГАРАНТ» (Договор №27-ПЛДЗ/2024 от 27 декабря 2023 года с ООО «ПРАВОБЕСТ»)</p>                                                                               |
| <p>№ 404</p> <p>Библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекты учебной мебели;</li> <li>- компьютерная техника с подключением к сети «Интернет», доступом в электронную информационно-образовательную среду и электронно-библиотечную систему.</li> </ul> <p>Программное обеспечение:</p> <p>Microsoft Windows (Договор № 64434/МОС4501 от 04.09.2019),<br/> Microsoft Office (Договор № 64434/МОС4501 от 04.09.2019),<br/> Google Chrome (Свободно распространяемое ПО),<br/> Kaspersky Endpoint Security (Договор №877/ЛН от 25.05.2016),<br/> Справочная правовая система «ГАРАНТ» (Договор №27-ПЛДЗ/2024 от 27 декабря 2023 года с ООО «ПРАВОБЕСТ»)</p>                                  |
| <p>№ 401</p> <p>Актный зал для проведения научно-студенческих конференций и мероприятий</p> <p>- специализированные кресла для актовых залов</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

- сцена
- трибуна
- экран
- технические средства, служащие для представления информации большой аудитории
- компьютер
- демонстрационное оборудование и аудиосистема
- микрофоны

Программное обеспечение:

Microsoft Windows (Договор № 64434/МОС4501 от 04.09.2019),

Microsoft Office (Договор № 64434/МОС4501 от 04.09.2019),

Google Chrome (Свободно распространяемое ПО),

Kaspersky Endpoint Security (Договор №877/ЛН от 25.05.2016).

№ 515

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования

- стеллажи

- учебное оборудование

**Разработчик: Гузеев М.С. доцент**